



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НИЖЕГОРОДСКОЕ ОБЛАСТНОЕ УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
ИМЕНИ В.С.ТИШИНА»

Принято
на тренерском совете

17 сентября 2019 г.
Протокол № 3



ПРОГРАММА

СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта

ТХЭКВОНДО

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта «тхэквондо»
ВТФ – весовая категория
(утв. приказом Минспорта России от 19.01.2018г. № 31)

Срок реализации Программы:
5 лет и более

Разработчики Программы:

Крутов В.В. – ответственный секретарь ОО Федерации тхэквондо Нижегородской области,
судья Всероссийской категории,
тренер по тхэквондо

Соболев А.В. – председатель аттестационной комиссии
ОО Федерации тхэквондо Нижегородской области,
Мастер спорта, тренер по тхэквондо

Иващенко Р.И. - консультант ОО Федерации тхэквондо
Нижегородской области в области спорта
высших достижений, Мастер спорта
международного класса по тхэквондо

г. Нижний Новгород
2019 год

Содержание программы

1. Пояснительная записка,,,3 стр.
2. Нормативная часть,,,6 стр.
3. Методическая часть,,,22 стр.
4. Система контроля и зачетные требования,,,56 стр.
5. Перечень информационного обеспечения,,,62 стр.
6. План физкультурных и спортивных мероприятий,,,63 стр.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Тхэквондо – это корейское боевое искусство, которое очень популярно в современном мире. Всемирная федерация тхэквондо (ВТФ) насчитывает в своих рядах 170 национальных ассоциаций и более 60 миллионов занимающихся по всему миру. Причина столь высокой популярности этого единоборства заключается в том, что корейские мастера смогли совместить древние принципы и методы тренировок с тенденциями современного спорта, что сделало тхэквондо уникальной системой саморазвития и физического воспитания, а также очень зрелищным и динамичным видом спорта.

Современное тхэквондо состоит из нескольких дисциплин, интегрированных в единый тренировочный комплекс. Два из них – пхумсэ (формальные комплексы) и керуги (поединки) -активно развиваются в спортивном направлении. Тхэквондо ВТФ (поединки) с 2000 года представлено в программе Олимпийских игр, а соревнования по тхэквондо ВТФ (пхумсэ) проводятся до уровня Чемпионатов и Первенств Мира. Обе дисциплины взаимосвязаны между собой: в процессе подготовки спортсмены изучают и формальные комплексы, и спарринговую технику, а также могут выступать в соревнованиях по обеим дисциплинам. В процессе обучения, при условии выполнения требований, учащиеся могут быть переведены как с программы «пхумсэ» в «поединки», так и обратно.

Тхэквондо ВТФ-весовая категория – это вид спортивного единоборства, в котором участники делятся по гендерным, возрастным и весовым категориям. Победителем считается тот, кто возможно большее количество раз за ограниченный отрезок времени попадёт разрешёнными техническими (ударными) действиями в разрешённые для атаки (зачётные и защищённые) места на теле соперника. К занимающимся предъявляются требования максимального развития основных и специальных физических качеств, таких как быстрота одиночного движения, их частота, скоростная и общая выносливость, гибкость, статическое и динамическое равновесие, ловкость, координация, сила; а также проявления силы воли, стремления к победе, мужества, терпения, интеллекта и способности к импровизации. Помимо этого, большое внимание уделяется формированию у занимающихся тхэквондо этических норм поведения, основанных на общечеловеческих ценностях, а именно – уважения: другого человека, соперника, старшего и т.д. Это, так называемый, этикет тхэквондо.

Программа спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо ВТФ-весовая категория для ГБПОУ «НОУОР им. В.С. Тишина» составлена в соответствии с Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» в редакции от 29.12.2012 № 273-ФЗ, Федеральным Законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ, Приказом Министерства спорта РФ от 27.12.2013г. № 1125 «Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Приказом Министерства спорта РФ от 19.01.2018г. № 31 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо», Приказом Министерства спорта РФ № 645 от 16.08.2013г. «Об утверждении Порядка приёма лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку», письмом Министерства спорта РФ от 12.05.2014 N ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации», другими нормативными правовыми актами Министерства спорта РФ и Министерства образования и науки РФ, Уставом и локальными нормативными актами ГБПОУ «НОУОР им. Тишина».

Программа реализует на практике основополагающие принципы спортивной подготовки:

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-воспитательного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовок, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медико-биологического контроля) в оптимальном соотношении.

Принцип преемственности - определяет последовательность изложения программного материала, чтобы обеспечить в тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

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

Цель Программы: подготовка спортивного резерва посредством организации целенаправленного многолетнего процесса спортивной подготовки.

В процессе многолетней подготовки спортивного резерва ГБПОУ «НОУОР им. Тишина» добивается решения следующих задач:

- формирование высокого уровня общей физической, технико-тактической и специальной физической подготовленности на каждом этапе многолетней подготовки;
- поддерживать стремление спортсменов к достижению высокого спортивного результата;

Программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели тренировочных занятий в году.

В многолетней спортивной подготовке выделяют следующие этапы:

- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года, состоит из:
 - *этапа начальной специализации (до 2-х лет)* проводится в тренировочных группах 1 и 2 годов обучения;
 - *этапа углубленной специализации (свыше 2 лет)* проводится в тренировочных группах 3 - 4 годов обучения;
- этап спортивного совершенствования – без ограничения;
- этап высшего спортивного мастерства.

Подготовка спортсменов высокой квалификации представляет собой единую взаимосвязанную систему, все составные части которой обусловлены достижением главной цели, заключающейся в воспитании гармонично развитого человека, способного достичь высоких спортивных результатов. Достижение указанной цели зависит:

- * от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- * от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
- * наличия современной материально-технической базы;
- * от качества организации педагогического, тренировочного и соревновательного процессов;
- * от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических данных.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий. Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена в Учреждении. Задачи и содержание тренировочного процесса зависят от этапа спортивной подготовки.

На *тренировочном* этапе:

- повышение уровня общей и специальной физической, технико-тактической, теоретической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья.

На этапе *спортивного совершенствования*:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья;
- получение и совершенствование знаний инструкторской и судейской практики.

На этапе *высшего спортивного мастерства*:

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

Система многолетней спортивной подготовки включает:

- систему отбора и ориентации по определенной дисциплине в спортивном фехтовании;
- тренировку;
- систему соревнований;
- оптимизирующую систему сопровождения тренировки.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

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

В основу комплектования групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Занимающиеся распределены на тренировочные этапы, группы в соответствии с требованиями по возрасту, уровню спортивной подготовки, стажу занятий. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим тренировочной работы.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	10 - 14
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	4 - 8
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	1 - 6

Требования к качественному составу групп на этапах спортивной подготовки.

Таблица 2

Этап подготовки	Год обучения, группа	Минимальные требования к спортивной подготовленности на конец спортивного года
Тренировочный этап	УТГ-1	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП
	УТГ-2	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП
	УТГ-3	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП
	УТГ-4	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП; КМС
Этап совершенствования спортивного мастерства	ССМ	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП; МС
Этап высшего спортивного мастерства	ВСМ	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо ВТФ-весовая категория

Таблица 3

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

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта тхэквондо ВТФ-весовая категория

Важнейшим компонентом в системе подготовки спортсмена являются соревнования, выступающие как цель, средство и метод подготовки спортсменов в тхэквондо. Спортивные соревнования - способ демонстрации, сравнения и оценки определённых способностей спортсмена и обеспечения возможности их максимального проявления. Спортивные соревнования являются важнейшим фактором познания возможностей человека, создания эталонных показателей (установления спортивных рекордов). В то же время соревнования - средство стимулирования спортивной деятельности, метод отбора и повышения эффективности подготовки спортсменов.

Таблица 4

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	2	2	2	4
Отборочные	2	2	2	2
Основные	1	2	2	2
Главные	1	1	2	2

2.4. Режимы тренировочной работы

Тренировочный процесс в ГБПОУ «НОУОР имени В.С. Тишина» ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели и не должен превышать нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.

Таблица 5

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До 2-х лет	Свыше 2-х лет		
Количество часов в неделю	10	18	28	28
Количество тренировок в неделю	6	9	12	12
Общее количество часов за учебный год (52 недели)	520	936	1456	1456
Общее количество тренировок в год	312	468	624	624

Увеличение недельной тренировочной нагрузки обуславливается стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов. Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной.

Единицей измерения учебного времени и основной формой организации учебно-воспитательной работы в спортивной школе является занятие продолжительностью 45 минут (один академический час).

Продолжительность одного занятия не должно превышать:

- в группах тренировочного этапа 3-х часов;
- в группах этапа ССМ 4-5 часов, а при двух-трех разовых тренировках в день - 3-х часов.
- в группах ВСМ не более 8 часов в день.

В зависимости от периода подготовки, начиная с этапа спортивной специализации третьего года обучения, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового плана спортивной подготовки, определенного данному этапу. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов тренировочная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем плана спортивной подготовки каждой группы был выполнен полностью.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

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

2.5. Требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

1. Медицинские:

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны:

- проходить медицинский осмотр перед поступлением (приемом) в учреждение, а также проходить обязательные ежегодные углубленные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях, не менее одно-двух раз в год, дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травм;

- соблюдать санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к режиму дня, местам проведения тренировок и соревнований, одежде, обуви, питанию и восстановительным средствам.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в учреждение, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

На всех этапах спортивной подготовки, лица, проходящие спортивную подготовку, должны быть физически здоровы и не иметь медицинских ограничений на занятия тхэквондо.

2. Возрастные.

Минимальный возраст зачисления в группы спортивной подготовки соответствует требованиям федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» от 19.01.2018г. № 31 и приведен в таблице 1.

3. Психофизические.

В тхэквондо основную роль играют следующие психофизические требования: быстрота одиночного движения и частота движений, взрывная скорость и скоростная выносливость, точность реакции на движущий объект, тонкость мышечно-двигательных ощущений, точность дифференцировки мышечных усилий, скорость приема и переработки информации, высокая концентрация внимания; быстрота реакции, гибкость, прыгучесть, выносливость; статическое и динамическое равновесие; быстрота мышления и устойчивость центральной нервной системы и ряда функциональных систем организма к утомлению и психологическому давлению извне.

Для спортивного отбора центральным является психологический аспект, т. к. без оценки мотивов, способностей, спортивно-значимых свойств темперамента и характера, психических процессов и состояний не может быть достигнуто соответствие между требованиями определенной спортивной деятельности и индивидуально-психологическими качествами спортсмена. Это соответствие обеспечивает высокую эффективность, надёжность и устойчивость тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена.

Общая психологическая подготовка тесно связана с воспитательной работой со спортсменами. Особенно это относится к формированию идейной убежденности, воспитанию свойств личности. В программу психологической подготовки должны быть включены мероприятия, направленные на формирование спортивного характера, психологической готовности спортсмена к соревнованиям.

Спортивный характер – это важный элемент успешного выступления в соревнованиях, где он по-настоящему проявляется и закрепляется. Но формируется он в тренировочном процессе.

Основные критерии спортивного характера:

- стабильность выступлений на соревнованиях;
- улучшение результатов от соревнований к соревнованиям;
- более высокие результаты в период соревнований по сравнению с тренировочными;
- лучшие результаты, чем в предварительном выступлении.

Психологическая готовность спортсмена к соревнованиям определяется:

- спокойствием (хладнокровием) спортсмена в экстремальных ситуациях, что является характерной чертой его отношения к окружающей среде (к условиям деятельности);
- уверенностью спортсмена в себе, в своих силах как одной из сторон отношения к себе обеспечивающей активность, надежность действий, помехоустойчивость;
- боевым духом спортсмена. Как и отношение к процессу и результату деятельности, боевой дух обеспечивает стремление к победе, т.е. к достижению соревновательной цели, что способствует раскрытию резервных возможностей.

2.6. Предельные тренировочные нагрузки.

Нагрузка – это мера воздействия физических упражнений на организм спортсмена.

Систематическое выполнение определенного рода физических упражнений вызывает следующие основные положительные функциональные эффекты:

1. Усиление максимальных функциональных возможностей всего организма, определяется ростом максимальных показателей при выполнении тестов.
2. Повышение экономичности, эффективности деятельности всего организма, проявляется в уменьшении функциональных сдвигов в деятельности систем организма при выполнении определенной работы.

В основе этих положительных эффектов лежат:

1. Структурно-функциональные изменения ведущих органов жизнедеятельности при выполнении определенной работы.
2. Совершенствование клеточной регуляции функций в процессе выполнения физических упражнений.

Величина нагрузок может характеризоваться, с одной стороны, внешними, внутренними и комбинированными параметрами, а с другой стороны, абсолютными и относительными значениями.

Внешние параметры нагрузки характеризуют величину выполненной спортсменом механической работы или ее продолжительность. А внутренние показатели нагрузки иллюстрируют величину ответной реакции организма на выполненную механическую работу.

Величина нагрузки определяется параметрами:

- 1) объем – определяется длительностью работы, длиной повторяемых отрезков;
- 2) интенсивность – результат, величина повторений с максимальным усилием;
- 3) интервал отдыха;
- 4) характер отдыха;
- 5) число повторений.

При этом направленность воздействия тренировочных нагрузок на организм спортсмена определяется соотношением следующих показателей:

- интенсивностью выполнения упражнений;
- объемом (продолжительностью) работы;
- продолжительностью и характером интервалов отдыха между отдельными упражнениями;
- характером упражнений.

