

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
«КОМПЛЕКСНАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»**

Принято
на педагогическом совете
ГБУ ДО ПО «Комплексная СШОР»

Протокол от « 30 » января 2026г.

«Утверждаю»

Директор
ГБУ ДО ПО «Комплексная СШОР»



В.П.Калинкин

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки
по виду спорта «тхэквондо»**

*(Разработано на основе Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта «тхэквондо», утвержденного приказом Министерства спорта РФ
№959 от 14.11.2025г.)*

Л.С

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	4
1.1. Характеристика вида спорта «тхэквондо» и его отличительные особенности.....	5
1.2. Специфика организации учебно-тренировочного процесса	8
1.3. Структура системы многолетней спортивной подготовки.....	9
2. Нормативная часть.....	12
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	12
2.2. Соотношение объемов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	13
2.3. Объем соревновательной деятельности	13
2.4. Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки	16
2.5. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.....	18
2.6. Количественный состав группы	20
2.7. Типы и структура мезоциклов	21
3. Методическая часть.....	28
3.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований.....	29
3.2. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	31
3.3. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки	34
3.3.1. Методика тренировочного процесса тхэквондистов	34
3.3.2. Техничко-тактическое мастерство тхэквондо ВТФ	35
3.3.3. Методика постановки основных элементов базовой техники тхэквондо ВТФ.....	35
3.3.4. Формальные комплексы тхэквондо ВТФ	40
3.3.5. Отличительные особенности тхэквондо ИТФ	41
3.3.6. Программный материал.....	44
3.4. Требования к изучению двигательных умений и навыков в тхэквондо по годам спортивной подготовки.....	56
3.4.1. Методика укрепления суставов, набивка мышц и сухожилий	57
3.4.2. Рекомендации по организации психологической подготовки.....	59
3.5. Планы применения восстановительных средств.....	62

3.6. Планы антидопинговых мероприятий	63
3.7. Планы инструкторской и судейской практики	64
4. Система контроля и зачетные требования	66
4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в тхэквондо	66
4.2. Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки обучающихся на этапе начальной подготовки	67
4.3. Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки обучающихся на учебно-тренировочном этапе	68
4.4. Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства	68
4.5. Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки обучающихся на этапе высшего спортивного мастерства	68
4.6. Тесты, характеризующие специальные соревновательные качества тхэквондиста	69
4.7. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки	70
4.8. Программа аттестаций. Квалификация и система поясов	74
4.9. Методические указания по организации тестирования	75
4.10. Методические указания по организации медико-биологического сопровождения учебно-тренировочного процесса	75
5. Информационное обеспечение программы	77

I. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» (далее – Программа) разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо», утвержденным приказом Минспорта России от 15 ноября 2022г. №988 (далее – ФССП).

При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке обучающихся, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Цель Программы – достижение максимально возможного для каждого обучающегося уровня технико-тактической, физической и психологической подготовленности, обусловленных спецификой избранного вида спорта «тхэквондо», требованиями достижения максимально высоких результатов соревновательной деятельности.

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

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных детей для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление обучающихся с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития борца и корректировки уровня физической готовности;
- получение обучающимися знаний в области тхэквондо, освоение правил и тактики ведения игры, изучение истории тхэквондо, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных обучающихся, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных обучающихся высокой квалификации для пополнения сборных команд края, области, города;
- подготовка из числа обучающихся инструкторов-общественников и судей по тхэквондо.

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

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

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

1.1. Характеристика вида спорта «тхэквондо» и его отличительные особенности

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

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

Основные положения тхэквондо

В тхэквондо действует поясная система классификации спортсменов. Она состоит из 19 ступеней: 10 цветных поясов и 9 черных. Цветные пояса предназначены для обучающихся (гип), черные - для мастеров (дан). В основе классификации мастеров лежит троичная система, т.к. на Востоке число 3 почитается особым образом. Если умножить 3 на 3, то получится мистическое число 9. Именно поэтому IX дан считается наивысшим поясом.

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

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

Белый цвет символизирует чистоту;

желтый - землю, на которой всходят ростки, пускающие и укрепляющие свои корни;

зеленый - рост растений и совершенствование навыков обучающихся тхэквондо;

синий - это небо, к которому стремятся растения, а спортсмены должны стремиться к прогрессу;

красный цвет - это сигнал об опасности, призывающий спортсмена к вниманию, чтобы он не переоценил свои силы;

черный цвет означает зрелость и достижение наивысшего уровня мастерства.

Отличительные особенности направлений тхэквондо:

В тхэквондо существует три направления:

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

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

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

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

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

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

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

Дисциплины	Номер-код
ВТФ - весовая категория 29 кг	047 001 1 8 1 1Д
ВТФ - весовая категория 31 кг	047 002 1 8 1 1 Ю
ВТФ - весовая категория 33 кг	047 0031 8 1 1 Н
ВТФ - весовая категория 37 кг	047 0041 8 1 1 Н
ВТФ - весовая категория 41 кг	047 0051 8 1 1Н
ВТФ - весовая категория 42 кг	047 0061 8 1 1 Д
ВТФ - весовая категория 43 кг	047 0071 8 1 1 Д
ВТФ - весовая категория 44 кг	047 0081 8 1 1Д
ВТФ - весовая категория 45 кг	047 0091 8 1 1Ю
ВТФ - весовая категория 46 кг	047 0101 8 1 1Б
ВТФ - весовая категория 47 кг	047 0111 8 1 1Д
ВТФ - весовая категория 48 кг	047 0121 81 1Ю
ВТФ - весовая категория 49 кг	047 0131 6 1 1С
ВТФ - весовая категория 50 кг	047 0141 8 1 1Ю
ВТФ - весовая категория 51 кг	047 0151 8 1 1Н
ВТФ - весовая категория 52 кг	047 0161 8 1 1Д
ВТФ - весовая категория 53 кг	047 0171 8 1 1Э
ВТФ - весовая категория 54 кг	047 0181 8 1 1А
ВТФ - весовая категория 55 кг	047 0191 8 1 1Н
ВТФ - весовая категория 57 кг	047 0201 6 1 1Э
ВТФ - весовая категория 58 кг	047 0211 6 1 1А
ВТФ - весовая категория 59 кг	047 0221 8 1 1Н
ВТФ - весовая категория 59+ кг	047 0231 8 1 1Д
ВТФ - весовая категория 61 кг	047 0241 8 1 1Ю
ВТФ - весовая категория 62 кг	047 0251 8 1 1Э
ВТФ - весовая категория 63 кг	047 0261 8 1 1Ф
ВТФ - весовая категория 63+ кг	047 0271 8 1 1Д
ВТФ - весовая категория 65 кг	047 0281 8 1 1Ю
ВТФ - весовая категория 65+ кг	047 0291 8 1 1Ю
ВТФ - весовая категория 67 кг	047 0301 6 1 1Б
ВТФ - весовая категория 67+ кг	047 0311 6 1 1Ж

