



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



**Федеральное государственное бюджетное учреждение
«Федеральный центр подготовки спортивного резерва»**



ООО «Федерация тхэквондо (ИТФ) России»

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

**для групп начальной подготовки
(методическое пособие)**



Москва-2021

УДК 796/799
ББК 75.716. Т 10.

Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» (этап начальной подготовки). Методическое пособие. Авторы-составители:
– М.: ФГБУ ФЦПСР 2022. – 57с.

Автор-составитель: Федеральное государственное бюджетное учреждение
«Федеральный центр подготовки спортивного резерва»

Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» (Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19 января 2018г. № 36, зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации, № 49975 от 08 февраля 2018 г.) – далее – Программа. Программа является типовой и предназначена для специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

Программа рекомендована Экспертным методическим советом Министерства спорта Российской Федерации по подготовке спортивного резерва для реализации в организациях, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «тхэквондо».

СОДЕРЖАНИЕ:

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1.1. Краткая характеристика вида спорта «тхэквондо»	5
II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	6
2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо»	6
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо»	7
2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности	8
2.4. Режимы тренировочной работы	12
2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	12
2.6. Предельные тренировочные нагрузки.....	13
2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.....	14
2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	14
2.9. Специфика организации тренировочного процесса на начальном этапе подготовки.....	16
III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	18
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.....	18
3.2. Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	22
3.3. Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.....	23
3.4. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки.....	25
3.4.1. Теоретическая подготовка	28
3.4.2. Общая физическая подготовка (ОФП).....	31
3.4.3. Специальная физическая подготовка (СФП)	31
3.4.4. Техничко-тактическая подготовка	33
3.5. Рекомендации по организации психологической подготовки	34
3.6. Планы применения восстановительных средств	36
3.7. Антидопинговые мероприятия.....	39
3.8. План инструкторской и судейской практики.....	41
IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	43
4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки в виде спорта «тхэквондо»	43
4.2. Требования к результатам реализации Программы, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап подготовки	43
4.3. Виды контроля общей и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам спортивной подготовки, сроки проведения контроля	44
V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	52
Интернет ресурсы:.....	52
VI. ПРИЛОЖЕНИЯ	53

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо (далее – Программа) разработана на основании Приказа Минспорта России от 19.01.2018 № 36 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо" с целью: организации, планирования и проведения тренировочного процесса с лицами, проходящими спортивную подготовку.

В данной Программе определяются структура, содержание, требования к освоению теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки.

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы: этап начальной подготовки.

Система спортивной подготовки в тхэквондо должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач:

На этапе начальной подготовки:

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

Целью многолетней подготовки юных спортсменов является: воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны.

Достижение указанной цели зависит от:

- оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- качества организации педагогического, тренировочного и соревновательного процессов.

Настоящая Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо», содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования.

1.1. Краткая характеристика вида спорта «тхэквондо»

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
ТХЭКВОНДО	0470001611Я

Тхэквондо – это корейское боевое искусство, а также олимпийский вид спорта, кроме того – это одно из самых современных боевых искусств. Что же означает слово "тхэквондо"? Корейское "тхэ" означает "выполнение удара ногой", "квон" – "кулак", "до" – "искусство", "путь" – путь истины, проторенный в прошлом, покрытый святостью мудростью. Соединив все вместе, получаем, что, название в переводе означает "Путь ноги и кулака".

Таким образом, тхэквондо – это боевое искусство, характеризующееся наиболее мощной техникой ударов ногами, соответствующей этой технике тактикой и стратегией, и олимпийский вид спорта, соревнования по которому проводятся в соответствии с правилами WTF (World taekwondo federation).

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

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

Программа устанавливает следующую продолжительность этапа начальной подготовки, тренировочного этапа спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо»

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапа (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц(человек)
Этап начальной подготовки	3	7	15-16

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления на определенный этап. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.

Для проведения индивидуального отбора проводится тестирование по ОФП и СФП, которые должны соответствовать требованиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо».

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

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп, разница в уровне подготовки которых не превышает двух спортивных разрядов.

Максимальный количественный состав при объединении групп должен соответствовать федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо».

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовкна этапах спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо»

Таблица № 2

Виды спортивной подготовки	Этап начальной подготовки	
	До года	Свышегода
Общая физическая подготовка (%)	46,5-49	42-49
Специальная физическая подготовка (%)	14,5-18,5	15-22
Теоретическая и психологическая подготовка (%)	4-6	5-7
Участие в спортивных соревнованиях (%)	5,5-6,5	5-7
Технико- тактическая подготовка (%)	23-26,5	21-25
Инструкторская и судейская практика (%)	0,25-1	0,25-1

Общая физическая подготовка (ОФП) – система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка (СФП) – процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в данном виде спорта.

Техническая подготовка – процесс обучения и совершенствования основам техники действий, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки, и совершенствование избранных форм спортивной техники.

Тактическая подготовка – процесс, направленный на создание и совершенствование средств, способов и форм ведения эффективной борьбы с противником.

Теоретическая подготовка – процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Инструкторская и судейская практика – приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий с целью получения спортсменами судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается

интерес к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Система соревнований является важной частью подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку. Распределение времени на основные разделы подготовки по годам на каждом из этапов спортивной подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом из них. Объем соревновательной нагрузки (участие лиц, проходящих спортивную подготовку, в соревнованиях) определяется в соответствии с планируемыми показателями соревновательной деятельности. При подготовке к соревнованиям учитываются сроки их проведения.

Календарный план спортивных мероприятий разрабатывается и корректируется ежегодно в соответствии с Единым календарным планом городских, межрегиональных, всероссийских и международных спортивных соревнований на очередной календарный год.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «тхэквондо» представлены в таблице 3.

Таблица №3

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «тхэквондо»

Виды спортивных соревнований	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Контрольные	-	2
Отборочные	-	-
Основные	-	-
Главные	-	-

Контрольные спортивные соревнования - проводятся с целью проверки уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные

соревнования.

Отборочные спортивные соревнования - по результатам соревнований комплектуют команды, выбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные и главные спортивные соревнования - ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

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

Порядок организации тренировочных сборов

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства организацией проводятся тренировочные сборы. Направленность, содержание и продолжительность сборов определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих спортивных соревнований согласно рекомендуемой классификация тренировочных сборов приведенной в таблице №4.

Для планирования работы на тренировочных сборах и учета выполняемых мероприятий разрабатываются следующие документы, утверждаемые организацией, осуществляющей спортивную подготовку:

- план-график теоретических и практических занятий с указанием количества

тренировочных занятий в день, их продолжительности, объема тренировочных нагрузок с указанием конкретного содержания программы спортивной подготовки на весь период сборов;

- расписание дня спортсменов;
- журнал учета проведения и посещения тренировочных занятий.