Интенсивность тренировочных упражнений классифицируется по зонам аэробного, анаэробного и смешанного энергообмена, имеющим определенную тренировочную направленность и биоэнергетические показатели:

I зона – пульс до 140 уд./мин – малоинтенсивная работа, применяется во время

технических и восстановительных тренировок, во время разминки и заминки. Время не ограничивается.

II зона – пульс 140-160 уд./мин – аэробная работа, нижняя граница зоны соответствует достижению максимального ударного объема сердца, верхняя – порогу анаэробного обмена.

Пульс верхней границы в процессе тренировки может достигать 170 уд./мин. Более точно верхняя граница определяется уровнем молочной кислоты в крови (лактата), который не должен превышать 4,0 ммоль/л.

Упражнение аэробной направленности называют тренировками основной выносливости. К ним относятся непрерывный бег или непрерывное выполнение какого-либо упражнения не менее 40 мин.

III зона – пульс 160-180 уд./мин – смешанная аэробно-анаэробная работа, нижняя граница зоны соответствует достижению порога анаэробного обмена, верхняя – уровню максимального потребления кислорода (МПК). Уровень лактата в крови от 4,0 до 8,0 ммоль/л. В упражнении III зоны аэробный компонент энергообеспечения является основным. Упражнения выполняются в виде серий временных (от 3 до 20 мин) отрезков интенсивной работы с интервалами (от 5 до 15 мин) работы меньшей интенсивности (I зона).

IV зона – пульс 180-190 уд./мин – смешанная анаэробно-аэробная работа. Нижняя граница зоны соответствует достижению максимального потребления кислорода, а верхняя – достижению максимального кислородного долга. Уровень лактата в крови от 8,0 до 12,0 ммоль/л. В упражнениях IV зоны основным является анаэробный компонент энергообеспечения. В связи с образованием большого кислородного долга доля этих упражнений должна составлять не более 2-4%.

V зона – лактатная работа, применяется для развития быстроты и контроля техники, продолжительность упражнений в этой зоне не должна превышать 30 с, темп – предельный, интервал отдыха – до полной готовности к повторению упражнения.

Классификация тренировочных нагрузок дает представление о режимах работы, в которых должны выполняться различные упражнения, используемые в тренировке, направленной на воспитание различных двигательных способностей.

Нагрузка на спортивной тренировке может быть большая, средняя и малая.

Большая нагрузка (170-200 ударов в мин.)

Тренировка продолжительностью 2-3 часа с плотностью до 90% и высокой интенсивностью.

По физической подготовке в него входят все скоростные упражнения по воспитанию общей и специальной выносливости, силовые упражнения с высокой интенсивностью и большим количеством повторений.

По технической подготовке - специальные упражнения, выполняемые на максимальной (около предельной) скорости со значительным перемещением.

По тактической подготовке - упражнения сверх соревновательной насыщенности: игры и игровые упражнения со специальными заданиями (постоянное перемещение, держание своего игрока, ограниченное число касаний и т.д.), игры в уменьшенных составах на большой площадке. Специальные тренировочные и товарищеские игры в основном характеризуются большими нагрузками.

Средняя нагрузка (150—170 ударов в мин.)

Тренировка продолжительностью 1,5 - 2 часа со средней плотностью и умеренной интенсивностью, позволяющими следить за чистотой выполнения технических приемов, а также разучивать новые тактические приемы и вносить поправки в уже освоенные приемы.

В физическую подготовку включаются упражнения на ловкость, силу (с достаточным интервалом отдыха) и выносливость (средние дистанции).

В техническую подготовку - упражнения по совершенствованию в технике (в единоборстве, в групповых взаимодействиях).

В тактическую подготовку - упражнения по разучиванию новых комбинаций, игровые упражнения 3x2, 4x3, 4x2 и т.д., обычные двухсторонние игры в комплексном уроке.



Малая нагрузка (малая — 130—150 ударов в мин.)

Занятие продолжительностью 45-90 мин с уменьшенной интенсивностью.

В физическую подготовку входят общие развивающие упражнения, упражнения на гибкость, координацию.

В техническую подготовку - упражнения по совершенствованию техники (без единоборств и больших перемещений).

В тактическую подготовку - упражнения во взаимодействиях вдвоем, в звеньях, в линиях; игры в уменьшенных составах (5x5, 6x6).

Распределение тренировочных нагрузок по уровням и классификация используемых средств несколько условны, так как под влиянием систематических занятий и с ростом тренированности организм спортсмена адаптируется к определенным нагрузкам. Более объективная оценка величины нагрузки возможна по тем физиологическим сдвигам, которые происходят в организме спортсменов.

В старших учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования рекомендуется величину нагрузки определять по пульсу. Трех уровням нагрузки соответствуют следующие пульсовые зоны:

1. большая нагрузка – свыше 14500 сердечных сокращений;
2. средняя нагрузка – от 8000 до 14500 сердечных сокращений;
3. малая нагрузка – до 8000 сердечных сокращений.

Смоделированные виды нагрузок по их пульсовой «стоимости» с учетом интенсивности и объема сведены в таблицу. Необходимо отметить, что физиологическому воздействию однородные величины нагрузки можно получать за счет увеличения ЧСС (интенсивности) или длительности тренировочного занятия.

Оценка величины тренировочной нагрузки

Таблица 6

Средний пульс (уд/мин)	Интенсивность (%)	Длительность тренировочного занятия (мин)	Величина нагрузки (количество сердечных сокращений)	Наименование нагрузки
175	87	120	21000	большая большая средняя малая
		90	15750	
		60	10500	
		30	5250	
165	79	150	24750	большая большая большая средняя малая
		120	19800	
		90	14850	
		60	9900	
		30	4950	
150	66	150	22500	большая большая средняя средняя малая
		120	18000	
		90	13500	
		60	9000	
		30	4500	
130	50	180	23400	большая большая большая средняя малая малая
		150	19500	
		120	15600	
		90	11700	
		60	7800	
		30	3900	

Тренировочная нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. При этом выделяются основные направления интенсификации тренировочного процесса: суммарный годовой объем работы увеличивается от 312 до 1248 ч в год; количество тренировочных занятий в течение недельного микроцикла увеличивается от 3 до 8.

2.6. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Соревновательная деятельность на этапах спортивной подготовки — системообразующий фактор прогресса в спорте — основана на принципах равноправия, доступности, комплексности, сохранения спортивного потенциала с учетом половозрастных особенностей детей, подростков, юношей и молодежи.

Таблица 7

Цели, задачи и направленность соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.

Этапы подготовки	Цели соревновательной деятельности	Основные задачи	Направленность и результаты соревновательной деятельности
Тренировочный 1-2 год обучения	Формирование технико-тактических навыков и психологической готовности в соответствии с требованиями избранного вида спорта	Сохранение численности занимающихся. Обеспечение равных прав на участие в соревнованиях. Обеспечение открытости состязаний. Освоение основных методов и приемов ведения соревновательной борьбы. Патриотическое воспитание, основанное на принципах спортивной борьбы.	Достижение преимущественно спортивно-технических результатов, соответствующих половозрастным нормам и критериям эффективности процесса подготовки.
Тренировочный 3-4 год обучения	Повышение физических, функциональных и психофизических возможностей путем выполнения основного соревновательного упражнения	Дифференциация тренировочных групп по критерию спортивной специализации. Повышение качества физической, функциональной и психической подготовленности. Совершенствование спортивно-технического мастерства в условиях ответственных соревнований. Приобретение опыта участия, в соревнованиях различного уровня.	Спортивные достижения, соответствующие модельным показателям подготовленности и соревновательной деятельности в соответствии с требованиями программы подготовки
Совершенствование спортивного мастерства	Развитие спортивно-технических возможностей в соответствии с требованиями основного соревновательного упражнения и индивидуальных особенностей спортсменов	Специализированная физическая, технико-тактическая и психологическая подготовка. Накопление опыта соревновательной борьбы. Совершенствование способности показывать высокий спортивный результат в условиях ответственных состязаний и высокой конкуренции.	Ориентация на достижение спортивных результатов МС и МСМК и модельных характеристик разных сторон подготовленности и соревновательной деятельности

Высшего спортивного мастерства	Развитие спортивно-технических возможностей в соответствии с требованиями основного соревновательного упражнения и индивидуальных особенностей спортсменов	Специализированная физическая, технико-тактическая и психологическая подготовка. Накопление опыта соревновательной борьбы. Совершенствование способности показывать высокий спортивный результат в условиях ответственных состязаний и высокой конкуренции.	Ориентация на достижение высоких спортивных результатов и модельных характеристик разных сторон подготовленности и соревновательной деятельности
--------------------------------	--	---	--

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в соревнованиях контрольных, отборочных и основных и является основой для планирования нагрузок в годичном цикле.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях.

Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуются сборные команды, отбирают участников основных соревнований.

Основные соревнования. Целью участия в этих соревнованиях является достижение победы или завоевания возможно более высокого места. В них спортсмены ориентируются на достижение максимально высоких результатов, проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований.

Требования к участникам спортивных соревнований:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта тхэквондо;
- соответствие уровня спортивной и технической 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.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

2.7. Обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку.

Организация тренировочного процесса включает в себя обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем; оплату проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; питания и проживания в период проведения спортивных мероприятий; медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке в порядке и на условиях, устанавливаемых локальными актами учреждения.

Таблица 8

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<i>Спортивное оборудование и инвентарь</i>			
1	Весы электронные	штук	2
2	Гимнастическая стенка	штук	6
3	Гонг боксёрский	штук	1
4	Доска информационная	штук	2
5	Зеркало (0,6x2 м)	штук	6
6	Лапа тренировочная	штук	16
7	Макивара	штук	8
8	Мат гимнастический	штук	10
9	Мешок боксёрский	штук	8
10	Напольное покрытие для вида спорта «тхэквондо» (12x12 м)	штук	1
11	Ракетка двойная для вида спорта «тхэквондо»	штук	16
12	Секундомер	штук	4
13	Скамейка гимнастическая	штук	2
14	Табло информационное световое электронное	штук	2
15	Устройство настенное для подвески боксёрских мешков	штук	8

Таблица 9

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1	Капа боксёрская	штук	16
2	Костюм для вида спорта «тхэквондо»	штук	16
3	Перчатки для вида спорта «тхэквондо»	пар	16
4	Протектор-бандаж защитный	штук	16
5	Шлем защитный для вида спорта «тхэквондо»	шлем	16
6	Щитки (накладки) защитные на голень для вида спорта «тхэквондо»	пар	16
7	Щитки (накладки) защитные на предплечье для вида спорта «тхэквондо»	пар	16
8	Жилет защитный для вида спорта «тхэквондо»	штук	16
9	Футы для вида спорта «тхэквондо»	пар	16

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№п/п	Наименование	Ед. изм.	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				кол-во	срок экпл. (лет)	кол-во	срок экпл. (лет)	кол-во	срок экпл. (лет)
1	Капа боксёрская	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1
2	Костюм для вида спорта «тхэквондо»	штук		1	1	1	1	1	1
3	Обувь для спортивного зала (степки)	пар		1	1	1	1	1	1
4	Перчатки для вида спорта «тхэквондо»	пар		1	2	1	1	1	1
5	Протектор-бандаж защитный	штук		1	2	1	1	1	1
6	Шлем защитный для вида спорта «тхэквондо»	штук		1	2	1	1	1	1
7	Щитки (накладки) защитные на голень для вида спорта «тхэквондо»	пар		1	1	1	1	1	1
8	Щитки (накладки) защитные на предплечье для вида спорта «тхэквондо»	пар		1	1	1	1	1	1
9	Жилет защитный для вида спорта «тхэквондо»	штук		1	2	1	1	1	1
10	Футы для вида спорта «тхэквондо»	пар		1	2	1	1	1	1

2.8. Организация тренировочных сборов

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов. (см. таблица 11. Перечень тренировочных сборов)

Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам СП (количество дней)			Оптимальное число участников сбора
		ВСМ	ССМ	Т (СС)	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	По подготовке к международным спортивным соревнованиям	21	21	18	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	
1.3	По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	18	18	14	
1.4	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	14	14	14	
2. Специальные тренировочные мероприятия					
2.1	По ОФП или СФП	18	18	14	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих СП
2.2	Восстановительные	До 14 дней			Участники соревнований
2.3	Для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного МО
2.4	В каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более 2х раз в год	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих СП
2.5	Просмотровые (для зачисления в НОУОР)	-	До 60 дней		В соответствии с правилами приёма НОУОР

2.9. Объем индивидуальной спортивной подготовки -

определяется уровнем спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и её этапом.

Формы индивидуальной спортивной подготовки:

- годовые индивидуальные планы, лиц проходящих спортивную подготовку на этапе ССМ;

- индивидуальные планы тренировочных занятий в каникулярный период и тренировочных сборов, в соревновательный период (на любом этапе спортивной подготовки).

2.10. Структура годичного цикла

Цикличность тренировочного процесса характеризуется частичной повторяемостью упражнений, занятий, этапов и целых периодов в рамках определенных циклов. Циклы тренировки - наиболее общие формы ее структурной организации.