ВТФ - весовая категория 68 кг	047 0321 6 1 1Ф
ВТФ - весовая категория 68+ кг	047 0331 8 1 1Д
ВТФ - весовая категория 72 кг	047 0341 8 1 1Н
ВТФ - весовая категория 72+ кг	047 0351 8 1 1Д
ВТФ - весовая категория 73 кг	047 0361 8 1 1Э
ВТФ - весовая категория 73+ кг	047 0371 8 1 1Э
ВТФ - весовая категория 74 кг	047 0381 8 1 1М
ВТФ - весовая категория 78 кг	047 0391 8 1 1Ю
ВТФ - весовая категория 78+ кг	047 0401 8 1 1Ю
ВТФ - весовая категория 80 кг	047 0411 6 1 1М
ВТФ - весовая категория 80+ кг	047 0421 6 1 1М
ВТФ - весовая категория 84 кг	047 043 1 8 1 1Ю
ВТФ - весовая категория 84+ кг	047 0441 8 1 1Ю
ВТФ - весовая категория 87 кг	047 0451 8 1 1М
ВТФ - весовая категория 87+ кг	047 0461 8 1 1М
ВТФ - командные соревнования	047 0471 8 1 1Л
ВТФ - пхумсэ - индивидуальная программа	047 0481 8 1 1Я
ВТФ - пхумсэ - двойки смешанные	047 0491 8 1 1Я
ВТФ - пхумсэ- тройки	047 0501 8 1 1Я
ВТФ - пхумсэ - пятерки смешанные	047 0511 8 1 1Я
ГТФ - весовая категория 46 кг	047 0521 8 1 1Н
ГТФ - весовая категория 52 кг	047 0531 8 1 1Б
ГТФ - весовая категория 54 кг	047 0541 8 1 1А
ГТФ - весовая категория 58 кг	047 0551 8 1 1Б
ГТФ - весовая категория 58+ кг	047 0561 8 1 1Д
ГТФ - весовая категория 63 кг	047 0571 8 1 1Я
ГТФ - весовая категория 63+ кг	047 0581 8 1 1Н
ГТФ - весовая категория 70 кг	047 0591 8 1 1Ж
ГТФ - весовая категория 70+ кг	047 0601 8 1 1Ж
ГТФ - весовая категория 71 кг	047 0611 8 1 1А
ГТФ - весовая категория 71+ кг	047 0621 8 1 1Ю
ГТФ - весовая категория 80 кг	047 0631 8 1 1М
ГТФ - весовая категория 80+ кг	047 0641 8 1 1М
ГТФ - ком.соревнования – поединки	047 0651 8 1 1Я
ГТФ - ком.соревнования – хьенги	047 0661 8 1 1Я
ИТФ - весовая категория 40 кг	047 0671 8 1 1Д
ИТФ - весовая категория 45 кг	047 068 1 8 1 1С
ИТФ - весовая категория 46 кг	047 0691 8 1 1Д
ИТФ - весовая категория 50 кг	047 0701 8 1 1Е
ИТФ - весовая категория 51 кг	047 0711 8 1 1Э
ИТФ - весовая категория 52 кг	047 072 1 8 1 1С
ИТФ - весовая категория 54 кг	047 0931 8 1 1М
ИТФ - весовая категория 55 кг	047 0941 8 1 1Д

ИТФ - весовая категория 57 кг	047 0731 8 1 1 Г
ИТФ - весовая категория 58 кг	047 0741 8 1 1 С
ИТФ - весовая категория 60 кг	047 0951 8 1 1 Д
ИТФ - весовая категория 60+ кг	047 0961 8 1 1 Д
ИТФ - весовая категория 63 кг	047 075 1 8 1 1 Г
ИТФ - весовая категория 63,5 кг	047 0971 8 1 1 Э
ИТФ - весовая категория 64 кг	047 0761 8 1 1 Е
ИТФ - весовая категория 69 кг	047 0771 8 1 1 Э
ИТФ - весовая категория 70 кг	047 0781 8 1 1 С
ИТФ - весовая категория 70+ кг	047 0791 8 1 1 С
ИТФ - весовая категория 71 кг	047 0801 8 1 1 М
ИТФ - весовая категория 71,5 кг	047 0981 8 1 1 М
ИТФ - весовая категория 75 кг	047 0811 8 1 1 Э
ИТФ - весовая категория 75+ кг	047 0821 8 1 1 Э
ИТФ - весовая категория 78 кг	047 0831 8 1 1 М
ИТФ - весовая категория 80 кг	047 0991 8 1 1 М
ИТФ - весовая категория 80+ кг	047 1001 8 1 1 М
ИТФ - весовая категория 85 кг	047 0841 8 1 1 М
ИТФ - весовая категория 85+ кг	047 0851 8 1 1 М
ИТФ - ком.соревнования – поединки	047 0861 8 1 1 Я
ИТФ - ком.соревнования - разбивание досок	047 0871 8 1 1 Я
ИТФ - ком.соревнования - специальная техника	047 0881 8 1 1 Я
ИТФ - ком.соревнования – туль	047 0891 8 1 1 Я
ИТФ - разбивание досок	047 0901 8 1 1 Я
ИТФ - специальная техника	047 0911 8 1 1 Я
ИТФ – туль	047 0921 8 1 1 Я

1.2. Специфика организации учебно-тренировочного процесса

В учреждении организуется работа с обучающимися в течение календарного года.

Учебно-тренировочный процесс по тхэквондо ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

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

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

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

При составлении расписания тренировок продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп.

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

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

Продолжительность учебно-тренировочных занятий:

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

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

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

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

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

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод обучающихся на следующий год этапа подготовки реализации программы.

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

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

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

1.3. Структура системы многолетней спортивной подготовки

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

- *организационно-управленческий процесс* построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по тхэквондо;
- *система отбора и спортивной ориентации*, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных обучающихся, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям по тхэквондо и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

- *учебно-тренировочный процесс* является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе учебно-тренировочной деятельности обучающийся совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей;

- *соревновательный процесс*, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них обучающихся в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности обучающихся;

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

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

Построения многолетней подготовки в тхэквондо содержат следующие компоненты:

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

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

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

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта тхэквондо;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- отбор перспективных юных обучающихся для дальнейших занятий по виду спорта тхэквондо;
- совершенствование уровня освоения базовой техники тхэквондо;
- привитие норм личной гигиены и самоконтроля;

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

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта тхэквондо;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья обучающихся;
- формирование морально-волевых качеств;
- освоение теоретического раздела программы;

3) этап совершенствования спортивного мастерства (три года):

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

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья обучающихся;
- совершенствование динамики спортивно-технических показателей;

4) этап высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- совершенствование технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей;
- совершенствование функциональной и морально-волевой подготовленности;
- формирование специализированных знаний.

II. Нормативная часть

Продолжительность дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 2 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 4 года;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 3 года;
- на этапе высшего спортивного мастерства – не ограничена.

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 7 лет, желающие заниматься тхэквондо. Эти обучающиеся не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются подростки не моложе 10 лет. Эти обучающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

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

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

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость группы (человек)
Для спортивных дисциплин «ВТФ – весовая категория», «ВТФ – командные соревнования»			
Этап начальной подготовки	2	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	1
Для спортивных дисциплин «ВТФ- весовая категория» для лиц, проходивших спортивную подготовку по спортивной дисциплине «ВТФ – пхумсэ» не менее 1 года			
Этап начальной подготовки	1	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-4	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	1
Для спортивной дисциплины «ВТФ- пхумсэ»			
Этап начальной подготовки	3	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной	4	10	8

специализации)			
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	1

2.2. Соотношение объемов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Общая физическая подготовка (%)	32-45	22-32	20-28	15-25	12-22	9-22
Специальная физическая подготовка (%)	12-16	15-20	16-21	18-22	17-25	18-25
Техническая подготовка (%)	36-45	38-45	35-45	35-45	31-45	30-45
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-6	2-9	3-9	8-12	7-10	8-12
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-6	4-8	6-10
Инструкторская и судейская практика(%)	-	0-2	0-3	1-4	1-6	1-8
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0-3	4-5	4-6	4-15	4-18

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

Различают:

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

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

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

2.3. Объем соревновательной деятельности

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

			специализации)			мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «ВТФ- пхумсэ»						
Контрольные	1	1	1	1	1	1
Отборочные	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	1	2	2	2
Для спортивных дисциплин «ВТФ- весовая категория», «ВТФ -командные соревнования»						
Контрольные	2	1	1	1	1	1
Отборочные	-	1	1	1	1	1
Основные	-	1	1	2	2	2

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

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

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

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

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

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

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

6. Годовой объем учебно-тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами, начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%. Основанием для сокращения годового объема тренировочной нагрузки до 25% является нормативный документ *«Положение об оплате труда»*.

Медицинские требования

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

Начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), обучающиеся должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере и предоставить разрешение для прохождения спортивной подготовки.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра.

Возрастные требования.

Возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо.

Обучающиеся, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из организации по возрастному критерию.

Биологическим возрастом определяется уровень физического развития, двигательные возможности обучающихся, степень их полового созревания.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается, при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «тхэквондо» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «тхэквондо» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Психофизические требования.

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

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

Каждый тхэквондист испытывает перед схваткой, да и во время нее, сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни тхэквондисты испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других обучающихся возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности обучающихся.