Таблица №4

Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)		Оптимальное число участников сбора
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	-	18	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	
2. Специальные тренировочные сборы				

2.1.1	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	-	14	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	-	До 14 дней	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	До 21 дня подряд	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе	
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней	В соответствии с правилами приема

2.4. Режимы тренировочной работы

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

Основными формами и средствами осуществления тренировочного процесса являются:

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

Продолжительность одного тренировочного занятия не может превышать: на этапе начальной подготовки – 2 -х часов;

Допускается объединение нескольких групп в одну либо проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп, при соблюдении следующих условий:

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

Зачисление и перевод на этапы подготовки, начиная с этапа начальной подготовки второго года обучения, осуществляется на основании сдачи занимающимися контрольно-переводных нормативов.

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования клицам, проходящим спортивную подготовку

На всех этапах подготовки необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям по тхэквондо и к участию в спортивных соревнованиях.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая

подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в нестандартных условиях времени.

2.6. Предельные тренировочные нагрузки

Максимальный объем предельной тренировочной нагрузки на начальном этапе спортивной подготовки устанавливается требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по тхэквондо.

Таблица №5

Объем тренировочной нагрузки	До года	Свыше года
Количество часов в неделю	5	6
Количество тренировок в неделю	3	4
Общее количество часов в год	260	312
Общее количество тренировок в год	156	208

Объем соревновательной деятельности

Допуск к спортивным соревнованиям осуществляется на основе проведения медицинского контроля.

2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Таблица №6

Виды спортивных соревнований	Этап начальной подготовки	
	до года	свыше года
Контрольные	-	2
Отборочные	-	-
Основные	-	-
Главные	-	-

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию по виду спорта «тхэквондо» приведены в таблицах 7,8.

Таблица №7

Спортивная экипировка

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование для тренировочного этапа			
Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Количество	Срок эксплуатации
Капа боксерская	штук	1	1
Костюм для вида спорта «тхэквондо»	штук	1	1
Обувь для спортивного зала(степки)	пар	1	1
Перчатки для вида спорта «тхэквондо»	пара	1	2
Протектор-бандаж защитный	штук	1	2
Шлем защитный для вида спорта «тхэквондо»	штук	1	2
Щитки (накладки) защитные на голень для вида спорта «тхэквондо»	пара	1	1
Щитки (накладки) защитные на предплечье для вида спорта «тхэквондо»	пара	1	1

Жилет защитный для вида спорта «ТХЭКВОНДО»	штук	1	2
---	------	---	---

Таблица №8

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<i>Оборудование, спортивный инвентарь</i>			
1	Весы электронные	штук	2
2	Гимнастическая стенка	штук	6
3	Гонг боксерский	штук	1
4	Доска информационная	штук	2
5	Зеркало (0,6х2 м)	штук	6
6	Лапа тренировочная	штук	16
7	Макивара	штук	8
8	Мат гимнастический (2х1 м)	штук	10
9	Мешок боксерский	штук	8
10	Напольное покрытие для тхэквондо (12х12 м)	штук	1
11	Ракетка двойная для вида спорта «тхэквондо»	штук	16
12	Секундомер	штук	4
13	Скамейка гимнастическая	штук	2
14	Табло информационное световое электронное	комплект	2
15	Устройство настенное для подвески боксерских мешков	штук	8

Требования к количественному и качественному составу групп на начальном этапе спортивной подготовки

С учетом специфики вида спорта тхэквондо определяются следующие особенности спортивной подготовки: комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

Таблица №9

Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Этапы спортивной	Продолжительность этапов	Возраст для зачисления	Наполняемость групп	Разрядные требования
------------------	--------------------------	------------------------	---------------------	----------------------

ПОДГОТОВКИ				
Начальной подготовки	3	7	15	б/р, 3 й юнш

2.9. Специфика организации тренировочного процесса на начальном этапе подготовки

В федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «тхэквандо» представлены основные требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки, в том числе и к освоению теоретического и практического материала, в соответствии с этапами спортивной подготовки.

Требования примерной программы формируют основные кластеры, основанные на минимально допустимых возрастных ограничениях, связанных с продолжительностью этапов подготовки, планированием тренировочных нагрузок, требований медицинского, педагогического, психофизического обеспечения, а также обеспечения инвентарного оборудования и экипировочного снаряжения.

При разработке настоящего методического пособия определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП). Численный состав занимающихся, объем тренировочной работы, норматив оплаты труда тренера-преподавателя за работу в спортивно группах начальной подготовки, установлен в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими деятельность спортивных школ.

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов.

Спортивная тренировка юных спортсменов имеет ряд методических и организационных особенностей:

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы обучения высокого спортивного результата (на этапе НП).

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно - педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных

тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; освоение техники тхэквандо; повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоборной подготовки; выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке, соответствующей возрастной группе, отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий тхэквандо.

Основные средства: подвижные игры и игровые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.); всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.); скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Этап НП один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством. На этапе начальной подготовки целесообразно обеспечить базовую физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения спортивного отбора) у мальчиков 11-13 лет, у девочек - 10-12 лет.

На этапе НП нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

- общеразвивающие упражнения;
- комплексы специально подготовленных упражнений;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы специальных упражнений из арсенала бокса;
- упражнения со штангой (вес штанги 30-70°) от собственного веса;
- подвижные и спортивные игры;
- упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах).

Методы выполнения упражнений: повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки

На этапе начальной подготовки основное внимание уделяется разносторонней технической подготовке, что способствует развитию физических качеств, формированию навыков тактики тхэквондо и умений создать необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования ведения боя. Важно стремиться к тому, чтобы занимающиеся, с самого начала овладевали основами техники выполнения заданий, а не их отдельных

элементов. Такой подход к обучению позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала подготовки.

Если при использовании физических упражнений без спортивных целей намечается лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность к максимуму. Этот максимум для разных спортсменов различен, общее же - в стремлении каждого достичь наивысшего спортивного результата в выбранном виде спорта.

Спортивные достижения отражают конкретные показатели развития физических качеств, умений и навыков спортсменов.

Достижение наивысших спортивных результатов реализуется посредством систематической тренировочной деятельности с использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной круглогодичной и многолетней специальной подготовки.

Спортивная специализация характеризуется наиболее оптимальным распределением времени и усилий в процессе спортивной подготовки и направлена на совершенствование физических качеств спортсмена. При построении спортивной тренировки чрезвычайно важен учет индивидуальных особенностей

спортсмена применительно к виду спорта, которым он занимается.

Специализация определяется в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена, дает возможность наиболее полно выявить его одаренность в области спорта и достичь наивысшего спортивного результата.

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом – достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

Единство общей и специальной подготовки, результаты спортивных достижений которого зависят от разностороннего развития занимающегося, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков.

Непрерывность тренировочного процесса.

Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени.

Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки.

Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности.

Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам.

Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.

Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов.

Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях.

Вариативность, как методический, прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов.

Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимизации объема работы.

Цикличность тренировочного процесса.

Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований

Меры безопасности и предупреждения травматизма. Общие меры безопасности:

- не начинать тренировку без предварительной подготовки к ней (подготовка всего организма либо определенных его частей);
- внимательно осмотреть место и условия, где будет проходить тренировка, и если есть помехи - устранить их;
- изучить упражнение, соизмерить его со своими возможностями, и если возможности намного отстают, то лучше выбрать полегче упражнение, чтобы выполнить его на высоком уровне;
- контролировать свои действия на всем протяжении спортивной деятельности, особенно, когда начинает наступать утомление и когда разучиваются новые, сложные по технике упражнения.

Говоря о профилактике травматизма, следует отметить, что травмы в основном появляются из-за беспечности самих занимающихся, но есть и моменты, которые надо обязательно учитывать.

Существует несколько групп причин возникновения травм, знание которых позволяет провести соответствующие меры профилактики:

- неправильная методика проведения занятий, несоблюдение принципов последовательности и постепенности в увеличении нагрузок и сложности упражнений, недостаточный учет возрастных и половых особенностей, несоблюдение принципа индивидуализации, недостаточное или полное отсутствие

страховки, слабая подготовка организма к предстоящей деятельности и т. п.;

- недочеты в организации занятий, перегрузка мест занятий, встречное движение, слишком большое количество занимающихся в одной группе, проведение занятий без тренера и т. п.;

- неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования, инвентаря, одежды и обуви спортсменов;

- неблагоприятные метеорологические условия (сильный дождь и ветер, снегопад, очень высокая или низкая температура воздуха);

- нарушение правил врачебного контроля, допуск к занятиям без разрешения врача, неправильное распределение по группам без учета возраста, пола, физической подготовленности, преждевременное начало занятий после травмы, болезни или длительного перерыва, несоблюдение правил личной гигиены;

- нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время тренировок и соревнований.

Создание оптимальных условий для проведения тренировочного процесса и соревнований, постоянный контроль со стороны тренера и самоконтроль, соблюдение всех правил и дисциплины на занятиях является основой для занятий спортом без травм и других нарушений в жизнедеятельности спортсменов.

К занятиям допускаются, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

Со спортсменами, допустившим невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

Требования безопасности перед началом занятий:

- надеть спортивную форму в соответствии с условиями занятия и погодными условиями;

- провести разминку.

Требования безопасности во время занятий:

- четко выполнять все требования и распоряжения тренера;

- выходить на спортивную площадку только с разрешения тренера.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру;

– при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

Требования безопасности по окончании занятий:

- снять спортивную форму и обувь;
- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом;
- убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.

При организации и проведение спортивных соревнований необходимо руководствоваться Положением о соревнованиях, правилами соревнований и вышеуказанной инструкцией. Перед началом спортивных соревнований организатор (главный судья, главный секретарь, другое уполномоченное лицо) обязан проверить заявку с печатью командирующей организации и визой врача, документы, подтверждающие личность спортсменов и, если это требуется в положении справку с места учебы. Главный судья спортивных соревнований имеет право прервать соревнования, если возникла ситуация, угрожающая жизни и здоровья спортсменов.

Организатор (руководитель) мероприятия и медицинский работник обязаны оказать первую медицинскую помощь участнику, получившему травму, а при необходимости – вызвать скорую медицинскую помощь или транспортировать участника в лечебное учреждение.

3.2. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Планируемые результаты фиксируются тренером в индивидуальных планах спортивной подготовки каждого спортсмена и утверждаются директором Учреждения. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные и основные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

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

- возраст спортсмена;
- стаж;
- спортивная квалификация;
- опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;

- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем;
- уровень финансовый обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- наличие каких-либо проблем в учебном заведении (если спортсмен проходит обучение);
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

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

Для начинающих юных спортсменов главными соревнованиями могут быть первенство спортивной школы, города. В соответствии со сроками главных турниров строится тренировка, изменяются ее объем, интенсивность,

содержание, структурой тренировки и общими условиями жизнедеятельности спортсмена. Режим жизни спортсмена, его место жительства жизни следует учитывать при планировании тренировочного процесса.

Достижения успехов в детских соревнованиях не всегда приводят к успехам в основных профессиональных турнирах. Победы во многом зависят не от времени начала занятий, а от стажа занятий спортсмена и от выполняемых программ, особенно на начальных этапах подготовки.

3.3. Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Врачебный контроль – непереносимое условие тренировок и соревнований по виду спорта «тхэквондо».

Задачи врачебных обследований: определить возможность допуска к тренировкам и соревнованиям, оценить влияние занятий на состояние здоровья.

Врачебные обследования подразделяются на первичные, повторные и дополнительные.

В результате врачебного обследования составляется заключение, в котором дается оценка физического развития, состояния здоровья, функционального состояния занимающегося.

Первичные обследования обязательны для всех приступающих к занятиям.

При положительных результатах обследования состояния здоровья и уровня физического развития врач дает разрешение (в виде справки) на занятия по виду спорта «тхэквондо».

Повторные врачебные обследования проходят все занимающиеся не реже одного раза в год. В ходе повторных обследований выявляются изменения в состоянии организма под влиянием систематических тренировок. Эти данные широко используются для внесения соответствующих коррективов в тренировочный процесс.

Дополнительные врачебные обследования проводятся, когда необходимо определить возможность допуска спортсменов к спортивным соревнованиям или же к систематическим тренировкам после вынужденного перерыва в занятиях, а также по просьбе тренера и спортсмена.

Врачебные обследования всегда проводятся перед началом спортивных соревнований. Врачебное обеспечение участников во время состязаний осуществляется в соответствии с инструкцией по медицинскому обслуживанию спортивных соревнований по виду спорта «тхэквондо».

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований.

Психологическая подготовленность занимающихся изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
- совершенствование скорости реагирования;
- совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок,

эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;
- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно переди в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);
- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;
- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль включает:

- текущие обследования;
- этапные комплексные обследования;
- углубленные комплексные обследования.

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

В спортивной подготовке применяются следующие основные средства тренировочных воздействий:

- гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты;
- общеподготовительные упражнения;
- специально-подготовительные и подводящие упражнения, помогающие изучению техники и тактики греко-римской борьбы;
- тренировочные модели соревновательных технико-тактических действий;
- беседа, объяснение, пример, как средства воспитания личности;
- теоретические и практические занятия по инструкторской и судейской практике;
- самостоятельно выполняемые задания по развитию физических качеств.

Применяемые методы тренировочных воздействий:

1. По физической подготовке:
 - соревновательный;

- повторный;
- равномерный;
- переменный;
- круговой;
- интервальный (многократное выполнение упражнения, с жесткими интервалами отдыха, когда очередная часть нагрузки дается в фазе неполного восстановления работоспособности).

2. В обучении техники и тактики борьбы:

- целостно-конструктивный;
- направленного прочувствования движений;
- срочной информации (получение спортсменами от тренера информации по ходу выполнения упражнения).

3. Методы воспитания: убеждение, поощрение, порицание, как педагогическая оценка поступка.