Каждый очередной цикл является частичным повторением предыдущего и одновременно выражает тенденции развития тренировочного процесса, т.е. отличается от предыдущего обновленным содержанием, частичным изменением состава средств и методов, возрастанием тренировочных нагрузок и т.д. От того, насколько рационально сочетаются при построении тренировки ее повторяющиеся и динамические черты, в решающей мере зависит ее эффективность.

В форме циклов строится весь тренировочный процесс - от его элементарных звеньев до этапов многолетней тренировки.

В зависимости от масштабов времени, в пределах которых строится тренировочный процесс, различают микро-, мезо-, макроциклы. Все они составляют неотъемлемую систему рационального построения тренировочного процесса.

В группах начальной подготовки, где занимающиеся еще не выступают регулярно в официальных соревнованиях, учебно-тренировочный процесс строится без деления на периоды.

Каждый большой годичный макроцикл для групп начальной подготовки 2-го года обучения и в учебно-тренировочных группах содержит 3 цикла: подготовительный, соревновательный и переходный. В каждом из циклов ставятся свои задачи и определяются средства для их осуществления.

Для более старших спортсменов микроцикл включает 5 циклов: общеподготовительный, специально-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный и переходный. Каждый цикл завершается соревнованиями, как правило, в период каникул, а подготовка к этим соревнованиям планируется в три этапа.

Построение тренировки в малых циклах (микроциклах).

Микроцикл - это малый цикл тренировки, чаще всего с недельной или около недельной продолжительностью, включающий обычно от двух до нескольких занятий.

Микроциклы могут быть: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, подводящие, а также соревновательные и восстановительные.

Втягивающие микроциклы характеризуются невысокой суммарной нагрузкой и направлены на подведение организма спортсмена к напряженной тренировочной работе. Применяются в первом мезоцикле подготовительного периода, а также после болезни.

Базовые микроциклы (общеподготовительные) характеризуются большим суммарным объемом нагрузок. Их основные цели - стимуляция адаптационных процессов в организме спортсменов, решение главных задач технико-тактической, физической, волевой, специальной психологической подготовки. В силу этого базовые микроциклы составляют основное содержание подготовительного периода.

Контрольно-подготовительные микроциклы делятся на специально подготовительные и модельные.

Специально подготовительные микроциклы, характеризующиеся средним объемом тренировочной нагрузки и высокой соревновательной или около соревновательной интенсивностью, направлены на достижение необходимого уровня специальной работоспособности в соревнованиях, технико-тактических навыков и умений, специальную психологическую подготовленность.

Модельные микроциклы связаны с моделированием соревновательного регламента в процессе тренировочной деятельности и направлены на контроль за уровнем подготовленности и повышение способностей к реализации накопленного потенциала спортсмена. Общий уровень нагрузки в нем может быть более высоким, чем в предстоящем соревновании.

Эти два вида контрольно-подготовительных микроциклов используются на

заключительных этапах подготовительного и соревновательного периода.

Подводящие микроциклы. Содержание этих микроциклов может быть разнообразным. Оно зависит от системы подведения спортсмена к соревнованиям, особенностей его подготовки к главным стартам на заключительном этапе. В них могут решаться вопросы полноценного восстановления и психической настройки. В целом они характеризуются невысоким уровнем объема и суммарной интенсивности нагрузок.

Восстановительные микроциклы обычно завершают серию напряженных базовых, контрольно-подготовительных микроциклов.

Восстановительные микроциклы планируют и после напряженной соревновательной деятельности. Их основная роль сводится к обеспечению оптимальных условий для восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена. Это обуславливает невысокую суммарную нагрузку таких микроциклов, широкое применение в них средств активного отдыха.

Соревновательные микроциклы имеют основной режим, соответствующий программе соревнований. Структура и продолжительность этих микроциклов определяются спецификой соревнований, общим числом стартов и паузами между ними. В зависимости от этого соревновательные микроциклы могут ограничиваться стартами, непосредственным подведением к ним и восстановительными занятиями, а также могут включать и специальные тренировочные занятия в интервалах между отдельными играми.

В отдельных микроциклах должна планироваться как работа разной направленности, обеспечивающая по возможности совершенствование различных сторон подготовленности, так и работа более или менее выраженной преимущественной направленности. В соответствии с закономерностями построения тренировки на конкретных этапах годичной и многолетней подготовки.

Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах).

Мезоцикл - это средний тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель, включающий относительно законченный ряд микроциклов.

Построение тренировочного процесса на основе мезоциклов позволяет систематизировать его в соответствии с главной задачей периода или этапа подготовки, обеспечить оптимальную динамику тренировочных и соревновательных нагрузок, целесообразное сочетание различных средств и методов подготовки, соответствие между факторами педагогического воздействия и восстановительными мероприятиями, достичь преемственности в воспитании различных качеств и способностей.

Внешними признаками мезоцикла являются:

- 1) повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности. При этом в подготовительном периоде они чаще повторяются, а в соревновательном чаще чередуются;
- 2) смена одной направленности микроциклов другими характеризует и смену мезоцикла;
- 3) заканчивается мезоцикл восстановительным (разгрузочным) микроциклом, соревнованиями или контрольными испытаниями.

Анализ тренировочного процесса в различных видах спорта позволяет выделить определенное число типовых мезоциклов: *втягивающих, базовых, контрольно-подготовительных, предсоревновательных, соревновательных, восстановительных.*

Втягивающие мезоциклы. Их основная задача - постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы. Это обеспечивается применением упражнений, направленных на повышение или восстановление работоспособности систем и механизмов, определяющих уровень разных компонентов выносливости; скоростно-силовых качеств и гибкости; становление двигательных навыков и умений. Эти мезоциклы применяются в начале сезона, после болезни или травм, а также

после других вынужденных или запланированных перерывов в тренировочном процессе.

Базовые мезоциклы. В них планируется основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма, совершенствованию физической, технической, тактической и психической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется использованием всей совокупности средств, большой по объему и интенсивности тренировочной работой, широким использованием занятий с большими нагрузками. Базовые мезоциклы составляют основу подготовительного периода, а в соревновательный включаются с целью восстановления физических качеств и навыков, утраченных в ходе стартов.

Контрольно-подготовительные мезоциклы. Характерной особенностью тренировочного процесса в этих мезоциклах является широкое применение соревновательных и специально подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Эти мезоциклы характеризуются, как правило, высокой интенсивностью тренировочной нагрузки, соответствующей соревновательной или приближенной к ней. Они используются во второй половине подготовительного периода и в соревновательном периоде как промежуточные мезоциклы между напряженными стартами, если для этого имеется соответствующее время.

Предсоревновательные (подводящие) мезоциклы предназначены для окончательного становления спортивной формы за счет устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовку спортсмена, совершенствования его технических возможностей. Особое место в этих мезоциклах занимает целенаправленная психическая и тактическая подготовка. Важное место отводится моделированию режима предстоящего соревнования.

Общая тенденция динамики нагрузок в этих мезоциклах характеризуется, как правило, постепенным снижением суммарного объема и объема интенсивных средств тренировки перед главными соревнованиями. Это связано с существованием в организме механизма «запаздывающей трансформации» кумулятивного эффекта тренировки, который состоит в том, что пик спортивных достижений как бы отстает по времени от пиков общего и частных наиболее интенсивных объемов нагрузки. Эти мезоциклы характерны для этапа непосредственной подготовки к главному старту и имеют важное значение при переезде спортсменов в новые контрастные климато-географические условия.

Соревновательные мезоциклы. Их структура определяется спецификой вида спорта, особенностями спортивного календаря, квалификацией и уровнем подготовленности спортсмена.

В большинстве видов спорта соревнования проводятся в течение всего года на протяжении 5-10 месяцев. В течение этого времени может проводиться несколько соревновательных мезоциклов. В простейших случаях мезоциклы данного типа состоят из одного подводящего и одного соревновательного микроциклов. В этих мезоциклах увеличен объем соревновательных упражнений.

Восстановительный мезоцикл составляет основу переходного периода и организуется специально после напряженной серии соревнований. В отдельных случаях в процессе этого мезоцикла возможно использование упражнений, направленных на устранение проявившихся недостатков или подтягивание физических способностей, не являющихся главными для данного вида спорта.

Объем соревновательных и специально подготовительных упражнений значительно снижается.

Построение тренировки в больших циклах (макроциклах).

Макроцикл - это большой тренировочный цикл, включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

Построение тренировки в годичных циклах. В каждом макроцикле выделяются три периода - *подготовительный, соревновательный и переходный.*



ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы - создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования различных сторон подготовленности.

Как правило, подготовительный период делится на два периода: общеподготовительный и специально-подготовительный.

Основной задачей *общеподготовительного периода* является создание условий для достижения занимающимися наилучшей спортивной формы с предварительным созданием прочного фундамента, а именно: всесторонняя физическая подготовка занимающихся, развитие физических и морально-волевых качеств спортсмена, подготовка к сдаче переводных нормативов, специальная физическая подготовка.

Задачей *специально-подготовительного периода* является подведение занимающихся к пику спортивной формы; дальнейшее совершенствование общей и специальной физической подготовленности; совершенствование техники и тактики; подготовка к предстоящим соревнованиям; приобретение соревновательного опыта в тренировочных подводящих соревнованиях и турнирах.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Задачей этого периода является достижение тхэквондистами наилучших и стабильных спортивных результатов. В этот период решаются задачи совершенствования технико-тактического мастерства, дальнейшее совершенствование специальных физических качеств, повышение уровня теоретических знаний. При этом подготовка к соревнованиям ведется с учетом особенностей их проведения (программы, условий, временных и климатических и т. п.). Учебно-тренировочная работа строится в этот период с учетом особенностей предстоящих соревнований.

Первые старты являются проверкой качества проведенной работы в подготовительном периоде. По результатам этих стартов выявляются недостатки в подготовленности спортсмена, на основании которых строится дальнейшая подготовка. При этом каждое соревнование необходимо рассматривать как ступень к достижению более высоких результатов в последующих соревнованиях.

ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД

Переходный период направлен на восстановление физического и психического потенциала после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к очередному макроциклу.

Основными задачами переходного периода являются активный отдых, укрепление здоровья, совершенствование общей физической и технической подготовки. Этот период, как правило, длится с июля по август включительно.

В зависимости от уровня подготовленности спортсмена и графика его участия в соревнованиях годичный учебно-тренировочный процесс может быть разбит на два или более циклов подготовки, который также состоит из трех вышеназванных периодов с несколько сокращенным переходным периодом.

Во всех периодах годичного цикла присутствуют все виды подготовки, но их соотношение, а главное, формы значительно отличаются. Длительность каждого подготовительного и соревновательного периода устанавливается с учетом календарного плана соревнований, в которых планируется участие спортсмена.

В специальной литературе представлены блоки тренировочных заданий, рекомендуемые для занятий различной направленности, и четко сформулированы методические установки, которых следует придерживаться при определении преимущественной тренировочной направленности тех или иных упражнений. Руководствуясь этими методическими установками, тренер сможет, исходя из имеющихся условий, самостоятельно составить конспекты тренировочных занятий.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения техники и тактики ведения боя к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности применения технических действий;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных спортсменов.

Многолетняя подготовка спортсменов в тхэквондо строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, необходимых для осуществления качественного учебно-тренировочного процесса.

Прежде всего - это целевая направленность подготовки юных спортсменов на высшее спортивное мастерство. При большом охвате детей занятиями тхэквондо главным остается воспитание спортсменов высокого класса. Для этого в течение всего периода проводится отбор наиболее перспективных детей для рекомендации в группы подготовки спорта высших достижений.

Для достижения высшего спортивного мастерства необходимо освоение определенных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок. Необходимо так строить подготовку, чтобы взаимодействовали затрата и восстановление энергоресурсов занимающихся. Для этого нужна рациональная структура учебно-тренировочного процесса - индивидуализация подхода к каждому спортсмену.

Тхэквондиста высокого класса можно подготовить только при комплексном решении задач обучения, тренировки и всестороннего физического развития.

На этапе начальной подготовки эта проблема решается наиболее просто за счет комплексных занятий. Когда на этапе начальной специализации происходит дифференциация подготовленности юных спортсменов по стилю ведения боя, то такой подход становится малоэффективным. Необходимо использовать специализированные тренировочные циклы и короткие соревновательные с целью широкой базовой технической и физической подготовленности.

Развитие разных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает прирост одних, в другом - других качеств. Поэтому очень важно, учитывая сенситивные периоды развития двигательных способностей, сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов. Эта соразмерность позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха в избранном виде спорта. Для этого тренеру необходимы знания как возрастных особенностей развития юных тхэквондистов, так и модели спортсменов высокой квалификации.

Тхэквондо, как вид спорта, требует максимального развития у занимающихся абсолютно всех физических качеств. Участие в соревнованиях помогает юным тхэквондистам совершенствоваться в технике и тактике ведения боя с противниками разного стиля. Однако реализация двигательных качеств должна осуществляться с учетом возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовленных спортсменов. В тхэквондо индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по признаку возраста, пола, типа темперамента, антропометрическим

признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе индивидуального технического и тактического мастерства.