Психофизические состояния обучающихся тхэквондистов

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

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

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

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

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

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

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

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

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

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

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

2.4 Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки

	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «ВТФ - пхумсэ»						
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	18-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	936-1248	1248-1664
Для спортивных дисциплин «ВТФ-весовая категория», «ВТФ-командные соревнования»						
Количество часов	6-8	8-10	10-14	14-18	20-24	24-32

в неделю						
Общее количество часов в год	312-416	416-520	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664

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

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

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

N п/п	Вид учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	Этап начальной подготовки
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	21	21	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	21	18	14	-
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	18	18	14	-
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					

2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-
2.2.	Восстановительные мероприятия	До 10 суток		-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	До 3 суток, но не более 2 раз в год		-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 дней			-

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

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

2.5 Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
2	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
3	Гантели переменной массы (от 1 до 10 кг)	комплект	1
4	Гантели переменной массы (от 12 до 26 кг)	комплект	1
5	Гимнастическая палка «бодибар»	штук	12
6	Жгут спортивный тренировочный	штук	12
7	Измерительная рулетка	штук	1
8	Конус тренировочный	комплект	1
9	Лента эластичная (силовая)	штук	12
10	Лестница координационная (0,5х6 м)	штук	1
11	Макивара – щит большая	штук	6
12	Макивара средняя	штук	12
13	Маркеры для тренировок	комплект	1
14	Мат гимнастический	штук	2
15	Мешок боксерский	штук	2
16	Мешок –манекен водоналивной	штук	2
17	Мяч баскетбольный	штук	1
18	Мяч набивной (медицинбол от 1 до 10 кг)	комплект	1
19	Мяч футбольный	штук	1

20	Напольное покрытие для единоборств будо-маты «додянг» 12x12 м	комплект	1
21	Насос универсальный с иглой	штук	1
22	Переключатель навесная универсальная	штук	2
23	Петля резиновая от 2 до 90 кг	штук	12
24	Платформа балансирующая	штук	1
25	Подвесная система для мешков	комплект	2
26	Подушка балансирующая	штук	1
27	Ракетка для тхэквондо (лапа-ракетка)	штук	12
28	Свисток	штук	1
29	Секундомер	штук	1
30	Скакалка гимнастическая	штук	12
31	Скамья атлетическая (регулируемая)	штук	1
32	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
33	Стенка гимнастическая	штук	2
34	Стойки для приседания со штангой	комплект	1
35	Трос амортизатор спортивный	штук	12
36	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
37	Штанга тяжелоатлетическая 240кг	комплект	1
38	Эспандер латеральный для ног	штук	12
Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
39	Монитор для электронной системы судейства (телевизор)	штук	1
40	Электронная система судейства для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований	комплект	1

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Жилет защитный для тхэквондо	штук	12
2	Шлем защитный для тхэквондо	штук	12
3	Маска защитная на шлем	штук	12
Для этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства			
4	Жилет защитный электронный с трансмиттером	комплект	4
5	Шлем защитный электронный с трансмиттером	комплект	4

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1	Жилет защитный для тхэквондо	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
2	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
3	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	2
4	Костюм тренировочный добок	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
5	Носки электронные	пар	на обучающегося	-	-	2	2	2	1	2	1

6	Обувь для зала (стенки)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7	Обувь спортивная для улицы	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8	Перчатки защитные для тхэквондо	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
9	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
11	Футы для тхэквондо	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
12	Шлем защитный для тхэквондо	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
13	Щитки(накладки) защитные на голень для тхэквондо	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
14	Щитки (накладки) защитные на предплечья для тхэквондо	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1

2.6. Количественный состав группы

Этап подготовки	Период	Количество обучающихся в группе		
		Min в соответствии с требованиями ФССП	Оптимальное соответствие с требованиями ФССП	Max*
НП	1 год	15	16	25
	2 год	13	14	20
Т (СС)	1 год	12	13	14
	2 год	11	12	14
	3 год	10	11	12
	4 год	9	10	12
	5 год	8	10	12
ССМ	1 год	4	8	10
	2 год	4	6	10
	3 год	4	5	10
ВСМ	Весь период	2	4	8

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

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп. При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

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

Учебно-тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности обучающихся, а учебно-тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию

в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты обучающихся.

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

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

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

Индивидуальный план формируется личным тренером-преподавателем для каждого обучающегося и оформляется в документальном виде.

2.7. Типы и структура мезоциклов

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

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

Различают следующие типы мезоциклов:

- *втягивающий*;
- *базовый*;
- *контрольно-подготовительный*;
- *предсоревновательный*;
- *соревновательный*;
- *восстановительный* и др.

Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в учебно-тренировочном процессе обучающихся.

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

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

Например, развивающий мезоцикл может состоять из: 4 мезоциклов - двух объемных, одного интенсивного и восстановительного.

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

Предсоревновательные мезоциклы типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей обучающихся в решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для обучающихся или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов. При подготовке же к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для обучающихся условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных.

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

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

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

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

Структура годичных и многолетних циклов

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годовом цикле тренировки. Обычно спортивный результат может служить показателем спортивной формы в тех видах спорта, в которых спортивные достижения измеряются в достаточно объективных количественных мерах (с, кг, м и т.д.). В видах же спорта, где спортивный результат не имеет достаточно объективных

количественных мер, использовать его для оценки состояния спортивной формы очень трудно. В этих видах спорта оценка состояния спортивной формы осуществляется на основе анализа соревновательной деятельности, данных тестирования уровня физической, функциональной, технической и психологической подготовленности. Однако не каждое спортивное достижение характеризует состояние спортивной формы.

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

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

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

Можно выделить несколько критериев такого рода:

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

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

Второй - позволяет выявить максимальный уровень оптимальной готовности обучающихся в годовом цикле. Чаще всего в качестве этого критерия выступает отношение лучшего индивидуального результата года к личному или мировому рекорду.

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

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

Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

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

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

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

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

В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности обучающихся. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации обучающихся, условий спортивной тренировки, календаря, спортивно-массовых мероприятий, вида спорта и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

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

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

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

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

Основная направленность специально-подготовительного этапа - непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки обучающихся, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде спорта, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

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

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

Варианты структуры подготовительного периода.

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

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

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

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

Содержание базового общефизического мезоцикла должно соответствовать всестороннему и гармоническому развитию обучающихся. У квалифицированных обучающихся может быть 1-2 базовых общефизических мезоциклов, у начинающих их может быть несколько.

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

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

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

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

Соревновательный период.

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

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

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

Особенности динамики учебно-тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

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

Переходный период.

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

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность учебно-тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода - анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

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

III. Методическая часть

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Примерные чувствительные периоды развития физических качеств

Морфофункциональные показатели, Физические качества	Возраст, лет									
	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост					+	+	+	+		
Мышечная масса					+	+	+	+		
Быстрота		+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+	+	+		

Сила						+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)	+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности								+	+	+
Гибкость	+	+	+		+	+				
Координация	+	+		+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+			

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

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

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

Учебно-тренировочное занятие состоит из следующих этапов:

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

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

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

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

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

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

Структура и содержание тренировочных занятий тхэквондистов.

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

Структура тренировочного занятия имеет три части:

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

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

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

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

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

Общие требования техники безопасности

Техника безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.

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

- провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования;
- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;
- ознакомить обучающихся с правилами техники безопасности, при занятиях на тренажёрах;
- знать уровень физических возможностей обучающихся (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий;
- обеспечить педагогический обоснованный выбор форм, средств и методов тренировки, исходя из психофизиологической целесообразности;
- составлять планы и программы занятий, обеспечивать их выполнение;
- выявлять творческие способности обучающихся, способствовать их развитию, формированию интересов и склонностей, поддерживать одаренных учеников;
- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
- проводить занятия в соответствии с расписанием;

- контролировать приход обучающихся на спортивные сооружения и уход после окончания тренировочных занятий.

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

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

2. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить об этом в известность тренера-преподавателя.

3. При получении обучающимися травмы немедленно сообщить о произошедшем тренеру-преподавателю, при необходимости помочь оказать первую помощь пострадавшему.

4. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

Требования безопасности по окончании занятий.

1. Под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения.

2. Организованно покинуть место проведения занятий.

3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

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

Обучающийся представляет из себя сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности учебно-тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

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

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

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

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

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

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

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

Методы контроля:

- анкетирование, опрос;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование.

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

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

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

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

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

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

Следует систематически проводить обследование обучающихся до и после тренировок.