Таблица №11

План график распределения часов по виду спорта «тхэквондо» для группы начальной подготовки 1-го года спортивной подготовки

Содержание занятий	%	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Всего
		Соревновательный					Переходный			Подготовительный			Соревновательный	
Общая Физическая подготовка	47	9	9	9	9	9	12	12	12	11	11	11	8	122
Специальная физическая подготовка	16	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	42
Теоретическая и психологическая подготовка	4	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1		10
Участие в Соревнованиях, инструкторская и судейская Практика	6	2	2	2	2	3				1	1	1	2	16
техническая тактическая подготовка	26	7	6	6	6	6	5	5	6	4	4	4	8	67

3.4.1. Теоретическая подготовка

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

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

Программный материал по теоретической подготовке распределяется на весь период обучения тренировочного этапа (спортивной специализации).

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Перечень тем теоретических и краткое их содержание представлены в таблице №15.

Таблица №15

№	Название темы	Краткое содержание темы
1.	Основы философии и психологии тхэквондо.	Сведения о борьбе в древнем мире. Краткая история развития тхэквондо.
2.	Физическая культура и спорт в России	История развития тхэквондо в мире и в нашей стране. Достижения борцов в России, на мировой арене. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд борцов на соревнованиях.
3.	Место и роль физической культуры	Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

4.	Основы спортивной подготовки тренировочного процесса	<p>Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Влияние занятий физическими упражнениями и борьбой на нервную систему и обмен веществ. Понятия об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку.</p> <p>Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки.</p>
5.	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	<p>Официальные правила тхэквондо; требования, нормы и условия выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий; федеральный стандарт спортивной подготовки по тхэквондо; противоправные действия в спорте, предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.</p>
6	Антидопинговые правила	<p>О запрещенных веществах, субстанциях, права и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу), порядок проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами, и санкциями за их нарушения.</p>
7.	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	<p>Органы пищеварения и обмен веществ. Краткие сведения о нервной системе, мышцах и подвижность суставов. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.</p>

8.	Гигиенические знания, умения и навыки	<p>Понятие о гигиене и санитарии. Личная гигиена борца</p> <p>Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.</p> <p>Жизненная емкость легких. Особенности пищеварения при мышечной работе. Гигиеническое значение кожи.</p> <p>Уход за телом, полостью рта и зубами.</p> <p>Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.</p>
9.	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	<p>Общий режим дня. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.</p>
10.	Основы спортивного питания	<p>Режим питания, регулирование веса спортсмена. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика.</p>
11.	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	<p>Спортивная одежда и обувь борца, уход за ними. Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях по тхэквондо. Организация тренировки с использованием тренажеров и технических средств для развития специальных физических качеств</p>
12	Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.	<p>Правила поведения на тренировочном занятиях, соревнованиях. Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.</p>

3.4.2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости и овладением широким диапазоном двигательных навыков и умений. В программу общей физической подготовки включаются как общие для многих видов спорта элементы – ходьба, бег, прыжки, метание, плавание, так и упражнения, заимствованные из других видов спорта – гимнастические упражнения, упражнения с гантелями, штангой, спортивные игры.

Данная область включает в себя обязательные для изучения разделы:

-общеразвивающие упражнения (строевые упражнения, упражнения без предметов и с предметами);

-упражнения для развития общей силовой подготовленности, включая упражнения с использованием тренажёрных устройств;

-упражнения для развития гибкости;

-упражнения для развития быстроты и ловкости;

-упражнения для развития выносливости;

-упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения;

-подвижные игры (занимают особое место в занятиях с юными спортсменами).

Для достижения высокого уровня ОФП используются:

-метод длительного воздействия («до отказа»);

-повторный метод;

-метод контрольного тестирования;

-игровой метод;

-круговой метод.

При этом подбор упражнений для каждого из разделов осуществляется каждым тренером-преподавателем индивидуально.

Примерные комплексы упражнений по каждому из разделов в области общей физической подготовки приведены в Приложении 1.

3.4.3 Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка – направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для конкретного вида спорта.

Она подразумевает развитие специальных физических качеств и двигательных навыков и умений, необходимых для улучшения владения разнообразным техническим арсеналом бокса, позволяющим выполнять тренировочные нагрузки с

большим объемом и интенсивностью.

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание у занимающихся физических возможностей, отвечающих специфике этого вида спорта. К показателям специальной физической подготовки относятся: показания по мощности и количеству ударов, наносимых в определенный отрезок времени, максимум развитой силы на сигнал, импульс силы удара, серии ударов и т. д. Она ведется одновременно с овладением приемами техники тхэквондо и их совершенствованием.

Данная область включает в себя обязательные для изучения разделы:

1. упражнения специальной физической подготовки (упражнения для развития специальной силы, специальной ловкости и координации, специальной быстроты, специальной выносливости);
2. имитационные упражнения (имитация различных действий, в том числе боевых и оценочных приемов без партнера, имитация различных действий и приемов с амортизаторами, теннисными, набивными мячами, атакующих действий с партнером, нанесением обманных ударов, перемещения и др.);
3. специальные игровые комплексы;
4. гимнастические и акробатические упражнения (различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях, упражнения в наклонах, уклонах);
5. упражнения со специальными снарядами и приспособлениями (боксерский мешок, насыпная груша, лапы — отличный снаряд для совершенствования занимающегося в технике ударов и в тактике, со штангой (вес штанги 30-70°) от собственного веса), с гирями, гантелями;
6. специальные упражнения с партнером;
7. упражнения в самообороне, упражнения для защиты от ударов.

Обязательными являются упражнения на гибкость, так как они, развивая гибкость, одновременно укрепляют суставы, связки и мышцы, повышают их эластичность (способность к растягиванию), что является действенным средством предупреждения мышечных травм. Гибкость способствует и скорости сокращения мышц, а это необходимо для своевременного выполнения уклонов, нырков, поворотов туловища и т. д. Чем лучше растягиваются мышцы, тем большая подвижность в суставе, тем меньшее сопротивление оказывают мышцы-антагонисты. Предварительное растягивание мышц увеличивает их сократительную силу; кроме того, упражнения с большой амплитудой быстро нагревают мышцы и подготавливают их к основной работе.

Варианты упражнений для развития специальных физических качеств на всех этапах подготовки представлены в Приложении 2.

3.4.4. Техничко-тактичска подготовка

Групи начальной подготовки до 1 года

Техника. Махи ногами: прямой снизу-вверх, боковой снизу-вверх, круговой снаружи вовнутрь и изнутри наружу.

Стойки: стойка готовности-ноги на ширине плеч стопы параллельны (Наранхи-соги); передняя высокая, стойка ноги на ширине плеч (ап-соги) стойка «всадника»-низкая стойка расстояние две ширины плеч, стопы параллельны (чучум-соги); передняя низкая стойка(ап-куби).

Удары руками: прямой удар кулаком, с опорой на разноименную ногу(Баро-чируги); прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу(Банде-чируги).

Блоки: защита нижнего уровня (арэ-маки): защита среднего уровня (момтхон-макки:бакат-изнутри, ан-вовнутрь) защита верхнего уровня (ольгуль-макки).