Таблица 12

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						*	*	*	*		
Мышечная масса						*	*	*	*		
Быстрота			*	*	*						
Скоростно-силовые качества				*	*	*	*	*			
Силовые способности						*	*	*			
Выносливость (аэробные возможности)		*	*	*					*	*	*
Анаэробные возможности			*		*				*	*	*
Гибкость	*	*	*	*							
Координационные способности			*	*	*	*					
Равновесие	*	*		*	*	*	*	*			

Для успешного совершенствования соревновательной деятельности подготовку юного тхэквондиста необходимо вести в условиях формирования перспективного спортивно-технического мастерства. Это положение предусматривает овладение в режиме опережения именно теми умениями и навыками, которые должны быть у спортсмена в будущем. Для этого необходимо создать прочную базу технической и общефизической подготовленности. Это позволит вести совершенствование технических приемов и технико-тактических действий с первых шагов обучения в режиме, близком к соревновательному.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности тхэквондиста, но при этом рост тренировочных и соревновательных нагрузок должен проходить постепенно и соответствовать росту работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки необходимо подбирать группе тхэквондистов и каждому спортсмену индивидуально с учетом их состояния, уровня работоспособности в соответствии с требованиями данного этапа.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического и вариативного характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение как можно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).

Когда занимающиеся упражняются в совершенствовании технических действий, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов и усложняя ситуативную обстановку.

Если в занятия включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует проводить упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой ведения боя успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными тхэквондистами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

При этом обучение двигательным действиям является важнейшим, наиболее кропотливым и сложным разделом работы. Необходимо умело сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности.

Обучение ударным действиям в тхэквондо начинается с создания представления о нем и о пространственно-временных параметрах движения. Эта задача должна осуществляться не только на этапе первоначального разучивания, но и на всем протяжении процесса обучения с учетом изменения физических и анатомо-морфологических особенностей растущего организма. При постепенном расширении и дополнении представления о двигательном действии идет его дальнейшее совершенствование и расширение вариативности применения в различных боевых ситуациях.

В начале обучения следует очень осторожно использовать соревновательный метод, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрейшее выполнение, что может привести к появлению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупредить.

В технической подготовке тхэквондистов следует комплексно использовать как целостное обучение (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его по фазам и элементам), так и расчлененное (раздельное обучение фазам и элементам и их постепенное сочетание в одно движение). На последующих этапах становления технико-тактического мастерства тхэквондистов целесообразно постепенно от стандартно-репродуктивного метода обучения переходить к вариативно-проблемному. В этом случае двигательная задача осуществляется не в уже решенной ситуации, а наоборот, спортсмен решает двигательную задачу в ситуации выбора или противоборства.

Все эти особенности следует учитывать при планировании средств физической и технической подготовки в многолетнем тренировочном процессе.

При подготовке юных спортсменов особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми юношами и девушками. Следует учитывать особенности, связанные со склонностью девушек к более выраженному приросту массы тела, с быстрым утомлением внимания при физической нагрузке и недостаточным уровнем физической работоспособности.

Для эффективной работы тренеру необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов.

В возрасте 8-10 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т. д. Наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, общей ловкости, координационных способностей, гибкости, подвижности в суставах.

В возрасте 11-13 лет значительно изменяются весоростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы и т. п. При работе со спортсменами этого возраста тренеру-преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и применяемых средств. Наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

В возрасте 14-17 лет занимающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т. п.); в 14-15 лет тренеру следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам); с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств, скоростной выносливости.

С 18 лет тренер безо всяких ограничений может работать над развитием различных физических качеств, необходимых его воспитанникам для спортивного совершенствования; в

этом возрасте организм и его системы заканчивают свое формирование и могут справиться с нагрузками, соответствующими уровню функциональной готовности учащихся.

Для учащихся групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства одной из основных форм занятий является индивидуальная работа с тренером.

3.2. Требования к технике безопасности

Для занятий тхэквондо необходимо иметь спортивный зал с ровным специальным покрытием размером не менее чем 12x12 метров, с хорошим освещением. Все выступающие элементы конструкции зала или систем отопления должны быть защищены мягким укрывным материалом, дабы предотвратить травматизм в случае столкновения, падения, соприкосновения.

Помещение должно быть хорошо проветриваемым, а на случай жаркой погоды должны функционировать кондиционеры.

Общие требования безопасности:

1. К занятиям тхэквондо допускаются дети, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
3. При проведении занятий по тхэквондо возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, нарушении правил передвижения, падениях.
4. Занятия по тхэквондо должны проводиться в спортивной одежде и босиком.
5. Занятия в парном взаимодействии должны начинаться только после инструктажа и с применением элементов индивидуальной защиты (экипировки).
6. При проведении занятий по тхэквондо в зале должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
7. О каждом несчастном случае с обучающимися руководитель занятия обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.
8. Руководитель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
9. В процессе занятий руководитель и обучающиеся должны соблюдать правила избранного вида спорта, ношения спортивной одежды и личной экипировки, правила личной гигиены.
10. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка, и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную форму.
2. Проверить готовность инвентаря и экипировки.
3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.
4. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

Требования безопасности во время занятий

1. Во время занятий в зале не должно быть посторонних лиц.
2. Не разговаривать, быстро и точно выполнять команды и распоряжения тренера.
3. При выполнении передвижений соблюдать очерёдность и интервал.
4. При работе в парах пользоваться элементами личной экипировки

5. Бережно относиться к используемому инвентарю.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При обнаружении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.
3. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.
4. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать в отведённое место спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.
2. Тщательно проветрить спортивный зал.
3. Снять спортивную одежду и элементы личной экипировки, принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Главным условием планомерной спортивной подготовки является наличие научно обоснованных нормативов разносторонней физической подготовленности и допустимых объемов тренировочных и соревновательных нагрузок на всех этапах многолетнего тренировочного процесса.

Содержание спортивной подготовки:

- * общая физическая подготовка;
- * специальная физическая подготовка;
- * техническая подготовка;
- * тактическая, теоретическая, психологическая подготовка;
- * участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

При построении плана-графика спортивной подготовки весь учебный материал конкретного года обучения распределяется по месяцам, а затем по недельным циклам, в которых проводятся занятия комплексного характера с преимущественной направленностью на те или иные виды подготовки.

Тренер-преподаватель помимо плана-графика спортивной подготовки на год, должен иметь рабочие планы на каждый месяц и конспекты тренировочных занятий. В конспекте должны быть отражены задачи (что изучать, совершенствовать, проверять, направленность занятия и т.п.); основные упражнения, их дозировка, организационно-методические указания (что проверять, как построить, какие использовать методические приемы и т.п.).

Учет учебно-тренировочной работы ведется в журнале, где указываются сведения об учащих, посещаемость занятий, пройденный материал, спортивные результаты.

Примерные планы годичного цикла для тренировочных групп, групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства представлены в таблице 13.

Годовой учебный план работы отделения тхэквондо

№	Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
		тренировочный (спортивной специализации)		совершенствования спортивного мастерства	высшего спортивного мастерства
		до двух лет	свыше двух лет		
1	Общая физическая подготовка	218	309	349	320
2	Специальная физическая подготовка	120	272	393	408
3	Теоретическая и психологическая подготовка	21	37	36	36
4	Участие в спортивных соревнованиях	26	56	95	95
5	Техническая, тактическая подготовка	130	253	568	582
6	Инструкторская и судейская практика	5	9	15	15
	Всего часов	520	936	1456	1456

3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов

1. Тестирование антропометрических показателей.
2. Тестирование физических качеств.
3. Психологическое тестирование.
4. Отбор перспективных спортсменов.
5. Анализ выступлений на соревнованиях.
6. Контроль развития двигательных способностей и функциональных состояний.
7. Текущий тренировочный контроль становления двигательных способностей.
8. Экспресс-контроль функциональных состояний в процессе тренировок.
9. Медицинский контроль и самоконтроль функционального состояния.

3.5. Педагогический контроль

Управление спортивной подготовкой юных тхэквондистов предусматривает постоянное внесение корректив в выполнение тренировочных планов. Эффективность управления находится в прямой зависимости от систематичности, своевременности и качества информации, полученной посредством измерения, наблюдений и оценок.

С этой целью применяется педагогический контроль, который должен быть комплексным и включать в себя следующие разделы:

- контроль соревновательной деятельности;
- контроль тренировочной деятельности;
- контроль за состоянием спортсменов.

Контроль за соревновательной деятельностью осуществляется непосредственно в процессе соревнований по следующим разделам:

- контроль за отношением занимающихся к соревнованиям;
- ✓ контроль за переносимостью спортсменами соревновательных нагрузок;
- ✓ контроль за выполнением спортсменом тактического плана боя и эффективностью тактических действий;

- ✓ контроль за технико-тактическими и техническими показателями боевых действий.

Отношение спортсмена к соревнованиям оценивают до начала соревнований, в ходе разминки, во время боя и по его окончании. Критерием оценки служит степень проявления спортсменом дисциплинированности, инициативности и активности во всех ситуациях, выдержки и самообладания, воли к победе.

Переносимость соревновательных нагрузок определяют по внешним признакам: жалобам на усталость, по снижению эффективности технических действий, ухудшению поведения спортсмена, нервозности, раздражительности, а также по врачебной экспертизе.

Контроль за выполнением тхэквондистом тактического плана боя и его эффективностью осуществляется с помощью видеозаписи, на которой видны счет и отдельные тактические действия спортсмена.

Качество выполнения технических приемов оценивают по эффективности и результативности их выполнения на основании видеозаписи.

Общая оценка за соревнование складывается из оценок, получаемых по всем четырем разделам контроля, и учитывается при оценке уровня соревновательной подготовленности тхэквондиста и служит критерием для отбора к главным соревнованиям или отбора в сборную команду.

Контроль тренировочной деятельности осуществляется по следующим направлениям:

контроль за отношением занимающихся к тренировочному процессу;

контроль за применяемыми тренировочными нагрузками (объем, интенсивность, характер и направленность нагрузок).

Контроль за отношением занимающихся к занятиям осуществляется по оценке их поведения. Критерием оценки служат данные о посещаемости занятий, степень проявления занимающимися активности и самостоятельности в выполнении упражнений и требований тренера, трудолюбие и настойчивость в преодолении трудностей, сосредоточенность, внимание и дисциплинированность. Данные о посещаемости занятий и оценку поведения занимающихся на каждом занятии тренер вносит в журнал или дневник.

Контроль за объемом тренировочных нагрузок ведется по данным о длительности каждого занятия и времени, затрачиваемому на отдельные упражнения и разделы подготовки. Интенсивность оценивается по количеству технико-тактических действий в единицу времени (темп ударов в мин).

Внутренняя, физиологическая нагрузка характеризуется реакцией организма на выполненную мышечную работу и выражается в показателях ЧСС, частоты дыхания, потребления кислорода, кислородного долга и др.

Энергетическую направленность упражнений можно определить по пульсу после выполнения нагрузки. Пульс 130-150 уд./мин характеризует нагрузку аэробного характера, 150-180 уд./мин - смешанное аэробно-анаэробное воздействие, а при пульсе 180 ударов и выше -нагрузку анаэробного воздействия.

Техническую подготовленность проверяют с помощью контрольных упражнений на точность, скорость и качество выполнения.

Контроль за тактической подготовкой осуществляется с помощью педагогического наблюдения и экспертных оценок, полученных спортсменами в процессе упражнений, а также тренировочных и соревновательных поединков.

Психологическую подготовленность контролируют, периодически оценивая проявленные спортсменами в тренировочных заданиях следующие качества: активность, целеустремленность, смелость, решительность в защите и нападении, выдержку и самообладание, волю к победе и др. Критерий оценки - степень проявления этих качеств, определяемая в баллах.

Теоретическую подготовленность проверяют с помощью собеседования по заданным темам. Критерием оценки является степень знаний занимающихся.

Контроль состояния спортсмена осуществляется по следующим разделам:

- ✓ состояние здоровья спортсменов;
- ✓ функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
- ✓ контроль уровня развития физических качеств;
- ✓ степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

Состояние здоровья и функциональные возможности организма оцениваются с помощью медико-биологического контроля, описанного ниже, а также в рамках углубленного медицинского обследования, осуществляемого не менее двух раз в год. Такое обследование проводится врачами и специалистами функциональной диагностики.

Экспресс-оценку функционального состояния спортсмена-тхэквондиста в соревновательном периоде можно проводить еженедельно с помощью простых функциональных проб и тестов: Гарвардский степ-тест, функциональная проба по Квергу, степ-тест по Бургеру.

Тестирование физической подготовленности проводится на всех этапах годового цикла с выявлением уровня развития физических качеств, исходящих из задач физической подготовки каждого этапа.

Психологический контроль выявляет социально-психологический климат в команде, личностные характеристики спортсменов и мотивацию спортивных достижений с помощью опросников Кеттела, Спилберга, Айзенка и других методик. Этот вид контроля должны проводить спортивные психологи.

3.6. Врачебный контроль

Медико-биологический контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях и индивидуальных особенностях каждого спортсмена-тхэквондиста. Контроль за состоянием здоровья спортсмена - регулярно проводимые мероприятия.

Виды медико-биологического контроля:

- углубленное обследование;
- этапное обследование;
- текущее обследование.

Систематический контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется врачом по спортивной медицине в целях оперативного контроля за состоянием их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам и включает предварительные и периодические медицинские осмотры, в том числе по углубленной программе медицинского обследования, предусмотренной приложением N 2 к Приказу Минздрава РФ от 01.03.2016г. № 134н (для тренировочного этапа и этапа спортивного совершенствования), и разделом 4 Приказа Минздрава РФ от 20.08.2001г. № 337 (для этапа начальной подготовки).