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

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

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце учебно-тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок; сроки изменений учебно-тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

- этапное комплексное обследование являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности обучающихся и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном учебно-тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для

оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;

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

Большое внимание уделяется *психологической подготовке*.

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

Основными задачами психологической подготовки являются:

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

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

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

Рекомендации по организации психологической подготовки

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

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

В структуру психологической подготовки обучающихся включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности обучающихся по виду спорта тхэквондо на различных этапах спортивной подготовки - «психологический паспорт избранного вида спорта».

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

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

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

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

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

В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности юного обучающегося по отдельным сторонам управления и самоуправления» умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявления личностных качеств:

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

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

Биохимический контроль.

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

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

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

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

3.3.1. Методика тренировочного процесса тхэквондистов

Освоение тхэквондо занимает длительное время из-за большого числа приемов выполнения ударов руками и ногами, передвижений и возможных боевых взаиморасположений, взаимовоздействий, а также разнообразия проявлений двигательных и психических качеств, которые требуются от тхэквондистов. При этом в большинстве случаев в условиях соревнований юные и взрослые тхэквондисты находятся в равных условиях, ибо соревнования проводятся в основном по одним и тем же правилам.

Преподавание обучающимся двигательных действий в условиях вариативных конфликтных ситуаций имеет существенные особенности, связанные с развитием уровня их двигательной и психической подготовленности в каждом возрасте, которые определяют возможности освоения многих разделов тхэквондо. Необходимо так же учитывать динамику развития различных двигательных и психических качеств, а также характеристики и длительность воздействия пубертатного периода на их проявления в спортивной деятельности. Поэтому при построении многолетней тренировки, в целях систематизации содержания тренировки юных тхэквондистов,

целесообразно разделить ее на возрастные ступени, в том числе первые две на части в случае раннего начала регулярных занятий (9–10 лет).

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

3.3.2. Техничко-тактическое мастерство тхэквондо ВТФ

Стратегия и тактика поединка

Необходимо дифференцировать стратегию как общую идею (концепцию) боевой системы и тактику поединка, то есть конкретный метод ведения боя с наименьшей затратой сил и наибольшей вероятностью выигрыша. Одной из самых реальных и эффективных стратегических систем единоборства является тхэквондо ВТФ. Стратегия тхэквондо как реальной боевой системы направлена на полное подавление и даже уничтожение оппонента как спарринг-противника. Сломать психическую оборону врага, подавить его волю к победе, заставить заметаться, запаниковать, привести в состояние шока и, наконец, отправить в нокаут - вот стратегические задачи бойца тхэквондо ВТФ. Поэтому основным стратегическим принципом данной системы единоборства следует считать крайнюю (хотя и не лишенную известной хитрости и обдуманности) агрессивность в сочетании ее психического и физического аспектов.

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

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

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

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

3.3.3. Методика постановки основных элементов базовой техники тхэквондо ВТФ

Вначале тренер-преподаватель дает группе общий обзор, показывает систему, генеральные принципы базовой техники спарринга. Когда тренер-преподаватель увидит, что большинство обучающихся усвоили общую форму базовых движений, только тогда начнет постепенно препарировать технику, подвергать каждый удар глубокому анализу, разлагать его на фазы, стадии, участки траектории, исследовать работу различных частей тела, выраженную в данном

движении. Достигнув интеллектуальной и психофизической ясности по каждой подробности удара, снова сложит части в единое целое.

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

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

БАНДАЛЬ-ЧАГИ

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

Стойка - ап-соги. Резко бросаем бедром колено задней ноги вперед и вверх. При этом бьющее колено направлено не прямо вперед, а несколько в сторону, за мишень, как если бы вы хотели коснуться коленом своей груди (левым коленом - правой стороны груди, правым коленом - левой стороны груди). Совершенно расслабленная голень выхлестывается инерцией данного движения вперед и захлестывается назад с ударом пяткой по ягодице, подчиняясь диктату бедра. Бедро как бы уподобляется ручке хлыста. После удара ногу лучше сразу научиться ставить вперед, чтобы не давать противнику перехватить инициативу атаки. При выполнении пятка опорной ноги доворачивается на 90-120 градусов по направлению к мишени, что облегчает толчок и увеличивает люфт работы таза. По мере освоения этого удара, нарастание легкости, скорости и мощности приходит в противоречие с жестким зацеплением опорной ноги с полом. Поэтому сначала следует научиться стоять на носке (подъем пятки минимальный), что облегчает скольжение, бандаль-чаги. Нога как бы, подчиняясь инерции движения, осуществляет подъезд к противнику. Таким образом, регулируется дистанция, перемещение включается в удар и усиливает его. На следующем этапе обязательно учите при ударе слегка подтягивать опорную ногу вверх, отрывая ее от пола. Удар выполняется с легкой, почти незаметной подпрыжкой, что увеличивает его скорость, резкость, убойную силу. Не путайте легкую подпрыжку с прыжком, который увеличивает время удара, делает его заметным и вязким. Не меняйте эффективность движения на внешнюю красоту.

МОМДОЛЛИО-ДВИТ-ЧАГИ

Этот удар с разворотом через спину труден не только технически, но и психологически, поскольку обычному человеку трудно заставить себя не убежать от удара, не заблокировать его, мужественно оставаясь на месте, «глядя опасности в глаза», а осуществлять уход, вроде бы подставляя противнику спину.

Техника удара: встаньте по стойке «смирно», расслабьтесь, начните поочередно подбрасывать голени в стороны, не размыкая колени и выворачивая стопу вперед. Стоящий сзади наблюдатель должен видеть внутреннюю сторону ваших голени. Выполнив это во фронтальной стойке, скажем в моа-соги (стойка ступнями вместе), проделайте ту же процедуру в стойке ап-соги, повернувшись под углом 45 градусов к партнеру. Пятка подсекаемой вверх ноги должна подниматься как можно выше. Пальцы ноги подожмите на себя. Теперь, оставаясь в положении ап-соги, согните ноги, сожмите колени, нагните туловище вперед, закрыв согнутыми в локтях руками голову так, чтобы тыльная часть кулаков перекрывала возможный удар в лицо, и

поверните голову, обоими глазами увидев то, что происходит позади вас. Вес тела в основном приходится на ту ногу, которая отставлена дальше от противника и которой вы будете наносить удар. Смотреть назад следует как раз со стороны бьющей ноги. Вторая нога несколько отставлена назад и упирается в пол подушечкой стопы.

Подкиньте голень бьющей ноги назад и вверх (не размыкайте коленей), без паузы подхватив движение, толкните колено (высекаемой вверх ноги) тазом назад. Под действием этого толчка голень как бы пружинно выбрасывается в сторону мишени. Возвратное движение бедра возвращает и голень. Нога ставится на пол после предварительного подтягивания колена к животу. Повторяйте это упражнение, чередуя ноги, пока не достигнете понимания волнового принципа работы бедра.

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

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

МИРО-ЧАГИ

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

Первая фаза данного движения точь-в-точь напоминает первую фазу движения бандаль-чаги (удар в форме полумесяца): тот же высоким вынос колена к противоположной стороне груди, подхваченный бедром, посылающим колено вперед по принципу удара штыком. При этом колено уложено параллельно полу, перекрывая пах от контратаки, а стопа поднята носком вверх. На первый взгляд, это положение ноги крайне неудобно. К нему нужно привыкнуть. Таким образом формируется жесткая структура, поглощающая силу противодействия от удара. Отлетает противник, вы остаетесь на месте.

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

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

НЕРИО-ЧАГИ

Нерио-чаги представляет собой удар, наносимый стопой в голову противника сверху вниз и вперед от себя. Движение напоминает встряхивание градусника. Толчком таза подбрасываем вперед и вверх согнутую в колене ногу (если бить прямой, а не согнутой в колене ногой, то возникает опасность наткнуться на локти противника и травмировать свою конечность). Расслабленная стопа нахлестывается на поражаемую мишень, стремясь проникнуть сквозь последнюю. Потом, в результате этого тазобедренного кнутообразного встряхивания конечность снова захлестывается назад, почти ударяя по ягодице. Через такой захлест слегка согнутая в колене нога ставится на пол (в случае опускания не согнутой, а прямой ноги открывается вся область живота, куда хладнокровный и быстрый противник может направить свою атаку). Сравнение с зачерпывающим ударом кошачьей лапы очень наглядно позволяет представить данную технику. Нанося нерио-чаги, постарайтесь отклонить голову в сторону и назад, развернув

плечевой пояс на 45 градусов по отношению к бедрам. Это делается затем, чтобы избежать контрудара по голове, например, хорио-чаги. Так же не пренебрегайте подстраховкой своей головы руками, не разводите их в стороны и не опускайте, желая обеспечить более сильный нерио-чаги.