Удары ногами: прямой удар ногой вперед (ап-чаги); боковой удар ногой вперед(доле-чаги); толчковый удар ногой вперед всей стопой(миро-чаги).

Ученический техничский комплекс (Пхумсе: тгык-иль-дянг).

Перемещения: Прямолинейный степ-одношаговый-вперед, назад, влево, вправо. Вертикальный степ-вверх, вниз.

Одиночные удары при одношаговом передвижении в сочетании с блоками:

прямой удар нижний блок, боковой удар средний блок, толчковый удар верхний блок.

Групи начальной подготовки свыше года

Техника. Махи ногами: прямой снизу-вверх, боковой снизу-вверх, круговой снаружи вовнутрь и изнутри наружу.

Стойки: стойка готовности-ноги на ширине плеч стопы параллельны (Наранхи-соги); передняя высокая, стойка ноги на ширине плеч (ап - соги); стойка «всадника»-низкая стойка расстояние две ширины плеч, стопы параллельны (чучум - соги); передняя низкая стойка (ап - куби); задняя низкая стойка (двит - куби); задняя стойка с опорой на одну ногу (Бом - соги: стойка «тигра»).

Удары руками: прямой удар кулаком, с опорой на разноименную ногу (Баро-чируги); прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу (Банде-чируги); удар кончиками пальцев (Сонкыт - чируги); удар ребром ладони (Сональ- чируги).

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

Удары ногами: прямой удар ногой вперед (ап-чаги); боковой удар ногой вперед(доле-чаги); толчковый удар ногой вперед всей стопой(миро-чаги).

Маховый удар ногой сверху вниз (нере - чаги):

-сверху вниз вовнутрь (ан-нере - чаги);

-сверху вниз наружу (бакат – нере - чаги).

Удар ногой в сторону (вбок) ребром стопы (еп - чаги).

Ученический технический комплекс (Пхумсе: тгык –иль - дянг, тгык-и - дянг).

Перемещения: прямолинейный степ-одношаговый-вперед, назад, влево, вправо; вертикальный степ-вверх, вниз;

Одиночные удары при одношаговом передвижении в сочетании с блоками:

прямой удар нижний блок, боковой удар средний блок, толчковый удар верхний блок.

Одношаговые и двушаговые перемещения в сочетании с прямолинейным и горизонтальным степом.

Тактика ведения поединка. Постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику); проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера; перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать); проведение конкретных приемов в поединке и добиться их успешного выполнения.

3.5. Рекомендации по организации психологической подготовки

Психическая подготовка состоит из двух разделов: общей - проводимой в течение года, и специальной – проводимой к конкретному спортивному соревнованию.

В ходе общей психической подготовки к соревнованиям формируется общий высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональной устойчивости, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

При психической подготовке к конкретным спортивным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

Общая психическая подготовка занимающихся к спортивным соревнованиям осуществляются путем:

- разъяснений цели и задач участия в состязаниях,
- условий и содержания предсоревновательной подготовки,
- значения высокого уровня психической готовности к выступлениям,
- регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния спортсменов,

- моделирования условий основных спортивных соревнований,
- уменьшения действий внешних отрицательных факторов,
- обучению приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировке.

В процессе специальной психической подготовки используются:

-общественное мнение коллектива для поддержания принятых целевых установок;

-моделируются условия предстоящих соревнований и тактики борьбы с конкретными соперниками;

-применяются методы саморегуляции для настройки к предстоящим выступлениям и оптимизации психического напряжения.

Применяется прием хронометража в ходе контрольных попыток.

Управление нервно – психическим восстановлением спортсмена

В процессе управления нервно – психическим восстановлением снимается напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок. В перерывах между выступлениями формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно – психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, медикаментозных средств. Для этой цели используется рациональное сочетание средств общей физической подготовки в режиме дня, средства культурного отдыха.

В круглогодичном цикле подготовки существует следующее распределение объектов психолого-педагогических воздействий:

В подготовительном периоде выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизация межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в состязаниях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемы психической регуляции спортсменов.

В ходе тренировочных занятий также существует определенная тенденция в преимущественном применении некоторых средств и методов психолого-

педагогических воздействий.

Во вводной части - применяются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсменов.

В заключительной части - совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Распределение средств и методов психической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

3.6. Планы применения восстановительных средств

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена.

Средства восстановления подразделяют на четыре типа:

- педагогические;
- медико-биологические;
- гигиенические;
- психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;

- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Гигиенические средства восстановления

К гигиеническим средствам восстановления относятся: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания.

Психологические средства восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

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

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

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять

индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

Педагогические средства восстановления

Возможности педагогических средств восстановления исключительно многообразны. Здесь следует отметить подбор, вариативность и особенности сочетания средств и методов в процессе построения программ тренировочных занятий, разнообразие и особенности сочетание при построении микроциклов, применение восстановительных микроциклов при планировании мезоциклов и др.

Правильный подбор упражнений и методов их использования в основной части занятия обеспечивает должный уровень работоспособности и эмоционального состояния спортсменов, эффективного протекания процессов восстановления при выполнении тренировочных программ. Этому же способствует оптимальное сочетание групповой и индивидуальной форм работы, использование средств активного отдыха.

Таблица №16

План применения восстановительных средств и мероприятий

№	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1.	Рациональное питание: сбалансированное по энергетической ценности; сбалансированное по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.	В течение всего периода спортивной подготовки.
2.	Физиотерапевтические методы: массажклассический (восстановительный, общий); гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны; различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, сауна.	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календарю спортивных мероприятий.
3	Фармакологические средства: витамины, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы.	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календарю спортивных мероприятий.

3.7. Антидопинговые мероприятия

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

Допингом в спорте признается нарушение одного или нескольких следующих правил:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой из организма спортсмена;
- использование или попытка использования запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- отказ спортсмена явиться на взятие пробы или неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с Правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;
- нарушение требований, касающихся доступности спортсмена для вне соревновательного тестирования, включая не предоставление требуемой информации о его местонахождении спортсмена и его неявку для участия в тестировании;
- фальсификация или попытки фальсификации на любом этапе допинг-контроля;
- обладание запрещенными субстанциями или запрещенными методами;
- распространение любой запрещенной субстанции или любого запрещенного метода;
- ведение или попытка введения запрещенной субстанции любому спортсмену или применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопингового правила.

Запрещенные субстанции: не допущенные к применению субстанции, анаболические агенты, пептидные гормоны, факторы роста, подобные субстанции и миметики, бета-2 агонисты, гормоны и модуляторы метаболизма, диуретики и маскирующие агенты.

Запрещенные методы: манипуляции с кровью и её компонентами, химические

и физические манипуляции, генный допинг. Ответственность за разработку и обеспечение соблюдения Общероссийских антидопинговых правил несет общероссийская антидопинговая организация - некоммерческое партнерство Российское антидопинговое агентство

«РУСАДА».

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте, руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным большинством стран и международных спортивных федераций осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА).