Врачебно-педагогические наблюдения за лицами, занимающимися физической культурой и спортом, проводятся:

- в процессе тренировки для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;
- при организации занятий с несовершеннолетними в целях определения правильной системы занятий физической культурой и спортом;
- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

Врачебно-педагогические наблюдения осуществляются врачами по лечебной физкультуре, врачами по спортивной медицине совместно с тренером спортсмена.

Врачебно-педагогические наблюдения проводятся в несколько этапов:

1 этап: определение условий в местах проведения занятий физической культурой и спортом (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви занимающихся, наличие необходимых защитных приспособлений), оценка правильности комплектования групп занимающихся (возраст, пол, здоровье, уровень подготовленности);

2 этап: изучение плана проведения занятия, объема и интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительной частей, проведение хронометража выполнения упражнений лицами, занимающимися физической культурой и спортом;

3 этап: изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обследуемого лица, занимающегося физической культурой и спортом;

4 этап: составление "физиологической" кривой тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы построения занятий;

5 этап: анализ полученных данных врачебно-педагогических наблюдений с тренером для внесения необходимых корректив в план тренировок (занятий), определение сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровья).

На основании проведенного врачебно-педагогического наблюдения составляются врачебные рекомендации по режиму тренировок (занятий), которые учитываются тренером при планировании тренировочного процесса.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез, врачебное освидетельствование для определения уровня физического «развития и биологического созревания»; электрокардиографическое следование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, оториноларинголога, дерматолога, стоматолога и других специалистов. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у специалистов.

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

Для проведения таких исследований используют стандартные тестирующие процедуры PWC_{170} на велоэргометре или «степ-тест» на ступеньке с дозированными или максимальными физическими нагрузками. Результаты тестирования оцениваются на основании эргометрических, вегетативных и метаболических показателей.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния спортсмена необходимо стандартизировать методику тестирования:

- режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме; в нем исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера;
- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);
- тестирование, по возможности, должны проводить одни и те же умеющие это делать люди;
- схема выполнения теста не должна меняться и оставаться постоянной от тестирования к тестированию;
- интервалы между повторениями одного и того же теста должны проводиться после полного восстановления после первой попытки;
- спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

3.6.1. Задачи и формы медико-биологического обследования на этапах спортивной подготовки:

Тренировочный этап

Задачи медико-биологического обследования:

- определение состояния здоровья;
- выявление всех отклонений от нормы;
- выявление ранних признаков перенапряжения;
- выявление остаточных явлений после травм, болезней;
- изучение динамики функциональных показателей, переносимости тренировочных нагрузок, адаптации к различным тренировочным режимам;
- коррекция учебно-тренировочного процесса.

Форма медико-биологического контроля:

- ❖ углубленное медико-биологическое обследование 2 раза в течение учебного года по программе углубленного медицинского обследования в лечебно-профилактических и специализированных медицинских учреждениях. Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития, биологического и функционального созревания организма; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога. В случае необходимости, по медицинским показаниям организуется дополнительная консультация у других специалистов.
- ❖ текущее обследование в течение учебного года по окончании подготовительного и соревновательного периодов;
- ❖ текущий экспресс-контроль в ходе тренировочных занятий.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Задачи медико-биологического обследования:

- определение уровня функциональной подготовленности и состояния здоровья после каждого из этапов учебно-тренировочного процесса;
- выявление ранних признаков перетренированности;
- предупреждение утомляемости организма;
- предупреждение микротравм;
- коррекция учебно-тренировочного процесса.

Формы медико-биологического контроля:

- ❖ углубленное медико-биологическое обследование 2 раза в течение учебного года по программе полной диспансеризации;
- ❖ текущее обследование в начале и в конце учебного года врачом Центра;
- ❖ этапные обследования при подготовке к каждому соревнованию;
- ❖ текущий экспресс-контроль в ходе тренировочных занятий.

3.7. Программный материал для практических занятий по этапам спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо и разделам подготовки

3.7.2. Этап начальной спортивной специализации (тренировочные группы 1-го и 2-го годов обучения)

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
2. Совершенствование специальной физической подготовленности.
3. Овладение всеми основными технико-тактическими действиями на уровне умений и навыков.
4. Выявление задатков и способностей детей.
5. Начальная специализация. Формирование индивидуального стиля.
6. Овладение основами тактики боя.
7. Воспитание навыков соревновательной деятельности.

На этапе начальной специализации годичный цикл состоит из подготовительного и соревновательного периодов. Главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, включению средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные тхэквондисты обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

На этом этапе необходимо провести распределение спортсменов по стилям ведения боя. Начать подготовку в соответствии с особенностями стиля, не забывая при этом о технической подготовленности. Формировать и совершенствовать ключевые элементы стиля.

Следует постоянно увеличивать объем заданий по тренировке техники комбинаций. Владеть теоретическими знаниями, непосредственно связанными со спортивной тренировкой.

Проводить всестороннюю физическую подготовку, основное внимание уделять воспитанию гибкости и ловкости. Совершенствовать скоростные способности (скорость и точность реакции, быстроту и темп движений). Повышать уровень скоростной и аэробной выносливости.

Провести вторичный отбор по нормативам.

Общей задачей 4-летнего учебно-тренировочного этапа подготовки тхэквондистов является формирование способности надежно реализовывать базовую технику в ситуациях соревновательного поединка.

Основное время в учебно-тренировочных занятиях специальной направленности тренер должен отводить на обучение и совершенствование техники и тактики приемов в непосредственной работе тхэквондиста с условным противником.

Условный бой (по заданию) с учебными задачами является одним из основных методических приемов, направленных на усвоение и совершенствование технико-тактического мастерства тхэквондиста. Условному бою с конкретными заданиями присущи двусторонние действия партнеров-противников, каждый из которых может осуществлять заданные тренером действия (один – определенным образом атаковать, другой – определенным образом защищаться и контратаковать).

Так, в условном бою (по заданию) тхэквондисты могут двусторонне действовать боковыми ударами в голову и туловище на дальней и средней дистанциях и др. Таким образом, оба противника, оставаясь относительно ограниченными в виде задания (используя не все удары), получают широкую возможность выполнять различные сочетания комбинаций и серий боковых ударов в атаке, ответной и встречной контратаках, а также применять все виды защит от них.

В вольном бою (без ограничения действий партнеров) не допускается каких-либо условностей, кроме выполнения требований официальных правил ведения поединка. Вслед за соревновательным боем он является основным показателем технико-тактического разнообразия тхэквондиста, богатства его творческого мышления. Вне зависимости от конкретных задач вольного боя спортсмен всегда должен стремиться, чтобы бой был искусным и творчески содержательным, и не допускать грубого силового обмена ударами. Целью такого боя всегда должно быть искусное обыгрывание противника по очкам за счет использования гибкой тактики. Вольный бой – это основное упражнение, с помощью которого тхэквондист вырабатывает собственную манеру и стиль.

**План -график распределения программного материала
для тренировочных групп (ТГ 1,2) первого и второго годов обучения (12час.)**

Таблица 16

Содержание материала	К-во часов	Месяц											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка	206												
Специальная физическая подготовка	130												
Теоретическая и психологическая подготовка	20												
Участие в спортивных соревнованиях	30												
Техническая, тактическая подготовка	130												
Инструкторская и судейская практика	4												
Всего	520	43	44	43	44	43	43	44	44	43	43	43	43

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ЗАНЯТИЙ

Общая физическая подготовка

ОРУ на месте и в движении.

Передвижения: приставным шагом, приставным шагом со сменой, приставным шагом с вращением; скачками на двух ногах, на одной, спиной вперед, с вращением, в полном приседе, с изменением направления; бег с захлестом голени, с высоким подниманием колен; перекатом с пятки на носок.

Гимнастические упражнения в положении сидя.

Маховые упражнения.

Упражнения в равновесии: удерживая ногу перед собой, в сторону, назад.

Ускорения.

Прыжки в длину с места.

Прыжки через скакалку.

Отжимания от пола в упоре лёжа.

Подтягивания в висе на высокой перекладине и в висе лёжа на низкой перекладине.

Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса.
Приседания и полуприседания на двух и одной ноге.
Выпрыгивания из полного приседа и прыжки в высоту, прыжки с вращением на 180 и 360 градусов.

Упражнения с медицинболами, резиновыми жгутами и отягощениями.
Упражнения с использованием скамеек, степ-платформ и барьеров.
Комбинированные эстафеты.
Подвижные игры.

Специальная физическая подготовка

Ускорения, челночный бег.
Прыжки в длину с места.
Упражнения на гибкость и растяжку в положении стоя, сидя, лёжа; шпагаты.
Махи согнутыми в коленях и прямыми ногами.
Статическое равновесие.
Скорость и частота ударов.
Сила ударов.
Специальные упражнения с резиновыми жгутами и отягощениями.
Специальные упражнения на формирование прыгучести, взрывной силы и скоростной выносливости с использованием скамеек, степ-платформ, барьеров.

Теоретическая и психологическая подготовка

- Правила техники безопасности до, во время и после занятий.
- Этикет тхэквондо, правила работы в парах и с инвентарём.
- Правила гигиены и распорядка дня.
- Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
- Патриотическое воспитание.
- Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
- Профилактика травматизма в спорте.
- Планирование и контроль подготовки.
- Состояние развития тхэквондо в мире и в России с анализом последних соревнований.
- Физические качества и физическая подготовка.
- Правил соревнований по тхэквондо.
- Установка на терпение, внимательность, послушание и уважение.

Техническая и технико-тактическая подготовка

Степовая подготовка. Подкат. Движения с изменением угла атаки.
Повторение изученной техники.
Совершенствование изученных атакующих и защитных комбинаций.
Обратный боковой удар передней и дальней ногой.
Атакующие и защитные комбинации с применением обратного бокового удара.
Задний круговой удар ногой.
Атакующие и защитные комбинации с применением заднего кругового удара ногой.
Боковой сбоку удар ногой в прыжке с вращением.
Атакующие и защитные комбинации с применением бокового сбоку удара ногой в прыжке с вращением.
Короткий боковой удар.
Применение короткого бокового удара в ближнем бою.
Техника защиты от короткого бокового удара.

Разнообразие и вариативность применения атакующих и защитных действий.
Условные и вольные бои.
4, 5 пхумсэ.

Требования по подготовке

1. Ответить на вопросы по теории тхэквондо (приложение №1).
2. Сдать нормативы по физической подготовке.
 - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
 - подтягивание в висе на высокой перекладине (мальчики) и в висе лёжа на низкой перекладине (девочки).
 - прыжок в длину с места;
 - подъем туловища из положения лежа на спине;
 - гибкость
3. Сдать норматив по специальной физической подготовке:
 - челночный бег 3х8 метров;
 - челночный бег 30х8 метров;
 - статическое равновесие;
 - прыжки со скакалкой за 60 сек.;
 - гибкость.
4. Сдать нормативы по технической подготовке.
5. Принять участие во внутришкольных соревнованиях.
6. Принять участие в городских соревнованиях.
7. Принять участие в областных официальных соревнованиях.
8. Принять участие во всероссийских соревнованиях.

3.7.3. Этап углубленной специализации (тренировочные группы 3-4-го годов обучения)

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

1. Дальнейшее совершенствование техники и ее вариативности.
2. Развитие специальных физических качеств.
3. Повышение уровня общей и специальной функциональной подготовленности.
4. Освоение допустимых тренировочных нагрузок.
5. Накопление соревновательного опыта.

При планировании нагрузки на данном этапе в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов по сравнению с прошлым сезоном, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

Окончательно определить основные компоненты индивидуального стиля спортсмена. Формировать всестороннюю технику, чтобы дать возможность проявить базовую технику и тактику комбинаций в рамках индивидуального стиля.

Совершенствовать «коронные» технические навыки и тактическую подготовленность с учетом индивидуального стиля.

Необходимо, чтобы теоретические знания тхэквондистов были связаны со спортивной практикой и применялись в учебно-тренировочном процессе.

Акцентировать внимание на воспитании ловкости, быстрой силы, скоростной выносливости и гибкости.

Если на двухлетнем этапе начальной подготовки необходимо было овладеть базовой

техникой атаки и защиты, а в первые два года учебно-тренировочного этапа – тактикой использования этой техники (техничко-тактическими действиями в условиях противодействия противника), то далее следует задача подготовки тхэквондиста к реализации этих умений в условиях соревнований (в режиме противоборства приблизительно равных бойцов).

С методической точки зрения спортивные соревнования можно рассматривать как неотъемлемую и наиболее эффективную часть учебно-воспитательной работы.

В ходе участия в соревнованиях занимающиеся должны умело использовать свои возможности для достижения победы. Поэтому одной из задач обучения тактике является формирование умений и навыков рационального распределения своих сил в ходе соревнований.

В тактике участия в соревнованиях проявляются все способности, умения, навыки и опыт спортсменов.

Этот раздел тактики тхэквондо учитывает программу предстоящих соревнований. На ее основе строятся недельные тренировочные циклы на последнем этапе подготовки, учитываются особенности подготовки противников, а в связи с этим распределяются силы в команде и т. д.

Знание жеребьевки позволяет составить приблизительное представление о характере предстоящих трудностей для каждого участника и для команды в целом, а также разработать тактический план своих действий.