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

ХОРИО-ЧАГИ

Этот удар является одним из самых результативных действий, приводящих к нокауту. Выполняется он как удар-крюк (с сильным захлестом голени) в процессе разворота через спину. Ударной поверхностью является стопа целиком, пятка или подушечки пальцев ноги. Первая фаза траектории весьма напоминает момдоллио-двиг-чаги (поворот корпуса и удар ногой назад), после чего следует нахлест колена, приводящий к изменению прямой траектории на круговую. Поэтому хорио-чаги целесообразно «ставить» обучающимся после изучения момдоллио-двиг-чаги.

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

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

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

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

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

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

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

ТЕХНИКА УДАРОВ НОГАМИ В ГОЛОВУ (ЕЛГУЛ)

Как уже отмечалось выше, чем ниже вам удалось опустить центр тяжести, присев на опорной ноге, тем легче и выше вы сумеете вынести бьющую ногу. Технология простая: чем ниже тем выше. Классическим примером удара в елгул может служить доллио-чаги (круговой удар ногой). Специфика работы колена в этом ударе заключается в том, что оно движется все время в одной вертикальной плоскости, не смещаясь ни вправо, ни влево. Высокий подъем колена бьющей ноги и мягкий сгиб в колене опорной ноги облегчают возможность винтообразного вкручивания вперед ударного бедра.

Этот «винт» и дает импульс для «г»-образного выхлеста и захлеста голени. Поражение наносится либо подъемом, либо подушечкой стопы. Пятка опорной ноги, подчиняясь винтообразному вкручиванию ударного бедра и усиливая процесс, доворачивается на 180

градусов по отношению к противнику. В момент удара плечевой пояс выполняет реверсное движение, то есть верхняя часть туловища разворачивается в противоположном направлении по отношению к бьющей ноге. Ситуация похожа на выжимание белья двумя руками.

ЙОП-ЧАГИ

Большая часть сказанного о доллио-чаги с полным основанием применимо к йоп-чаги. Отличие заключается в том, что в данном случае колено бьющей ноги выносится за пределы вертикальной плоскости в сторону живота и укладывается параллельно к полу. Возврат колена после удара осуществляется так же «на, живот». Ударной поверхностью является внешнее ребро стопы или вся стопа целиком.

ТЕХНИКА УДАРОВ ПЕРЕДНЕЙ НОГОЙ

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

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

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

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

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

ДЖИРУГИ

Несмотря на то, что в тхэквондо ВТФ основной акцент сделан на технике «чаги» (удары ногами), а атакующие возможности рук ограничены областью живота и груди (момтон), тактическая роль рук в этой системе огромна. Подстраховка при уходе от атаки противника, финты, мощные встречные контрудары с выходом в ближний бой, работа в клинче, прикрытие для внезапных ударов ногами - вот далеко не полный перечень тех функций, которые выполняют руки в тхэквондо ВТФ. Четыре бьющие конечности эффективнее двух - с этой простой истиной трудно спорить. Следовательно, как бы не усложнялась и не ускорялась техника ног, было бы ошибкой и ущербом для общей системы тхэквондо игнорировать руки.

Заметим, что удары руками здесь дают очки только при условии явного и сильного поражающего воздействия. Поэтому на учебно-тренировочных занятиях «ставить» их следует минимум с расчетом на нокдаун. Столь эффективно выполнить джируги можно в том случае, если

удар наносится бедром при полностью расслабленной руке и плече; если в удар вкладывается вся масса, весь вес стремящегося вперед тела; если удар встречает атакующего противника, и скорость, а следовательно, и сила взаимодействия суммируется.

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

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

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

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

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

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

3.3.4. Формальные комплексы тхэквондо ВТФ

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

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

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

Полги – это комплексы, символически выражающие все, что происходит с человеком во вселенной. В них совмещены противоположные начала, которые непрерывно изменяются и развиваются за счет взаимодействия друг с другом. Небо и земля, свет и тьма, добро и зло, мужчина и женщина – все эти универсальные начала взаимодействуют, сходятся и расходятся в

соответствии с определенными правилами. В формах Полги эти мистические и глубокие идеи восточной философии воплощены в движениях тхэквондо.

3.3.5. Отличительные особенности тхэквондо ИТФ

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

Технико-тактическое мастерство тхэквондо ИТФ

Тули являются основой техники тхэквондо ИТФ.

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

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

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

Выполнение туль - это не просто движения, выполняемые в определённой последовательности, обучающийся имитирует поединок с несколькими соперниками. При этом он выполняет различные атакующие или защитные действия, соответствующие «складывающейся» обстановке.

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

1. Все движения должны быть построены так, чтобы получить максимальное количество энергии в соответствии с принципами биомеханики.
2. Принципы, на которых базируются технические приемы, должны быть столь ясны, что даже далекие от тхэквондо люди могли бы отличить правильное движение от неверного.
3. Амплитуда и кинематика каждого движения должны быть точно определены, чтобы добиться наиболее эффективной атаки и защиты.
4. Цель и способ каждого действия должны быть ясными и простыми, для того чтобы облегчить процесс изучения и преподавания тхэквондо.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Технические комплексы

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

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

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

3. **То-Сан** - это название является псевдонимом известного патриота Аи Чхап Хо (1876-1938), Включение в туль 24 движений символизирует годы жизни, посвященные этим человеком просветительской деятельности и участию в движении за освобождение Кореи.

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

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

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

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

8. **Хва-Ранг** - туль назван в честь молодежного воинского движения, организованного в 7 веке во времена правления династии Силла. Включение в туль 29 движений символизирует пример воинского подразделения, в котором осуществлялся процесс трансформирования таэквондо в современное боевое искусство.

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

10. **Кван-Ге** - туль назван в честь 14-го короля династии Когурё, возвратившего во владение государства ранее утраченные территории, включая большую часть Манчжурии.

Диаграмма движений символизирует утрату и возврат территорий, а включение в туль 39 движений - первые две цифры года начала его правления (391 г. до н. э.).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

23. Се-Чжонг - назван в честь величайшей из корейских королев Се Чжонга, изобретателя корейского алфавита (1443 г.), известного метеоролога. Диаграмма движений

символизирует слово «Король». Включение в туль 24 двигательных действий символизирует число букв в корейском алфавите.

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

3.3.6. Программный материал

Этап начальной подготовки.

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

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

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

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

1-го года спортивной подготовки

Общая физическая подготовка

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

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

игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание, игры на воде. Основное направление развитие общей гибкости и ловкости.

Специальная подготовка

Методы организации обучающихся при разучивании действий тхэквондистов новичков:

- Организация обучающихся без партнера на месте.
- Организация обучающихся без партнера в движении.
- Усвоение приема по заданию тренера-преподавателя.
- Условный бой по заданию.
- Вольный бой.
- Спарринг.

Методические приемы основ техники тхэквондиста:

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

Методические приемы техники ударов, защит и контрударов:

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

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

Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол).

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

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

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

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

Боевая стойка тхэквондиста.

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

Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию.

Методические приемы техники ударов, защит, контрударов.

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

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

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

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

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

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

2-го, 3-го года спортивной подготовки

Общая физическая подготовка

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

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

Специальная подготовка

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

Специальные упражнения для укрепления суставов.

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

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

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

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

Боевая стойка тхэквондиста:

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

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

Методические приемы техники ударов, защит, контрударов.

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

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

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

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

Освоение имитационных упражнений тхэквондо.

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

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

• **Методические приемы основ техники тхэквондистов:**

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

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

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

Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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

В первые два года осваивается техника тулей, увеличивается количество приемов передвижений, формируются специальные умения, основанные на проявлении реакции различения и выбора применения обусловленных действий. Затем, в течение двух лет, осваиваются базовые боевые действия и проводится адаптация обучающихся к условиям соревнований.