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные субстанции и методы в соревновательный и внесоревновательный периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- аннулирование результатов в период спортивного мероприятия, во время которого произошло нарушение;
- дисквалификация за использование запрещенных субстанций и запрещенных методов;
- дисквалификация за другие нарушения.

Более подробную информацию об Общероссийских антидопинговых правилах и Всемирном антидопинговом кодексе можно найти на вебсайтах: www.rusada.ru, www.wada-ama.org.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия: разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования.

Мероприятия антидопинговой программы проводятся среди спортсменов тренировочных групп, и преследует следующие цели:

- обучение занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- обучение занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Примерные антидопинговые темы:

- информирование спортсменов о запрещенных веществах;
- ознакомление с порядком проведения допинг - контроля и антидопинговыми правилами;

- ознакомление с правами и обязанностями спортсмена;
- опасность допинга для здоровья.

Таблица № 17

План антидопинговых мероприятий

№	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации
1.	Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах.	беседы	сентябрь-октябрь
2.	Проведение бесед в учебных группах по теме: «Опасность допинга для здоровья»	лекция	январь
3.	Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу).	лекция	февраль
4.	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами, и санкциями за их нарушения.	беседы	март

3.8. План инструкторской и судейской практики

Навыки работы инструктора начинают осваиваются на этапе начальной подготовки.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса занимающихся, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе по виду спорта «Тхэквондо».

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения по виду спорта «Тхэквондо». Инструктор обязан правильно называть действие в соответствии с терминологией по виду спорта

«Тхэквондо», правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание спортсменов на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда спортсмены имеют уже

необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Судейская практика дает возможность спортсменам получить квалификацию судьи по тхэквондо. В возрасте 14 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах), судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Третья судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, выполнившие условия присвоения квалификационных категорий спортивным судьям.

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки в виде спорта «тхэквондо»

В соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки определяются и основные критерии для каждого этапа подготовки. *Для этапа начальной подготовки:*

Привитие спортсменам интереса к занятиям тхэквондо, овладение элементарными основами техники борьбы, ознакомление с основными тактическими приемами, получение первоначальных знаний по истории тхэквондо, приобретение первого опыта участия в соревнованиях.

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных занимающихся, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

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

Условные обозначения:

3 – значительное влияние 2 – среднее влияние

1 – незначительное влияние

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

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

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

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий тхэквондо.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

Объем освоения теоретических знаний и практических навыков определяется для каждого этапа спортивной подготовки и должен соответствовать задачам каждого из этапов подготовки.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности спортсменов являются:

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке;
- овладение необходимыми теоретическими знаниями и навыкам;
- выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов и званий единой Всероссийской спортивной классификации,
- достижение высоких спортивных результатов в региональных, всероссийских и международных спортивных соревнованиях;
- зачисление в составы сборных команд субъектов Российской Федерации, Российской Федерации

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

Контроль общей и специальной физической, технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования.

Основными критериями зачисления спортсменов на этапы подготовки и перевода спортсменов на следующий этап спортивной подготовки, являются приемные и контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовки, которые представлены в таблицах 18-33.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы этапа начальной подготовки спортивной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скорость	Бег на 30 м (не более 6,2 с)	Бег на 30 м (не более 6,4 с)
Координация	Челночный бег 3х8 м (не более 7,4 с)	Челночный бег 3х8 м (не более 7,6 с)
	Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза открыты. Удержание равновесия (не менее 15 с)	
Выносливость	Бег 6 мин. (без учета расстояния)	
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен (не менее 10 раз)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 12 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола пальцами рук)	

Комплексы контрольных упражнений для оценки физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования

Контрольно-переводные нормативы общей физической, специальной физической и технической подготовки для НП-1 по тхэквондо (мальчики)

Контрольные упражнения (тесты)							
Прыжок в длину с места (м)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во)		Челночный бег 3x10 м/с		Поднимание туловища за 20 сек.	
высокий	155	высокий	20	высокий	9,1	высокий	15
средний	151-154	средний	18-19	средний	9,8-9,2	средний	13-14
низкий	145-150	низкий	16-17	низкий	10,6-9,9	низкий	11-12
Контрольные упражнения (тесты) СФП, ТП							
Шпагат продольный		Шпагат поперечный		Тест на скорость кругового удара ногой		Стойки показ	Удары руками показ
высокий	5	высокий	5	мах показ		мао соги, наранхи соги, ап соги	баро чируги
средний	4	средний	4				
низкий	3	низкий	3				
Контрольные упражнения (тесты) ТП							
Блоки показ		Удары ногой (показ)		Степовая программа	Скоростная работа по лапам		
арэ макки, момтхон макки, ольгуль макки		ап чаги		показ	показ		

Контрольно-переводные нормативы общей физической, специальной физической и технической подготовки для НП-1 по тхэквондо (девочки)

Контрольные упражнения (тесты)							
Прыжок в длину с места (м)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во)		Челночный бег 3x10 м/с		Поднимание туловища за 20 сек.	
высокий	140	высокий	15	высокий	9,3	высокий	14
средний	131-139	средний	13-14	средний	10,0-9,4	средний	12-13
низкий	125-130	низкий	11-12	низкий	10,8-10,1	низкий	10-11
Контрольные упражнения (тесты) СФП, ТП							

Шпагат продольный		Шпагат поперечный		Тест на скорость кругового удара ногой	Стойки показ	Удары руками показ
высокий	5	высокий	5	мах показ	мао соги, наранхи соги, ап соги	баро чируги
средний	4	средний	4			
низкий	3	низкий	3			
Контрольные упражнения (тесты) ТП						
Блоки показ			Удары ногой (показ)	Степовая программа	Скоростная работа по лапам	
арэ макки, момтхон макки, ольгуль макки			ап чаги	показ	показ	

Таблица № 22

Контрольно-переводные нормативы общей физической, специальной физической и технической подготовки для НП-2 по тхэквондо (мальчики)

Контрольные упражнения (тесты)							
Прыжок в длину с места (м)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во)		Челночный бег 3x10 м/с		Поднимание туловища за 20 сек.	
высокий	160	высокий	21	высокий	8,8	высокий	16
средний	155-159	средний	19-20	средний	9,5-8,9	средний	14-15
низкий	151-154	низкий	17-18	низкий	10,2-9,6	низкий	12-13
Контрольные упражнения (тесты) СФП, ТП							
Шпагат продольный		Шпагат поперечный		Тест на скорость кругового удара ногой	Стойки показ	Удары руками показ	
высокий	5	высокий	5	мах показ	дючум соги, ап куби	банде чируги	
средний	4	средний	4				
низкий	3	низкий	3				
Контрольные упражнения (тесты) ТП							
Блоки показ		Удары ногой (показ)		Степовая программа	Пхумсе	Скоростная работа по лапам	
хэчо макки		миро чаги		показ	Тхэгык и Дянг	показ	

Таблица № 23

Контрольно-переводные нормативы общей физической, специальной физической и технической подготовки для НП-2 по тхэквондо (девочки)