Обучение тактике участия в бою и ходе всего соревнования охватывает большой круг вопросов спортивной деятельности, включая теоретическую подготовку занимающихся, их умение соблюдать режим, личную гигиену и т. д.

План -график распределения программного материала для тренировочных групп 3, 4-го годов обучения (18 час.)

Таблица 17

Содержание материала	К-во часов	Месяц											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка	321												
Специальная физическая подготовка	271												
Теоретическая и психологическая подготовка	20												
Участие в спортивных соревнованиях	45												
Техническая, тактическая подготовка	271												
Инструкторская и судейская практика	8												
Всего	936												

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ЗАНЯТИЙ

Педагогическая ориентировка для тренера

Проводить техническую и тактическую подготовку на основе закрепления и совершенствования материала предыдущего этапа.

Общая физическая подготовка

ОРУ на месте и в движении.

Передвижения: приставным шагом, приставным шагом со сменой, приставным шагом с вращением; скачками на двух ногах, на одной, спиной вперёд, с вращением, в полном приседе, с изменением направления; бег с захлестом голени, с высоким подниманием колен; перекатом с пятки на носок.

Гимнастические упражнения в положении сидя.

Маховые упражнения.

Упражнения в равновесии: удерживая ногу перед собой, в сторону, назад.

Ускорения.

Прыжки в длину с места.

Прыжки через скакалку.

Отжимания от пола в упоре лёжа.

Подтягивания в висе на высокой перекладине и в висе лёжа на низкой перекладине.

Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса.

Приседания и полуприседания на двух и одной ноге.

Выпрыгивания из полного приседа и прыжки в высоту, прыжки с вращением на 180 и 360 градусов.

Упражнения с медицинболами, резиновыми жгутами и отягощениями.

Упражнения с использованием скамеек, степ-платформ и барьеров.

Комбинированные эстафеты.

Подвижные игры.

Спортивные игры.

Кроссы.

Специальная физическая подготовка

Ускорения, челночный бег.

Прыжки в длину с места.

Упражнения на гибкость и растяжку в положении стоя, сидя, лёжа; шпагаты.

Махи согнутыми в коленях и прямыми ногами.

Статическое равновесие.

Скорость и частота ударов.

Сила ударов.

Специальные упражнения с резиновыми жгутами и отягощениями.

Специальные упражнения на формирование прыгучести, взрывной силы и скоростной выносливости с использованием скамеек, степ-платформ, барьеров, мешков и манекенов.

Быстрота и адекватность реагирования.

Теоретическая и психологическая подготовка

- Правила техники безопасности до, во время и после занятий.
- Этикет тхэквондо, правила работы в парах и с инвентарём.
- Правила гигиены и распорядка дня.
- Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
- Патриотическое воспитание.
- Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
- Профилактика травматизма в спорте.
- Планирование и контроль подготовки.
- Состояние развития тхэквондо в мире и в России с анализом последних соревнований.
- Физические качества и физическая подготовка.
- Правила соревнований по тхэквондо.
- Установка на терпение, внимательность, послушание и уважение.

Техническая и технико-тактическая подготовка

Степовая подготовка.

Повторение изученной техники.

Совершенствование изученных атакующих и защитных комбинаций в воздухе, ракетки, силовые щиты, боксёрские мешки и манекены, в условном, учебном и соревновательном поединках.

Разнообразие и вариативность применения атакующих и защитных технико-тактических действий в различных статокинематических и боевых ситуациях.

Условные и вольные бои.

Соревновательная подготовка.

Изучение элементов техники 6-го и 7-го пхумсэ.

Требования по подготовке

1. Ответить на вопросы по теории тхэквондо (приложение №1).
2. Сдать нормативы по физической подготовке.
 - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
 - подтягивание в висе на высокой перекладине (мальчики) и в висе лёжа на низкой перекладине (девочки).
 - прыжок в длину с места;
 - подъем туловища из положения лежа на спине;
 - гибкость
3. Сдать норматив по специальной физической подготовке:
 - челночный бег 3х8 метров;
 - челночный бег 30х8 метров;
 - статическое равновесие;
 - прыжки со скакалкой за 60 сек.;
 - гибкость.
4. Сдать нормативы по технической подготовке.
5. Принять участие в соревнованиях согласно календарного плана школы.

3.7.4. Этап спортивного совершенствования

На этап спортивного совершенствования могут быть зачислены спортсмены, имеющие разряд «Кандидат в мастера спорта».

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

1. Развитие и дальнейшее совершенствование специальных физических качеств.
2. Дальнейшее совершенствование техники ведения боя, повышение ее вариативности, точности, стабильности и устойчивости к сбивающим факторам.
3. Отработка тактических комбинаций и связок.
4. Освоение повышенных тренировочных нагрузок.
5. Достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (победы во Всероссийских соревнованиях, вхождение в состав сборных команд России).
6. Дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

Структура годичного цикла на этапе спортивного совершенствования сохраняется такой же, как и при подготовке учащихся на этапе углубленной специализации. Основной принцип учебно-тренировочной работы на этапе спортивного совершенствования - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юных тхэквондистов. На основе всесторонней технической подготовленности совершенствовать индивидуальный технический стиль. Учащиеся должны ясно представлять основные средства выигрыша и владеть технико-тактическими вариантами против спортсменов различного стиля.

**План -график распределения программного материала
для групп спортивного совершенствования (ГСС) (28 час.)**

Содержание материала	К-во часов	Месяц											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка	365												
Специальная физическая подготовка	435												
Теоретическая и психологическая подготовка	20												
Участие в спортивных соревнованиях	80												
Техническая, тактическая подготовка	540												
Инструкторская и судейская практика	16												
Всего	1456												

В ходе учебно-тренировочного процесса надо формировать активное «атакующее» сознание у тхэквондистов. Следовать требованиям: вести бой активно, проявляя всестороннюю технику и «коронные» технические элементы, не допуская грубых технических и тактических ошибок.

Все учащиеся должны обладать и руководствоваться теоретическими знаниями в процессе занятий для совершенствования технического мастерства.

Основной задачей физической подготовки на данном этапе является воспитание силовых способностей. Следует также включать в занятие упражнения, направленные на воспитание скоростных способностей, координации и выносливости. Общая и специальная физическая подготовка должны способствовать максимальной реализации технических возможностей.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ЗАНЯТИЙ

Педагогические ориентировки для тренеров

Укреплять и совершенствовать технику и тактику, пройденные на предыдущем этапе.

Общая физическая подготовка

ОРУ на месте и в движении.

Передвижения: приставным шагом, приставным шагом со сменой, приставным шагом с вращением; скачками на двух ногах, на одной, спиной вперед, с вращением, в полном приседе, с изменением направления; бег с захлестом голени, с высоким подниманием колен; перекатом с пятки на носок.

Гимнастические упражнения в положении сидя.

Маховые упражнения.

Упражнения в равновесии: удерживая ногу перед собой, в сторону, назад.

Ускорения.

Прыжки в длину с места.

Прыжки через скакалку.

Отжимания от пола в упоре лёжа.
Подтягивания в висе на высокой перекладине и в висе лёжа на низкой перекладине.
Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса.
Приседания и полуприседания на двух и одной ноге.
Выпрыгивания из полного приседа и прыжки в высоту, прыжки с вращением на 180 и 360 градусов.
Упражнения с медицинболами, резиновыми жгутами и отягощениями.
Упражнения с использованием скамеек, степ-платформ и барьеров.
Комбинированные эстафеты.
Подвижные игры.
Спортивные игры.
Кроссы.

Специальная физическая подготовка

Ускорения, челночный бег.
Прыжки в длину с места.
Упражнения на гибкость и растяжку в положении стоя, сидя, лёжа; шпагаты.
Махи согнутыми в коленях и прямыми ногами.
Статическое равновесие.
Скорость и частота ударов.
Сила ударов.
Специальные упражнения с резиновыми жгутами и отягощениями.
Специальные упражнения на формирование прыгучести, взрывной силы и скоростной выносливости с использованием скамеек, степ-платформ, барьеров, мешков и манекенов.
Быстрота и адекватность реагирования.

Теоретическая и психологическая подготовка

- Правила техники безопасности до, во время и после занятий.
- Этикет тхэквондо, правила работы в парах и с инвентарём.
- Правила гигиены и распорядка дня.
- Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
- Патриотическое воспитание.
- Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
- Профилактика травматизма в спорте.
- Планирование и контроль подготовки.
- Состояние развития тхэквондо в мире и в России с анализом последних соревнований.
- Физические качества и физическая подготовка.
- Правила соревнований по тхэквондо.
- Установка на терпение, внимательность, послушание и уважение.

Техническая и технико-тактическая подготовка

Степовая подготовка.
Повторение изученной техники.
Совершенствование изученных атакующих и защитных комбинаций в воздухе, ракетки, силовые щиты, боксёрские мешки и манекены, в условном, учебном и соревновательном поединках.
Разнообразие и вариативность применения атакующих и защитных технико-тактических действий в различных статокинематических и боевых ситуациях.
Индивидуализация подготовки и технико-тактического мастерства.

Требования по подготовке

1. Ответить на вопросы по теории тхэквондо (приложение №1).
2. Сдать нормативы по физической подготовке.
 - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
 - подтягивание в висе на высокой перекладине (мальчики) и в висе лёжа на низкой перекладине (девочки).
 - прыжок в длину с места;
 - подъем туловища из положения лежа на спине;
 - гибкость
3. Сдать норматив по специальной физической подготовке:
 - челночный бег 3х8 метров;
 - челночный бег 30х8 метров;
 - статическое равновесие;
 - прыжки со скакалкой за 60 сек.;
 - гибкость.
4. Сдать нормативы по технической подготовке.
5. Принять участие в соревнованиях согласно календарного плана школы.
6. Принять участие в подготовке и проведению в качестве судьи соревнований для младших групп.

Теоретическая подготовка

- Развитие физической культуры и спорта за рубежом.
- Международные спортивные организации, их участие в развитии спорта в различных регионах мира.
- Участие российских спортсменов в международных соревнованиях по тхэквондо.
- Подготовка специалистов для организации и проведения физкультурно-спортивной работы в России. Общественные и государственные спортивные организации в РФ.
- Техника безопасности проведения занятий.
- Тхэквондо на современном этапе развития. Современные тенденции в развитии техники и тактики ведения боя.
- Индивидуализация планирования подготовки. Пути всестороннего совершенствования техники.
- Особенности тактических действий против спортсменов различных стилей.
- Личная гигиена. Режим дня. Сон. Понятие об обмене веществ в организме. Восстановление энергетических затрат. Калорийность и витаминизация в связи с серьезными физическими нагрузками.
- Примерные суточные нормы приема пищевых продуктов. Значение утренней гимнастики.
- Роль водных процедур (умывание, обтирание, душ, купание, баня) и природных факторов (солнечные ванны, прогулки и занятия на воздухе, в лесу, в горах).
- Отрицательное влияние вредных привычек на развитие организма (курение, токсикомания, алкоголь, наркомания).
- Сведения о строении и функциях человеческого организма.
- Строение костно-мышечной системы.
- Сердечно-сосудистая система. Влияние тренировки на ее совершенствование. Потребление кислорода легкими и насыщение крови.
- Органы пищеварения и обмен веществ.
- Центральная нервная система и роль физических упражнений в ее формировании.
- Психорегулирующая тренировка и аутотренинг.
- Антидопинговые мероприятия.

3.7.5. Программный материал по теоретической подготовке.

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических знаний.

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

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.

ТЕМЫ

Физическая культура и спорт в России

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. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий.

Состояние и развитие тхэквондо в России

История развития тхэквондо в мире и нашей стране. Достижения тхэквондистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд по тхэквондо в соревнованиях различного ранга.

Гигиенические требования к занимающимся спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. 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.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте:

перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий тхэквондо, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях тхэквондо.

Общая характеристика спортивной подготовки

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы саморегуляции спортсменов перед боем.

Планирование и контроль спортивной подготовки

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития спортсменов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

Физические способности и физическая подготовка

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки спортсменов в тхэквондо.

Основы тактики и тактическая подготовка

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Стили ведения боя и их особенности.

Спортивные соревнования

Виды спортивных соревнований. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства тхэквондиста. Положение о проведении соревнований по тхэквондо. Ознакомление с планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по тхэквондо. Судейство соревнований. Судейская бригада. Их роль в организации и проведении соревнований.

Антидопинговые мероприятия.

Понятие допинг, допинг контроль. Профилактика применения допинга среди спортсменов. Основы управления работоспособностью спортсмена. Характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике. Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика. Фармакологическое обеспечение подготовки спортсмена к соревнованиям. Характеристика допинговых средств и методов. Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов. Антидопинговая политика. Антидопинговые правила.

3.7.6. Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке на начальном этапе подготовки является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей. Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности.

Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;
- подъём ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лёжа на спине;
- подъём туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине;
- медленный бег на время;
- бег на короткие дистанции на время - 20 метров, 30 метров, челночный бег 5 x 15 метров;
- прыжки с места толчком обеих ног;
- прыжки через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу);
- прыжки боком вправо-влево;
- прыжки "кенгуру" с подтягиванием колен к груди;
- прыжки на одной и двух ногах;
- прыжки через гимнастическую скамейку на время;
- прыжки в приседе вперёд, назад, влево, вправо;
- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;
- подвижные игры с мячом и без мяча.