Большее внимание уделяется овладению базовыми техническими приемами нападения и защиты, позволяющими вести поединок в условиях ограниченных правил соревнований. Осуществляется повышение функциональных возможностей юных тхэквондистов для ускорения освоения основ техники и тактики.

На занятиях с подростками сохраняется необходимость частого применения игровой направленности построения упражнений. Они позволяют в групповых занятиях снизить количественные потери среди обучающихся в результате обычного отсева в составе юных обучающихся групп.

Необходимо учитывать, что в возрасте 12–14 лет начинается пубертатный период у обучающихся, изменяется баланс нервных процессов в сторону возбуждения. У обучающихся может наблюдаться снижение двигательной памяти при выполнении сложнокоординационных движений. У 13–14-летних обучающихся возможно также снижение показателей точности нанесения ударов в прыжках и ударов в ситуациях с меняющимися моментными и

дистанционными характеристиками выполнения нападений в учебно-тренировочных и соревновательных поединках.

В возрасте 11–12 лет у обучающихся еще недостаточно развито предвосхищение дистанционных перемещений и выбора момента начала выполнения действий. Затруднена двигательная реакция с выбором из 2 сигналов и в особенности в реакциях с торможением и переключением. Это связано с недостаточным проявлением внимания и с трудностью его концентрации и удержания на объекте. При этом имеет место и слабый самоанализ качества выполняемых приемов, затрудняющий оценки допущенных ошибок в упражнениях с тренером-преподавателем или партнером.

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

Обучающимся в возрасте 11–12 лет свойственна повышенная импульсивность в поведении; некоторые из них уже могут проявлять решительность, а настойчивость – только в условиях определенного интереса и повышенной увлеченности. При этом динамика нервных процессов, связанная с половым созреванием, выражается в излишней смелости, снижении выдержки и самообладания.

Содержание двигательной подготовки направлено на повышение уровня гибкости, быстроты одиночных движений и прыгучести. Также важны и упражнения на проявления ловкости в связи с постепенно повышающимися требованиями к координационным способностям. Необходимо уделять внимание развитию силы мышц ног и рук, особенно у девочек, прирост силы у которых наиболее высок именно с 11 до 14 лет, поэтому следует применять прыжковые упражнения с имитацией ударов.

В упражнениях на быстроту усилия акцентируются на ее проявления в максимальном темпе движений, нарастание которого проходит интенсивно до 13–14 лет. В свою очередь, значительный прирост скорости движений отмечен в возрасте 11–12 лет.

1-го года спортивной подготовки

Общая физическая подготовка

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

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег на время, по дистанции без учета времени. «Фальтрек» по схеме 100 метров, 150 метров, 200 метров, 250 метров, 200 метров, 150 метров, 100 метров через минуту отдыха после каждого забега. Челночный бег 10 по 10 метров, 8 по 20 метров, 5 по 40 метров. Тренировка на «дороге». Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, тройным, пятерным, десятерным, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий, отскоки. Штанга. Гири (броски в парах, толчки, рывки, вращения и др. упражнения). Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным

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

Специальная подготовка

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

Специальные упражнения для укрепления суставов.

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

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

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

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

Боевая стойка тхэквондиста:

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

Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию.

Методические приемы о технике ударов, защит, контрударов.

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

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

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

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

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

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

Имитация воздействий соревновательных факторов:

● Внутренние соревновательные факторы:

- частота пульса;
- усталость и её фон;
- утомляемость;
- работоспособность;
- настрой на поединок;
- состояние готовности — самочувствие (предстартовая лихорадка, состояние апатии, состояние боевой готовности).

● Внешние соревновательные факторы:

- последствия ударов по корпусу и голове;
- действия соперника;
- присутствие болельщиков, зрителей, журналистов;
- судейские действия;
- часовые пояса;

- питание;
- времена года.

● **Методы организации обучающихся при разучивании действий тхэквондистов:**

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

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

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

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

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

2-го года спортивной подготовки

Общая физическая подготовка

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

Специальная подготовка

• Методы организации обучающихся при разучивании технических действий

тхэквондистов:

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

○ Бой по заданию.

○ Спарринг.

• Методические приемы освоения основных положений и движений тхэквондиста:

- Изучение и совершенствование стоек тхэквондиста.
- Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.
- Перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий.
- Боевая стойка тхэквондиста.
- Передвижение с выполнением программной техники.
- Боевые дистанции. Изменение дистанций по заданию тренера-преподавателя.

• Методические приемы освоения техники ударов, защит и контрударов:

- Освоение ударов и простым атакам.
- Освоение двойных ударов на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
- Освоение двойных ударов в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
- Освоение защитных действий и простых атак и контратак.
- Защитные действия, с изменением дистанций.
- Контрудары. Контратаки.

3-го года спортивной подготовки

Общая физическая подготовка

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

Специальная подготовка

• Методы организации обучающихся при разучивании технических действий тхэквондистов:

- Организация обучающихся обучающихся без партнера в одно шереножном строю.
- Организация обучающихся обучающихся без партнера в двух шереножном строю.
- Усвоение приема по заданию тренера.
- Условный бой, формальные упражнения «пумсэ».
- Тренировка на снарядах.
- Бой по заданию.
- Спарринг.

• Методические приемы основных положений и движений тхэквондиста:

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

• Методические приемы освоения техники ударов, защит и контрударов:

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

4-го года спортивной подготовки

Общая физическая подготовка

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

Специальная физическая подготовка тхэквондиста

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

Прыжки на скакалке, многоскоки, выпрыгивания.

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

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

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

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

Специальные упражнения для развития точности движений.

Боевая стойка тхэквондиста.

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

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю дистанции.

Методические приемы освоения техники ударов, защит, контрударов.

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

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

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

5-го года спортивной подготовки

Общая физическая подготовка

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

Специальная физическая подготовка тхэквондиста

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

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

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

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

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

Боевая стойка тхэквондиста.

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

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю, ближнюю дистанции.

Методические приемы техники ударов, защит, контрударов.

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

Освоение тройных ударов ногами.

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

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

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

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

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

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

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

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

Прирост быстроты движений у подростков 15–17 лет необходимо использовать при выполнении упражнений для эффективного проявления динамической силы. Проявление ловкости - важный фактор, способствующий быстрому применению комбинаций действий у тхэквондистов 15–17 лет при расширении координационных способностей. Для достижения устойчивых показателей в соревновательной деятельности нужно развивать функциональные возможности, обеспечивающие специальную выносливость обучающихся.

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

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

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

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

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

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

тактических моделях. В поединках целесообразно произвольно менять манеру поведения на основе срочных оценок и текущих тактических потребностей.

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

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

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

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

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

У сильнейших тхэквондистов 18-20 лет начинает формироваться направленность к высшим достижениям. Участие в большом количестве официальных и тренировочных соревнований быстро повышает квалификацию тхэквондистов, а лучшие среди них выступают в юниорских первенствах своих стран и мира.

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

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

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

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

Тренировки в бассейне с выполнением соревновательных техник с постановкой дыхания.

Совершенствование технико-тактического мастерства:

- Совершенствование прямых, нижних, круговых, задних, боковых ударов ногами.
- Защиты от прямых, нижних, круговых, задних, боковых ударов ногами.
- Совершенствование двойных и серийных ударов и защита от них.

- Техника и тактика ведения боя на дальней дистанции, работа с соперником, ведущим бой в наступательной манере. Тренировка с соперником, ведущим бой в контратакующей манере с дальней дистанции.

- Техника и тактика ведения боя на средней и ближней дистанции. Техника входа и выхода из нее.

- Техника и тактика ведения боя в атакующей манере (с высоким соперником, с низким соперником, с лёгким соперником, с тяжёлым соперником).

- Техника и тактика ведения боя в контратакующей манере. Удары на опережение.

- Техника и тактика ведения боя с соперником, находящимся в левосторонней стойке, правосторонней стойке.

- Техника и тактика ведения боя с соперником, выступающим в контратакующей манере.

- Упражнения на специальных боксерских снарядах, мешках, макиварах и лапах.

- Техника и тактика ведения боя с агрессивным соперником.

- Техника и тактика ведения боя с универсальным соперником.