		Контрольные упражнения (тесты)							
		Прыжок в длину с места (м)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во)		Челночный бег 3x10 м/с		Поднимание туловища за 20 сек.	
НП-2	высокий	150	высокий	16	высокий	9,0	высокий	15	
	средний	141-149	средний	14-15	средний	9,7-9,1	средний	13-14	
	низкий	135-140	низкий	12-13	низкий	10,4-9,8	низкий	11-12	
	Контрольные упражнения (тесты) СФП, ТП								
		Шпагат продольный		Шпагат поперечный		Тест на скорость кругового удара ногой		Стойки показ	Удары руками показ
		высокий	5	высокий	5	мах показ		дючум соги, ап куби	Банде чируги
		средний	4	средний	4				
		низкий	3	низкий	3				
		Контрольные упражнения (тесты) ТП							
		Блоки показ		Удары ногой (показ)		Степовая программа	Пхумсе	Скоростная работа по лапам	
		Хэчо маки		миро чаги		показ	Тхэгык И Дянг	показ	

Таблица № 24

Контрольно-переводные нормативы общей физической, специальной физической и технической подготовки для НП-3 по тхэквондо (мальчики)

		Контрольные упражнения (тесты)							
		Прыжок в длину с места (м)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во)		Челночный бег 3x10 м/с		Поднимание туловища за 20 сек.	
НП-3	высокий	170	высокий	22	высокий	8,5	высокий	17	
	средний	166-169	средний	20-21	средний	9,1-8,6	средний	15-16	
	низкий	161-165	низкий	18-19	низкий	9,8-9,2	низкий	13-14	

Контрольные упражнения (тесты) СФП, ТП									
Шпагат продольный		Шпагат поперечный		Тест на скорость кругового удара ногой за 10с.		Стойки показ	Удары руками показ		
высокий	5	высокий	5	высокий	7	дуит куби	сонналь чиги		
средний	4	средний	4	средний	5-6				
низкий	3	низкий	3	низкий	3-4				
Контрольные упражнения (тесты) ТП									
Блоки показ		Удары ногой (показ)		Степовая программа		Пхумсе	Скоростная работа по лапам		
сонналь, хэчо макки		долле чаги		показ		Тхэгык и Дянг	показ		

Таблица № 25

Контрольно-переводные нормативы общей физической, специальной физической и технической подготовки для НП-3 по тхэквондо (девочки)

Контрольные упражнения (тесты)									
Прыжок в длину с места(м)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во)		Челночный бег 3x10 м/с		Поднимание туловища за 20 сек.			
высокий	160	высокий	17	высокий	8,7	высокий	16		
средний	151-159	средний	15-16	средний	9,3-8,8	средний	14-15		
низкий	145-150	низкий	13-14	низкий	10,0-9,4	низкий	12-13		
Контрольные упражнения (тесты) СФП, ТП									
НП-3	Шпагат продольный		Шпагат поперечный		Тест на скорость кругового удара ногой за 10с.		Стойки показ	Удары руками показ	
	высокий	5	высокий	5	высокий	6	дуит куби	сонналь чиги	
	средний	4	средний	4	средний	4-5			
	низкий	3	низкий	3	низкий	2-3			
Контрольные упражнения (тесты) ТП									
блоки показ		удары ногой (показ)		Степовая программа		Пхумсе	Скоростная работа по лапам		
сонналь, хэчо макки		долле чаги		показ		Тхэгык и Дянг	показ		

Челночный бег 3х10 м/с проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

На расстоянии 10 м прочерчиваются две параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Спортсмен, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) спортсмен бежит до линии «Финиш», касается ее рукой, возвращается к линии «Старт», касается ее и преодолевают последний отрезок без касания линии «Финиш» рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш».

Шпагат продольный представляет собой полностью разведенные ноги, где одна нога находится впереди корпуса, вторая – сзади.

Шпагат поперечный представляет собой полностью разведенные ноги в стороны в положении сидя.

Уровень выполнения шпагата:

3(низкий) - расстояние до пола менее 10см, расстояние до пола менее 5см., но ноги в коленях согнуты, или корпус и ноги не лежат в одной плоскости.

4(средний) - расстояние до пола менее 5 см., ноги в коленях прямые, правильное исполнение (корпус и ноги в одной плоскости).

5(высокий) - расстояние до пола отсутствует, ноги в коленях прямые, Свободное правильное исполнение, ненапряженное состояние.

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

*Подъем туловища лежа на полу выполняется из и.п.: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Спортсмен выполняет максимальное количество подниманий туловища за 30 секунд, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в и.п. Засчитывается количество раз правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем спортсмены меняются местами.

Попытка не засчитывается, если: отсутствует касание локтями бедер

(коленей); отсутствует касание лопатками мата; пальцы разомкнуты «из замка»; смещение таза.

*Прыжок в длину с места проводится на нескользкой поверхности. Спортсмен встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературы:

1. Аганянц Е. К., Горская Г. Б. Психологическое обоснование поведения человека. – Краснодар: «Экоинвест», 2003.
2. Иванов А.А., Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой/ Москва, ОАО "Советский спорт",2012
3. Квашук .П.В, В.П. Губа, В.Г. Никитушкин, Индивидуализация подготовки юных спортсменов/ Москва, "Физкультура и спорт",2009
4. Лубышева Л. И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности //Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 4.
5. Приказ Минспорта России 19.01.2018 № 36"Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо" (Зарегистрировано в Минюсте России 21.05.2013 N 28450).
6. Тхэквондо. Теория и методика. Том.1. Спортивное единоборство.
7. Наталов Г. Г. Современные проблемы развития физической культуры и спорта в Российской Федерации. //Хрестоматия, том 1. – Краснодар, 2005.
8. Чой Сунг Мо. Тхэквондо для начинающих/Феникс, 2005г.

Интернет ресурсы:

1. Официальный сайт Союза тхэквондо России: Почта: tkd@roc.ru, tkd_1@roc.ru, tkdrussia@mail.ru
2. Сайт Олимпийского комитета России info@olympic.ru ОСОО "Олимпийский комитет России".
3. Сайт Министерства Спорта Российской федерации [91 minsport.gov.ru](http://91.minsport.gov.ru).

VI. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение №1

Примерные комплексы упражнений в области общей физической подготовки (ОФП)

Развитие силы

Силовые способности выражаются мышечными напряжениями, которые проявляются в динамической и статических режимах работы: преодолевающий, уступающий, удерживающий.

Упражнения для развития и совершенствования силы борца: сгибание и разгибание рук в упоре. Из упора лежа отталкивание от пола с хлопками. Приседание с отягощениями на двух и одной ноге. Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов. Штанга (вес 70-80 % от максимального), жим, толчок, рывок, приседания, прыжки со сменой ног. Упражнения с гантелями, эспандерами, кувалдой, на резинах. Подтягивание на перекладине, поднятие ног до перекладины. Передвижение в боевой стойке с отягощениями.