На этапе начальной специализации необходимо укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей учащихся, по повышению функциональных возможностей их организма.

Применяется широкий комплекс упражнений предыдущего этапа подготовки.

- упражнения для всех групп мышц;
- упражнения для повышения силы;
- упражнения для повышения быстроты;
- упражнения для повышения гибкости;
- упражнения для повышения ловкости;
- упражнения типа «полоса препятствий».

Расширяется круг подвижных и спортивных игр по упрощённым правилам.

Использование для целей общей физической подготовки занятий другими видами спорта - лёгкая атлетика (бег, прыжки), лыжи, плавание, спортивная гимнастика, акробатика, бокс.

На этапе углубленной специализации для общего развития применяются средства и упражнения предыдущего этапа подготовки. Особое внимание уделяется развитию скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений, общей выносливости. Рекомендуются спортивные игры – баскетбол, футбол, гандбол, бадминтон.

Широкое использование тренажеров и технических приспособлений для развития мышц ног и туловища.

3.7.8 Специальная физическая подготовка (СФП)

Для развития специальных физических качеств (быстрота, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в тхэквондо мышц туловища, ног, рук.

Для развития силы мышц ног и туловища могут быть рекомендованы:

- челночный бег и бег на короткие дистанции;
- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- прыжки в приседе вперёд-назад, влево-вправо;
- приставные шаги и выпады;
- бег скрестным шагом в различных направлениях;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- прыжки боком через гимнастическую скамейку;
- степовая подготовка;
- приседания;
- выпрыгивания из приседа;
- выпрыгивания с подтягиванием колен к груди;
- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
- поднимание ног за голову из положения лёжа на спине;
- поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лёжа на спине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимание).

Для развития мышц рук и верхней части туловища могут быть рекомендованы:

- упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
- метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;
- имитация ударов с отягощением;
- упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в тхэквондо;
- имитация ударов с использованием простейших тренажёров

На этапе начальной и углубленной специализации необходимо развивать специальные физические качества, необходимые спортсмену для достижения высоких результатов в избранном виде спорта, интенсификация учебно-тренировочного процесса:

- упражнения для повышения быстроты движения и прыгучести;
- упражнения для повышения ловкости;
- упражнения для повышения специальной выносливости;
- упражнения для повышения скоростно-силовых качеств;
- упражнения с отягощениями;

Использование имитационных упражнений - для совершенствования ударных движений, передвижений.

Повторение упражнений, применявшихся на предыдущем этапе подготовки.

Применение тренажеров, роботов.

3.8. Психологическая подготовка

Современное тхэквондо - высокоэмоциональный вид спорта, требующий от спортсмена предельных психических напряжений с одновременным сохранением хладнокровия и рассудительности.

Для успешных выступлений в тхэквондо необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить следующие наиболее важные: двигательная реакция, мышечно-двигательная чувствительность, устойчивость, интенсивность и объем внимания, двигательно-координационные способности, эмоциональная устойчивость, высокая мотивация на достижение спортивных успехов.

На разных этапах подготовки спортсменов в тхэквондо решаются различные задачи психологической подготовки.

На этапе начальной подготовки стоят задачи формирования у занимающихся устойчивого интереса к занятиям тхэквондо, воспитание чувства необходимости занятий физической культурой и спортом, желания стать здоровым человеком, бодрым, сильным, выносливым.

В процессе занятий следует отмечать наиболее дисциплинированных, активных, быстрых, ловких, с хорошей координацией движений, внимательных, умеющих оценивать ситуацию и быстро принимать решение, стремящихся быть лидерами.

На учебно-тренировочном этапе проводится работа по расширению психологических методов воздействия на занимающихся. При этом решаются следующие задачи: формирование установки на соревновательную деятельность, повышение надежности и устойчивости технико-тактических действий к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Для практического решения этих задач могут быть применены следующие методы:

- создание ситуаций со сбивающими факторами (физическое утомление, поведение противника, зрителей и т. п.) в тренировочных занятиях;
- принятие самостоятельных решений в условиях дефицита времени;
- формирование выраженных черт характера и свойств личности, типичных для высококвалифицированных спортсменов.

На этапе спортивного совершенствования проводится работа по формированию установки на совершенствование, повышение уровня надежности технико-тактических действий, устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Повышение психологической напряженности тренировки.

Задачи этого этапа:

- достижение высокого уровня устойчивости психофизиологических показателей в стрессовой ситуации;
- проявление бойцовских качеств в наиболее ответственные моменты

соревнований;

- настрой на достижение высоких спортивных результатов;
- воспитание эмоциональной устойчивости;
- воспитание надежности действий в стрессовой ситуации;
- воспитание сознательности, чувства долга и ответственности перед спортивным коллективом, командой и страной;
- воспитание высокой мотивации занятий тхэквондо.

Психологическая подготовка юных тхэквондистов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая готовность спортсмена к соревнованиям, которая определяется:

- спокойствием (хладнокровием) спортсмена в экстремальных ситуациях, что является характерной чертой его отношения к окружающей среде (к условиям деятельности);
- уверенностью спортсмена в себе, в своих силах как одной из сторон отношения к себе обеспечивающей активность, надежность действий, помехоустойчивость;
- боевым духом спортсмена. Как и отношение к процессу и результату деятельности, боевой дух обеспечивает стремление к победе, т.е. к достижению соревновательной цели, что способствует раскрытию резервных возможностей.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий. Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти специализированного восприятия, создание общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической готовности к выступлению 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 спортсмена, и приемы психической регуляции.

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

3.9. Воспитательная работа

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Организация учебно-тренировочных занятий, воспитательная и культурно-массовая работа с учащимися НОУОР осуществляются директором, заместителем директора по учебно-воспитательной работе, старшим воспитателем, преподавательским составом и родительским комитетом в соответствии с требованиями Типового положения о детско-юношеской спортивной школе.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий, а дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов;

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

3.10. Восстановительные средства и мероприятия

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. В связи с этим огромное значение имеет восстановление возможностей спортсмена до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановление работоспособности игроков в настольный теннис можно и необходимо проводить с помощью педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Педагогические средства восстановления являются основными, так как восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла, а также переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с тренировочными циклами и этапами подготовок.

К *гигиеническим средствам восстановления* относятся требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания, питьевому режиму, закаливанию. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к окружающей среде, к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю. Крайне важно проводить определенную работу по формированию здорового образа жизни и отказа от вредных привычек: курения, алкоголя, токсикомании, наркомании и др.

Специальные психологические средства, используемые для восстановления, обеспечивают устойчивость психических состояний спортсменов для подготовки и участия в соревнованиях. Для этого применяются беседы, внушение тренера, самовнушение, самоприказы, самоубеждение, специальные дыхательные упражнения, аутогенная и психорегулирующая тренировки. Для проведения таких тренировок желательно привлекать квалифицированных спортивных психологов.

В настоящее время в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, воспитательной работе, в снятии эмоционального напряжения и других формах работы. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Для восстановления спортсмена до исходного уровня применяется широкий комплекс средств восстановления, который подбирается с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Этап начальной подготовки.

Восстановление работоспособности естественным путем: чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (от простого к сложному), проведение занятий в игровой форме. Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха. Эмоциональность занятий за счет использования в занятии подвижных игр и эстафет. Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.

Тренировочный этап.

Восстановление работоспособности за счет педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Средства восстановления:

- педагогические средства являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки;

- гигиенические: режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим, закаливание;

- психологические средства обеспечивают устойчивость психологических состояний тхэквондиста для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная психорегулирующая тренировка, педагогические методы – внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с учащимися; для проведения этой работы на тренировочном этапе привлекаются психологи;

- медико-биологические средства: витаминизация, физиотерапия (ионофорез, гальванизация под наблюдением врача), гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Средства восстановления:

- педагогические – переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с микроциклами;

- гигиенические – оптимальные условия окружающей среды, личная гигиена, отказ от вредных для здоровья привычек, режим дня;

- психологические – беседы, внушение, убеждение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы, самоубеждение, самовнушение, самоприказы, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка;

- медико-биологические: витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимне-весенний период и в период повышения тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях, физиотерапия, гидротерапия; применение всех этих средств производится под наблюдением врача.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Фармакологические средства восстановления для юных спортсменов должны быть ограничены. Из них можно рекомендовать прием витаминов, целесообразно применять витаминные комплексы (юникап, витрум, центрум, комплевит, дуовит и др.). В спортивной практике витаминные препараты применяются практически в течение года, особенно зима-весна, курсами 20-30 дней с перерывами 1-2 недели, меняя витаминные препараты.

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

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания АМН СССР, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А. Покровским.

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, русская парная баня, контрастный душ, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще одного-двух раз в неделю.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном построении его.

Чаще всего травмы в тхэквондо бывают при скоростных ударных движениях и передвижениях, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями. Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Применять упражнения на расслабление и массаж.
7. Освоить упражнения на растягивание «стретчинг».
8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

3.12. Антидопинговые мероприятия.

Тренеры в рамках воспитательной работы и теоретической подготовки должны проводить антидопинговую пропаганду среди лиц, проходящих спортивную подготовку.

Планы антидопинговых мероприятий включают в себя теоретические аспекты проблемы применения допинга в спорте и формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил, нравственных убеждений у спортсмена.

В соответствии с поставленными целевыми установками проводится разъяснительная работа среди спортсменов о недопустимости применения допинговых средств, которая

реализуется в виде лекций и практических занятий при методическом сопровождении тренера и спортивного врача.

Таблица 19

Тематический план проведения антидопинговых мероприятий

№ п/п	Этап спортивной подготовки	Наименование темы
1	Этап начальной подготовки	«Что такое допинг и допинг- контроль?» «Общие основы фармакологического обеспечения в спорте» «Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика»
2	Тренировочный этап 1,2 год обучения	Профилактика применения допинга среди спортсменов» «Основы управления работоспособностью спортсмена» «Характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике» «Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика»
3	Тренировочный этап 3,4,5 год обучения	«Фармакологическое обеспечение подготовки спортсмена к соревнованиям» «Характеристика допинговых средств и методов» «Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов» «Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика»
4	Этап совершенствования спортивного мастерства	«Антидопинговая политика и ее реализация» «Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов» «Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций» Антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля»

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ПО АНТИДОПИНГОВЫМ МЕРОПРИЯТИЯМ

Краткое содержание занятий

Занятие №1

Представление ведущего, обоснование актуальности проблемы допинга и борьбы с ним.

Формулирование определения понятия «допинг».

Беседа на тему «Мотивация прибегания к допингу». (Свободный рассказ с элементами диалога про то, что, собственно, побуждает спортсменов к таким действиям, подвергая риску свое здоровье и репутацию, нарушая морально-этические принципы).

«Мозговой штурм» на тему «Причины, побуждающие к допингу» (в подгруппах по 3-4 человека), представление результатов.

Формирование общего перечня факторов, могущих подтолкнуть к таким действиям.

Заполнение таблицы «Плюсы и минусы» (первый этап выполняется участниками в подгруппах, на втором ведущий с их слов заполняет общую таблицу, при необходимости добавляя не отмеченные молодыми спортсменами нюансы).

Преимущества, даваемые допингом	Цена вопроса	
	Очевидные недостатки	Скрытые риски
1	2	3



При обсуждении и подведении итогов акцент делается на содержании колонок 2 и 3.

1 Лучше всего организовать работу с этой и последующими таблицами следующим образом: таблица демонстрируется с помощью мультимедиа-проектора, ведущий со слов участников печатает на компьютере предлагаемые варианты в соответствующих столбцах, что отображается в режиме реального времени. В случае невозможности организовать работу описанным способом, придется обойтись записями на традиционной доске. Согласно принятому на сегодня определению, понятие допинг. Означает именно действие (нарушение антидопинговых правил), а не те вещества или физиологические процедуры, которые при этом используются.

Занятие №2

Знакомство с основными разновидностями допинга. Занятие начинается с небольшого рассказа ведущего о том, что такое допинги, на каком основании те или иные действия относят к их числу, почему они запрещены в спорте. Дальнейшая работа организована следующим образом: подростки делятся на 6 подгрупп, в каждую из них дается для совместного прочтения и обсуждения текст с кратким описанием одной из групп допинга и обоснованием причин их запрещения в спорте (объем каждого текста приблизительно 1,5 стр.). Потом представители каждой из подгрупп рассказывают другим то, что они узнали про группу допинга, описанную в доставшейся им распечатке.

Рассматриваются такие группы препаратов и процедур: анаболические стероиды, бета- 2-антагонисты, пептидные гормоны и их аналоги, диуретики, стимуляторы и наркотики, запрещенные допинговые методы.

Завершается занятие групповой дискуссией «Скептики». Ведущий озвучивает несколько стереотипных суждений о допинге (к нему якобы прибегают практически все спортсмены, при правильном применении невозможно разоблачение и т.п.). Задача участников – рассуждая с позиции экспертов, придерживающихся скептического взгляда на данные суждения, выдвинуть как можно больше аргументов против них.

Занятие №3

Занятие начинается с краткого рассказа, ведущего о том, какие не связанные с допингом способы позволяют обеспечить рост спортивных результатов. В дальнейшем оцениваются требования, которым должны отвечать эти способы, чтобы обеспечить максимальную эффективность. По результатам заполняется таблица, подобная приведенной ниже (сначала варианты выдвигаются методом «Мозгового штурма» в подгруппах по 4-5 человек, потом ведущий заполняет сводный вариант таблицы, при необходимости добавляя упущенные участниками условия).