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

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

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

№	Группа	Технические навыки	Тактические навыки
1.	НП -1	Перемещения в боевой стойке, удары руками на входе; комбинации из ударов ногой с ударом рукой. Удары ногами в движении: прямой, боковой, сверху вниз. Удар боковой ребром стопы на месте и в движении.	Смещения, уходы с линии атак с ударом, контратака рукой, контратака ногой, защита в ближнем бою; клинч. Бой «с тенью» в лёгком темпе по заданию.
2.	НП-2	Удары со сменой стоек; вход и выход с комбинацией из ударов ногами; удары ногами с вращения; защита от ударов ногами с вращения	Выработка чувства дистанции; защита от ударов ногами с разных дистанций с переходом в контратаку; клинч.
3.	ТЭ-1	Совершенство техники ударов ногами из различных положений и с различных дистанций; фронтальные смещения во время атак соперника; комбинации из ударов ногами в высоком темпе.	Умение вести поединок с соперником разного роста и веса. Тактические действия по заданию тренера.
4.	ТЭ-2	Совершенство техники ударов с вращения в комбинации с ударами рук; атаки ногами в разные уровни;	Поединки с разными соперниками со сменой темпа нанесения ударов; изменение темпа поединка
5.	ТЭ-3	«Финты», обманные движения; перемещения с ударами рук и ног; техника комбинаций. Удары ногами в разные уровни со входом в клинч.	Выработка чувства соперника; совершенствование чувства дистанции; чувство перемещения по площадке; чувство положений звеньев тела; чувство удара. Анализ поединка.
6.	ТЭ-4,5	Техника поединка в контрольных стартах; бои по заданию; совершенство техники ближнего боя, боя на средней дистанции, боя на дальней дистанции	Совершенствование специальных чувств: чувство соперника, чувство дистанции, чувство удара, чувство площадки, чувство звеньев тела. Анализ соперников.

7.	ССМ, ВСМ	Совершенствование техники ударов руками и ногами на лапах и мешках в комбинациях	Совершенствование специальных чувств: чувство соперника, чувство дистанции, чувство удара, чувство площадки, чувство положение звеньев тела; силовой характер поединка; темповой характер поединка; игровой характер поединка; анализ соревновательных факторов.
----	----------	--	--

3.4.1. Методика укрепления суставов, набивка мышц и сухожилий

Термин «набивка тела», «железная рубашка» означает способность тела достигать состояния невосприимчивости к физической боли во время поединка и тренировки. И, укреплять именно те части тела, которые являются наиболее частыми мишенями в реальном бою и являются зонами поражения. Тренировки по укреплению суставов и тела являются последовательным процессом. Где физическое и психическое воздействие на мышление обучающихся, на ударные части конечностей, и участки тела увеличивается по мере роста тренированности обучающихся. Многие виды спорта используют отдельные методики по набивке тела, укрепления суставов и сухожилий. Например, упражнения с набивным мячом в боксе, динамические упражнения в спортивной акробатике, страховочные упражнения в борьбе. Но особенно важны упражнения по набивке тела, укрепления суставов, мышц и сухожилий в системе контактных ударных единоборств, в том числе и тхэквондо. А так же подобное отношение к закреплению суставов и набивке является профилактикой возможного травматизма. При этом происходит развитие и совершенствование морально-волевой и духовной подготовки, отработки защиты от ударов в различные зоны тела и отработки атакующих действий в поединке. Цель упражнений по укреплению ударных частей тела, суставов и сухожилий – это обоснованная система подготовки обучающихся к пониманию того, что в реальном поединке удары будут наноситься в полный контакт и не только им, но и ему. Исходя из этого, обучающийся укрепляет и набивает тело для того, чтобы максимально снизить болевые ощущения и часто возникающее чувство страха. Ежедневные тренировки по набивке сводят количество уязвимых частей к минимуму и наполняют человека чувством уверенности в собственной подготовке. Сознание тхэквондиста, обладая такой уверенностью, не занято мыслью о возможных последствиях получаемых и наносимых ударов. Мозг может спокойно решать задачи противостояния любой агрессии, не тратя времени на страх получения нежелательной и возможной травмы.

Виды набивки: набивка и укрепление кистей, предплечий, рук и укрепление стопы, голени, бедра – набивка ног, набивку мышц туловища. Все физические качества имеют способность утрачиваться и со временем могут совсем ослабнуть, если их не поддерживать. После достижения результатов в укреплении ударных поверхностей, суставов и частей тела, такое воздействие необходимо раз в 5 дней, с включением набивочных упражнений в разминку. Минимальное время для развития нужных качеств – это шесть месяцев ежедневных занятий. Все упражнения выполняются с координацией концентрации внимания на тренируемой части тела и дыхания. Упражнения выполняются на быстром или медленном вдохе. После вдоха необходимо сконцентрировать внимание на месте воздействия и медленно выполнять выдох, мысленно пропуская воздух через тренируемую поверхность тела.

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

Руки в единоборствах осуществляют все основные движения защиты или атаки.

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

Упражнения для тренировки пальцев и других частей верхних конечностей:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

7. Упор лёжа на кулаках с партнёром на плечах.

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

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

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

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

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

2. Укрепление и развитие ударных поверхностей ног.

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

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

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

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

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

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

Методические указания: брусок необходим для накатки голени в области большой берцовой кости. Механическое воздействие на надкостницу осуществляется при лёгком болевом ощущении с количеством 30-40 движений на 1 см тренируемой поверхности. После воздействия должно возникать ощущение покалывания и тепла. Визуально кожный покров краснеет. Упражнение выполнять ежедневно. Через 6 месяцев надкостница голени зарастёт плотной соединительной тканью. И будет почти не чувствительна к ударам и механическим воздействиям. Для поддержания нужных свойств голени, необходимо через день осуществлять накатку. Усложняйте упражнение. Осуществляйте накатку в парах при помощи партнёра. Со сменой режимов (быстро или медленно) и силы воздействия на голень.

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

3.4.2. Рекомендации по организации психологической подготовки

Содержание психологической подготовки тхэквондистов составляют средства и методы, направленные на ускорение процесса овладения способами ведения поединков, повышение уровня проявлений психических качеств обучающихся и морально-волевых черт их личности, на создание уверенности в своих силах и возможностях. При управлении поведением (действиями) и эмоциональными состояниями тхэквондистов совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создание благоприятного эмоционального фона и настроенности на максимальные усилия в соревнованиях. Итог целенаправленной подготовки – состояние специальной готовности, которое выражается в мобилизованности обучающихся на достижение более высоких показателей в соревнованиях, в направленности намерений и действий на решение учебно-тренировочных и соревновательных задач. Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности обучающихся, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также

формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и др.). Решающее влияние на психологическую подготовленность оказывают соревнования за счет многокомпонентного воздействия на психическую сферу обучающихся. Участвуя в серии соревнований, обучающийся преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла или четырехлетия. Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно учебно-тренировочные цели, нужно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, на повышение уровня тактической активности при выборе действий и построений поединков. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний. Особое место в психологической подготовке тхэквондиста занимает управление деятельностью обучающихся в соревнованиях со стороны тренера. Оно включает индивидуальный урок и специализированную разминку, тактические установки перед поединками и ступенями соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

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

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

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

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

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

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

Каждый тхэквондист испытывает перед поединком, да и во время него сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни тхэквондисты испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других обучающихся возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности обучающихся.

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

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

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

2. Предыгровая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности. Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

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

4. Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется еще множество промежуточных предыгровых состояний.

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

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

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

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей тхэквондистов.

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

3.5. Планы применения восстановительных средств

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

Восстановительные процессы подразделяются на:

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

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

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

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

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

Педагогические средства восстановления включают:

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

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

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и учебно-тренировочными занятиями;

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

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

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

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

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

После учебно-тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристический поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно - солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

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

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

Учебно- тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности обучающихся и адаптации к условиям соревнований.