Развитие выносливости

Общая выносливость развивается посредством выполнения длительной работы с оптимальной функциональной активностью основных жизнеобеспечивающих органов и структур организма.

Упражнения для развития и совершенствования выносливости боксера: продолжительные бои с тенью. Бой с тенью с короткими паузами между раундами 3-4 раунда. Упражнения на легких (3-4 раунда) и тяжелых (5-6 раундов) снарядах, преимущественно используя серии ударов. Учебные и вольные бои по 5-7 раундов.

Развитие быстроты

Быстрота – способность выполнять движения с большой скоростью. Измеряется быстрота временем выполнения законченного действия.

Упражнения для развития и совершенствования быстроты борца: бег с низкого старта на 15 м, 30 м, бег на скорость на 30 м, 40 м, 60 м, 100 м. Бег на месте в быстром темпе с одновременным выполнением ударов. Бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения. Ускорение и смена темпа при различных передвижениях в боевой стойке. Всевозможные эстафеты. Передвижения в боевой

стойке с изменением скорости. Выполнение ударов на тренажерах с шагом и без, с максимальной скоростью; при изменении направления движения. Подвижные игры для развития быстроты и спортивные игры.

Развитие ловкости

Ловкость воспитывается посредством обучения новым для ученика физическим упражнениям и решения двигательных задач, требующих постоянного изменения структуры двигательных действий.

Упражнения для развития и совершенствования ловкости: жонглирование теннисными мячами. Челночный бег. Перебрасывание гимнастических палок, теннисных мячей, гандбольных мячей в парах. Метание мячей. Различные упражнения в равновесии, ходьба в боевой стойке по уменьшенной площади опоры, переползания. Подвижные игры.

Развитие гибкости

Гибкость развивается посредством выполнения упражнений на растягивание, которые могут быть динамического и статического характера.

Упражнения для развития и совершенствования гибкости: различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Покачивания в выпаде, шпагат. Различные вращения и наклоны туловищем. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонках, уклонках, «нырках», выполняемые как под одиночные, так и серии ударов.

Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения: скоростные упражнения в усложненных относительно обычных условиях (бег в гору, и т.п.). Усложнение не должно нарушать структуру движений основного упражнения. Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов. Они способствуют лучшему расслаблению мышц, принимающих участие в выполнении конкретного упражнения, и совершенствованию координации работы мышц, не несущих основной нагрузки. Если при выполнении скоростного бега взять в руки мягкие картонные трубочки, то станет значительно легче контролировать напряжение мышц рук. Это позволит быстрее избавиться от чрезмерной координационной и скоростной напряженности мышц рук и плечевого пояса и окажет содействие улучшению координации напряжения и расслабления мышц ног.

Приложение №2

Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, силы, силовой выносливости

Специальные упражнения для развития выносливости быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, длительный бег, тренировка на местности, спортивные игры, эстафеты.

Боевая стойка борца. Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов. Удары в голову, туловище. Группы ударов: прямые, боковые, снизу. Контрудары. Удары на мешке, лапах.

Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, с гантелями, штангой, гириями, на боксёрском мешке.

Изучение и совершенствование стоек боксера. Перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий.

Акробатика

Кувырок вперед, назад, в стороны. Стойки на лопатках, плечах, то же с движениями ногами, стойка на руках у стены и с помощью партнера, кувырки вперед с разбега, стойка на голове, переворот колесом, мост, кувырок назад в стойку на голове, то же в стойку на руках.

Упражнения для укрепления мышц шеи. Различные наклоны головы как самостоятельно, так и с участием партнера;

Упражнения на мосту. Вставание на мост из положения стоя; вставание на мост лежа на спине; кувырок вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движение на мосту вперед - назад, с поворотом головы влево(вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибания разгибания рук в положении на мосту и др.

Имитационные упражнения

Имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном; имитация различных действий и оценочных приемов с боксерской грушей, бои с тенью; имитация изучаемых атакуемых действий с партнером.

Упражнения в самостраховке.

Специализированные игровые комплексы

Примерные варианты подвижных игр-заданий и упражнений, которые оказывают содействие усвоению техники прыжков и развитию скоростно-силовых качеств

«Получить мячик»

Инвентарь – мячик, шнурок.

Основная цель – усвоение ритма выполнения последних трех шагов и отталкивания.

Организация – подвесить на шнурке мячик на доступной обучающим высоте.

Установить очередность выполнения упражнений.

Проведение – ученик выполняет три шага разбега, отталкивается одной ногой и старается тронуть рукой подвешенный на шнурке мячик. Высота, на которой подвешен мячик, постепенно увеличивается для того, чтобы знать, на сколько сантиметров поднимается мячик. Для определения личного или командного первенства за каждый удачный прыжок начисляется одно очко. Удачным считается прыжок, если ученик коснулся рукой мячика. На каждой высоте выполняется одна попытка.

«Метание в подвижную цель»

Инвентарь – 3 флажка для разметки площадки, мячик для игры в ручной мяч.

Место проведения – ровная площадка, футбольное поле.

Основная цель – научить точно метать мячик.

Организация – разметить треугольник с длиной сторон 10–15 м. Возле любой из вершин треугольника игроки выстроены по одному. Все игроки имеют порядковые номера. Мячик находится в руках у игрока под первым номером. По сигналу ведущего игрок, у которого в руках мячик, бежит первым. Как только он сделал 2–3 шага, бежит игрок под первым номером из группы, которая выстроена возле следующей вершины треугольника. Игрок, у которого мячик, передает его в движении игроку, который начал бежать вторым. Если второй игрок получил мячик, бег начинает первый игрок из группы, выстроенной возле третьей вершины. Бегают игроки по сторонам треугольника.

«Командный скоростной бег»

Инвентарь – флажки для разметки дорожки, секундомер. Место проведения – беговая дорожка.

Основная цель – проверка умения бегать с постоянной скоростью.

Организация – группу разделяют на 2 команды, сообщают, на какую дистанцию будет проводиться бег, указывают время, за которое команды должны ее пробежать.

Проведение – по сигналу тренера дается сначала старт одной команде, затем стартует вторая команда. После финиша всей команды объявляется время, за которое она пробежала дистанцию. Для определения команды-победительницы нужно найти разность между запланированным и полученным результатом.

Концентрировать внимание на быстром начале движения-ответа (моторный компонент реагирования), а не на восприятии сигнального раздражителя. Это дает

возможность сократить латентный период реагирования.

После подготовительной команды целесообразно немного напрячь мышцы, которые несут основную нагрузку в движении-ответе. Повышение их тонуса оказывает содействие улучшению оперативной готовности к началу движения.

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

Выполнять реагирования из разных исходных положений.

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

Изменять характер сигнального раздражителя (зрительный, слуховой, тактильный).

Изменять силу сигнального раздражителя. Применение этого методического приема улучшает быстроту реагирования на 5,5-11,6 %.

Предоставлять спортсменам срочную информацию относительно фактического времени реагирования. Сопоставление индивидуальных ощущений более и менее удачных реагирования содействует развитию быстроты.