Способ повышения результатов	Каким требованиям должен отвечать этот способ, чтобы показать максимальную эффективность?
Обычная тренировка	
Специальные тренировочные условия (например, высокогорная подготовка)	
Психологическая подготовка	
Рациональная организация жизнедеятельности	
Использование разрешенных достижений спортивной медицины	

Групповая дискуссия «Парадоксы». Участникам предлагаются некоторые суждения о допинге, выглядящие на первый взгляд парадоксально, содержащие противоречия (например, утверждение, что допинг был в спорте всегда, а в проблему превратился

только благодаря борьбе с ним). Сначала подобные утверждения совместно с ведущим обсуждаются с позиции того, содержат ли они долю истины и какие последствия может иметь их признание, а потом даются комментарии с позиции скептически настроенного эксперта.

Занятие №4

Оценка потенциальной эффективности различных слоганов социальной рекламы, направленной на искоренение допинга. Предлагается ряд слоганов антидопинговой тематики (например, «На олимпийском флаге пятен нет», «Победа – личное достижение спортсмена, а не Фармаколога»), участникам предлагается оценить их потенциальную эффективность по 5-балльной шкале.

Изготовление и презентация коллажей – плакатов антидопинговой направленности.

Плакаты готовятся в подгруппах по 3-4 человека, при этом можно использовать рисовальные принадлежности, вырезки из печатных изданий, фотографии и т.п.

Конкретизация личных целей и ресурсов в области спорта. Каждый участник формулирует ответы на следующие вопросы:

- Какую цель я ставлю для себя в спорте на ближайший год?
- Какие именно шаги мне нужно предпринять для достижения этой цели?
- Какие шаги мной уже сделаны? Что свидетельствует о том, что я уже нахожусь на пути к этой цели?
- На какие ресурсы в достижении цели я могу опереться?
- Что именно я должен сделать, чтобы как можно быстрее продвинуться к этой цели на один шаг? Когда я это сделаю?

3.11. Инструкторская и судейская практика

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать в учебно-тренировочных группах и продолжать активную инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

1. Овладеть терминологией тхэквондо и применять ее в занятиях.
2. Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
3. Уметь составить конспект и провести разминку в группе.
4. Уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники приема у товарища по группе.
5. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
6. Уметь составить конспект занятия по тхэквондо и провести это занятие с детьми в общеобразовательной школе.
7. Уметь организовать и провести индивидуальную работу с младшими товарищами по совершенствованию техники.
8. Уметь руководить командой на соревнованиях.
9. Оказать помощь тренеру в проведении занятий в наборе в ДЮСШ.
10. Уметь самостоятельно составить план тренировки. Вести дневник самоконтроля. Проводить анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.

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

1. Уметь составить положение для проведения первенства школы по тхэквондо.
2. Уметь вести протоколы боёв и соревнований.
3. Участвовать в судействе учебных боёв в качестве рефери, бокового судьи и технического ассистента.
4. Судейство соревнований в детско-юношеской спортивной школе в роли рефери, бокового судьи и технического ассистента.
5. Участие в судействе официальных городских соревнований в роли рефери, бокового судьи и технического ассистента.
6. Выполнить требование на присвоение судейского звания судьи первой категории.

Выпускник спортивной школы должен получить звание «Судья по спорту». На этапе углубленной специализации надо организовать специальный семинар по подготовке общественных тренеров и судей. Участники семинара сдают зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом. Присвоение званий производится приказом или распоряжением по ДЮСШ.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы на всех этапах многолетней подготовки. В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях;
- объема и интенсивности тренировочных нагрузок;
- промежуточной аттестации, которая учитывает степень освоения Программы на каждом этапе спортивной подготовки
- выполнения контрольных и контрольно- переводных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа спортивной подготовки производится с учетом стажа занятий и выполнения контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

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

Таблица 20

Этап подготовки	Ведущие критерии подготовленности
Тренировочный этап:	
1-2 год обучения	<ul style="list-style-type: none">- состояние здоровья;- уровень технической подготовленности;- положительная динамика показателей физической и функциональной подготовленности;- уровень психической подготовленности (морально-волевые качества и дисциплинированность);- выполненные объемы тренировочных нагрузок по программе подготовки.
3-4 год обучения	<ul style="list-style-type: none">- состояние здоровья;- прогрессирующая динамика основных показателей общей и специальной физической подготовленности, функционального состояния, технико-тактической подготовленности;- уровень психологической подготовленности (готовность к повышению требования тренировочного процесса);- выполнение нормативов и спортивных разрядов, предусмотренных программой подготовки;- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки;- выполнение модельных показателей общей и специальной физической подготовленности;- выполнение требований по зачислению в училища олимпийского резерва;- отбор в юношеские сборные команды.

Совершенствования спортивного мастерства	- уровень спортивного мастерства; - выполнение модельных характеристик, определяющих высокий уровень специальной физической, функциональной и технико-тактической подготовленности; уровень психологической подготовленности (способность противостоять стрессовым условиям спортивной деятельности); - выполнение классификационных требований МС и МСМК.
--	---

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта тхэквондо

Таблица 21

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

Условные обозначения:
3 – значительное влияние;
2 – среднее влияние;
1 – незначительное влияние.

4.2. Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки

Результатом реализации программы является:

4.2.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

4.2.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

4.3. Спортивный отбор

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

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

4.4. Контроль над состоянием физического развития, технико-тактической подготовленности

учащихся ведется путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях
- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные испытания — тестирование.

Цель: Контроль над качеством специального и физического развития учащихся, овладения ими технических навыков.

Задачи: Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности учащихся отделения за учебный год.

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по СФП, ОФП и технической подготовке.

Нормативы по технико-тактической подготовке

Тренировочный этап 1, 2 года обучения — этап начальной специализации

- круговой удар назад;
- обратный боковой дальней;
- 5, 6 пхумсэ;
- участие в официальных городских соревнованиях;
- участие в официальных областных соревнованиях
- участие во Всероссийских соревнованиях

Тренировочный этап 3, 4 года обучения — этап углублённой специализации

- боковой сбоку с вращением и прыжком;
- короткий боковой;
- 7, 8 пхумсэ
- участие во Всероссийских соревнованиях
- выполнение норматива КМС

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

Таблица 28.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Челночный бег 30x8 м (не более 1 мин 16 с)	Челночный бег 30x8 м (не более 1 мин 25 с)
Координация	Челночный бег 3x8 м (не более 5,9 с)	Челночный бег 3x8 м (не более 6,1 с)
Сила	Подтягивания из вися на перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивание из вися на низкой перекладине (не менее 24 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Гибкость	Продольный шпагат (не более 5 см от линии паха)	Продольный шпагат (не более 0 см от линии паха)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовке
для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

Таблица 29.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Скорость	Бег 100м (не более 12,8с)	Бег 100м (не более 14,3с)
Координация	Челночный бег 3x8 м (не более 5,8 с)	Челночный бег 3x8 м (не более 6,0 с)
Выносливость	Бег 1000м (не более 3мин 20с)	Бег 800м (не более 3мин)
	Челночный бег 30x8 м (не более 1 мин 10 с)	Челночный бег 30x8 м (не более 1 мин 20 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 26 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 18 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 29 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 27 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 250 см)	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)

	Тройной прыжок в длину с места (не менее 770 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 620 см)
Гибкость	Продольный шпагат (не более 5 см от линии паха)	Продольный шпагат (не более 0 см от линии паха)
	Поперечный шпагат (не более 10см от линии паха)	Поперечный шпагат (не более 5см от линии паха)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Мастер спорта, Мастер спорта международного класса	

ВОПРОСЫ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП

1. Опишите переднюю длинную стойку
2. Опишите заднюю стойку
3. Что такое реверс, концентрация, кихап
4. Правила выполнения пхумсэ
5. Для чего нужна гибкость в тхэквондо и правила её отработки
6. Что такое статическое и динамическое равновесие
7. Какие боевые стойки и позиции вы знаете
8. Что такое степ. Какие способы вы знаете
9. Правила этикета тхэквондо в обращении с партнёром
10. Опишите передний прямой удар ногой
11. Опишите боковой удар сбоку
12. Опишите боковой прямой удар
13. Опишите задний прямой удар ногой
14. Опишите задний круговой удар ногой
15. Какие ударные и блокирующие поверхности в тхэквондо вам известны
16. Каких судей и их функции во время боя вы знаете
17. Как может быть наказан спортсмен за нарушение правил ведения боя
18. Зачётные области и разрешённые места для атаки
19. Начисление баллов: сколько и за что
20. Назовите основные нарушения
21. Какие бывают победы
22. Что такое допинг

ВОПРОСЫ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ ГРУПП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

1. Международные спортивные организации, их участие в развитии спорта в различных регионах мира
2. Особенности тактических действий против спортсменов различных стилей
3. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях по тхэквондо
4. Значении имитации для сохранения высокого уровня спортивной формы
5. Тхэквондо на современном этапе развития. Современные тенденции в развитии техники и тактики боя.
- 6 Психорегулирующая тренировка и аутотренинг.
- 7 Центральная нервная система и роль физических упражнений в ее формировании

8 Отрицательное влияние вредных привычек на развитие организма (курение, токсикомания, алкоголь, наркомания).

9 Роль водных процедур (умывание, обтирание, душ, купание, баня) и природных факторов (солнечные ванны, прогулки и занятия на воздухе, в лесу, в горах).

10. Примерные суточные нормы приема пищевых продуктов. Значение утренней гимнастики.

11 Сердечно-сосудистая система. Влияние тренировки на ее совершенствование. Потребление кислорода легкими и насыщение крови.

12 Личная гигиена. Режим дня. Сон. Понятие об обмене веществ в организме. Восстановление энергетических затрат. Калорийность и витаминизация в связи с серьезными физическими нагрузками.

13. Допинг. Антидопинговые мероприятия.

14 Основные хронологические даты развития тхэквондо

15 Функции рефери, бокового судьи, видеоарбитра

16 Действия, связанные с временной остановкой боя, 4 раунд

17 Почему тхэквондо это искусство

18 Решения о победе

19 Область проведения соревнований

20 Разрешённые и запрещённые действия в тхэквондо

21 Процедура соревнований

22 Почему вы лично занимаетесь тхэквондо

5. Перечень информационного обеспечения

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

Интернет ресурсы:

- www.mosssport.ru
- <http://tkdrussia.ru/>
- <http://www.etutaekwondo.org/>
- <http://www.worldtaekwondofederation.net>

ЛИТЕРАТУРА

1. Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. – Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб.заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002, с.264.
2. Железняк Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. – М.: УМО, 2004, с.27.
3. Инновационные технологии в спортивных единоборствах. Материалы IV Международной научно-практической конференции, посвященной памяти Е.М. Чумакова. М.; 2004.
4. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. Учебное пособие для студентов пед. ин-тов. М.: Просвещение, 1987, - 223 с.
5. Лях В.И. Совершенствуя координационные способности – Физическая культура в школе. 2006, № 4, с.18-20.
6. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. – М.: издательство АССТ, 1998. -272 с.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.- М.: ФиС, 1991, с.543.
8. Малков О.Б., Шарипов А.Ф. Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах: бокс, борьба, тхэквондо, фехтование. – М.: ФиС, 2007. - 224 с.
9. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. – Ульяновск: 2000, с.144.
10. Назаренко Л.Д. Предпосылки к исследованию двигательно-координационных качеств, как одно из сторон гармоничного развития личности. – В сб.: Любимцевские чтения. – Ульяновск: 1999, с.120-122.
11. Программы общеобразовательных учреждений. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов. Под ред. В.И.Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон. – М.: Просвещение 1996, с.256.
12. Соколов И.А. Основы Таэквон-до. - Москва, «Советский спорт», 1994.
13. Травин Ю.Г., Дьяков В.В. Возрастные особенности развития двигательных качеств школьников и юных спортсменов. – М.: ФиС, 2007, с.255.
14. Туманян Г.С., Гожин В.В., Миклюков В.Ю. Библиотека единоборца: теория, методика, организация тренировочной и соревновательной деятельности. – М.: ФиС, 2002.
15. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. М.: ФиС, 1991, с.223.
16. Шулик Ю.А., Ключников Е.Ю. Тхэквондо теория и методика, учебник. - Ростов-на-Дону 2007.
17. Шоу Скотт. Тхэквондо. – М.: ФиС, 2009. – 221 с.
18. Шулика Ю.А. Тхэквондо.ВТФ Теория и методика. Спортивное единоборство. Учебник для СДЮСШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. – М.: ФиС, 2007. – 800 с.
19. Эпов О.Г. Основы маневрирования в тхэквондо ВТФ. Учебное пособие для студентов.–М.: ФиС, 2009.- 176 с.

6. План физкультурных и спортивных мероприятий

План физкультурных и спортивных мероприятий формируется школой на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации.

Спортсмены, принимающие участие в соревнованиях, должны соответствовать возрасту, полу, уровню спортивной квалификации участников соревнований, согласно положению (регламенту) соревнований.

Участие в видах соревновательной программы предполагает соответствие плану спортивной подготовки, прохождение предварительного соревновательного отбора, наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях, соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.