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

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

3.6. Планы антидопинговых мероприятий

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

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

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

План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Название мероприятия	Срок проведения	Ответственный
1	Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга, запрещенных средств и методов среди обучающихся	октябрь	Руководитель
2	Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию не использования допинга, запрещенных	ноябрь	Ответственный за антидопинговую профилактику

	средств и методов в спорте		
3	Определение объемов тестирования, согласно утвержденному списку обучающихся.	декабрь	Заместитель руководителя
4	Составление графика тестирования согласно утвержденному списку для тестирования обучающихся и обеспечение его реализации	ноябрь	Ответственный за антидопинговую профилактику
5	Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для обучающихся	перед соревнованиями	Тренер-преподаватель в группе
6	Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил	по факту	Руководитель

3.7. Планы инструкторской и судейской практики

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

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

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

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

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

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

Обучающиеся **высшего спортивного мастерства** должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

IV. Система контроля и зачетные требования

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

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

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по тхэквондо

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Скоростные способности.

Под скоростными способностями обучающихся понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

Мышечная сила.

Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени.

Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

Вестибулярная устойчивость.

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

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

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

Выносливость.

Выносливость- это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность.

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

Гибкость.

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

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

Координационные способности.

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

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

Телосложение.

Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями.

Характеристика антропометрических показателей юных обучающихся, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

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

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

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

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

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

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

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

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

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех обучающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту обучающихся, которая хранится в организации.

4.3. Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки обучающихся на учебно-тренировочном этапе

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

Стандартная программа тестирования включает:

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

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех обучающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту обучающихся, которая хранится в организации.

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

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

Стандартная программа тестирования включает:

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

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех обучающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту обучающихся, которая хранится в организации.

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

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

Стандартная программа тестирования включает:

1) бег 100 м со старта;

2) бег 1000 м;

3) подтягивания на перекладине;

4) отжимания на брусьях;

5) прыжок в длину с места;

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

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех обучающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту обучающихся, которая хранится в организации.

4.6. Тесты, характеризующие специальные соревновательные качества тхэквондиста

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

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

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

Тест Головихина – Лашпанова.

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

Тактическая подготовка.

Применение изученной техники в условиях соревнований.

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

Распределение сил на всё соревнование. Разминка, настройка.

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

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

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

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

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

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

Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод обучающихся на следующий год этапа подготовки реализации программы.

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

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

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «тхэквондо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ -пхумсэ»						
1.1	Бег на 30м	с	Не более		Не более	
			9,6	10,1	7,1	7,3
1.2	Челночный бег 3х10м	с	Не более		Не более	
			11,2	11,7	10,0	10,4
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее		Не менее	
			5	4	10	6
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее		Не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			95	87	120	115
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ-весовые категории», «ВТФ-командные соревнования»						
2.1	Бег на 30 м	с	Не более		Не более	
			6,3	6,5	6,0	6,2
2.2	Бег на 1000 м	с,мин	Не более		Не более	
			6,20	6,40	5,50	6,20
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее		Не менее	
			10	5	13	7
2.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее		Не менее	
			+2	+3	+4	+5
2.5	Челночный бег 3х10 м	с	Не более		Не более	
			9,7	10,1	9,3	9,5
2.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			128	118	140	130

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «Тхэквондо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «пхумсэ»				
1.1	Бег на 30м	с	Не более	
			5,9	6,1
1.2	Челночный бег 3x10 м	с	Не более	
			9,2	9,4
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
			13	7
1.4	Бег на 1000м	мин,с	Не более	
			5,41	6,12
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+4	+5
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			142	132
2.Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ-весовые категории», «ВТФ-командные соревнования»				
2.1	Бег на 60м	с	Не более	
			10,2	10,7
2.2	Челночный бег 3x10 м	с	Не более	
			8,5	8,9
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
			18	9
2.4	Бег на 1500 м	мин,с	Не более	
			7,55	8,15
2.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+5	+6
2.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не более	
			162	147
2.7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	Не менее	
			5	-
2.8	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	количество раз	Не менее	
			-	12
2.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	Не менее	
			37	31
3.Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ-пхумсэ», «ВТФ-весовые категории», «ВТФ-командные соревнования»				
3.1	Челночный бег 30x8м с высокого старта	мин,с	Не более	
			1,25	1,35
3.2	Удары «долио чаги» на урвоне корпуса по «лапе-ракетке» за 10 с	Количество раз	Не менее	
			18	16
4.Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин «ВТФ-пхумсэ», «ВТФ-весовые категории», «ВТФ-командные соревнования»				
4.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды- «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
4.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды- «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «Тхэквондо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши/юниоры	Девушки/юниорки
1.Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: «ВТФ-пхумсэ», «ВТФ-весовые категории», «ВТФ-командные соревнования»				
1.1	Бег на 60м	с	Не более	
			8,1	9,5
1.2	Челночный бег 3x10 м	с	Не более	
			7,9	8,2
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
			37	16
1.4	Бег на 2000м	мин,с	Не более	
			8,00	9,55
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+11	+15
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			218	183
1.7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			13	-
1.8	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	Не менее	
			-	19
1.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	Количество раз	Не менее	
			50	44
2.Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: «ВТФ-пхумсэ», «ВТФ-весовые категории», «ВТФ-командные соревнования»				
2.1	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	мин,с	Не более	
			1,15	1,25
2.2	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «лапе-ракетке» за 10 с	Количество раз	Не менее	
			20	18
3.Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин: «ВТФ-пхумсэ», «ВТФ-весовые категории», «ВТФ-командные соревнования»				
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «Тхэквондо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юниоры/мужчины	Девушки/женщины
1.Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: «ВТФ-пхумсэ», «ВТФ-весовые категории», «ВТФ-командные соревнования»				
1.1	Бег на 100м	с	Не более	
			13,2	15,8
1.2	Бег на 2000м	мин,с	Не более	
			-	9,45
1.3	Бег на 3000м	мин,с	Не более	
			12,20	-
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
			43	24
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+13	+16
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя	см	Не менее	

	ногами		235	188
1.7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			15	-
1.8	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	Не менее	
			-	20
1.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	Количество раз	Не менее	
			51	45
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: «ВТФ-пхумсэ», «ВТФ-весовые категории», «ВТФ-командные соревнования»				
2.1	Челночный бег 30х8м с высокого старта	мин,с	Не более	
			1,13	1,23
2.2	Удары «долю чаги» на уровне корпуса по «лапе-ракетке» за 10 с	Количество раз	Не менее	
			22	20
3. Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин: «ВТФ-пхумсэ», «ВТФ-весовые категории», «ВТФ-командные соревнования»				
3.1	Спортивное звание «Мастер спорта России»			

4.8. Программа аттестаций. Квалификация и система поясов

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

- *белый* - для начинающих, обозначает чистоту и открытость к познаниям;
- *жёлтый* - символизирует плодотворную почву, на которой растут знания;
- *зелёный* - символизирует первые ростки и плоды после усердных тренировок;
- *синий* - означает небо и границу, ученик должен доказать, что готов стараться и стремиться дальше;
- *красный* - предупреждает, что ученик скоро станет мастером;
- *чёрный* - объединяет все цвета, цвет мастера.

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

Ниже приводится стандартная квалификационная шкала для обучающихся тхэквондо.

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

С 1 по 9 дан - Чёрный пояс с жёлтыми римскими цифрами, соответствующими квалификации от интенсивности тренировок чёрный пояс можно получить от одного года (если тренироваться 4 часа 6 раз в неделю) до 4-5 лет, если тренироваться 2-3 раза по 1,5 часа. Чтобы

получить 2-й дан, надо ждать вне зависимости от технического уровня ещё 1 год, 3-й дан - два года, 4-й - три и так далее. Обладатели с 1-го по 3-й дан могут считаться «помощник учителя» (бо - са бом). Обладатели с 4-го по 6-й дан считаются учителями (са бом) и обладатели 7-го - 8-го дана считаются мастерами (сахюн ним). Обладатель 9-го дана считается великим мастером - са сон ним. Всё это показывает, что для того чтобы получить звание учителя по тхэквондо (4-й дан и выше) требуется как минимум 7 лет, время, достаточное, чтобы отличить профессионала от любителя.

4.9. Методические указания по организации тестирования

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование обучающихся о целях проведения тестирования;
- ознакомление обучающихся с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий обучающимся;
- сохранение нейтрального отношения к обучающимся, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление обучающихся с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

4.10. Методические указания по организации медико-биологического сопровождения учебно-тренировочного процесса

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ». П.2.6.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование обучающихся не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием обучающихся и использованием ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

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

установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти (Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий». П.2).

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

V. Информационное обеспечение программы

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

Список Интернет-ресурсов

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