

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Детско – юношеская школа № 4»
городского округа Самара**

**Дополнительная общеобразовательная
предпрофессиональная программа**

По ТХЭКВОНДО

**Разработана на основании
Приказа Минспорта России от 18.02.2013 г № 62
« Об утверждении Федерального стандарта спортивной
подготовки по виду ТХЭКВОНДО».**

Возраст детей от 9-18 лет

**срок реализации программы
10 лет**

Принята
на педагогическом совете
МБУ ДО «ДЮСШ № 4» г.о. Самара

протокол № 3
«3» августа 2021 г.



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО
«ДЮСШ № 4» г.о. Самара
В.А. Попов

Приказ № 93 от «3» августа 2021 г.

Разработчики программы:

Попов В.А. Директор МБУ ДО «ДЮСШ № 4» г.о. Самара
Тренер-преподаватель Трофимова В.А.
Тренер-преподаватель Хомякова А.В.

Рецензенты:

Иванова Л.А. к.п.н. доцент Самарского Государственного экономического
университета.

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-правовыми
законодательными актами.

Программа предназначена для организации работы по дополнительным
предпрофессиональным программам по тхэквондо в МБУ ДО «ДЮСШ № 4» г.о.
Самара

Раскрывает содержание тренировочной и воспитательной работы, приводятся
планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки,
система контрольных нормативов и требования для перевода обучающихся в
группы высокой квалификации

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка.....	4
2.	Нормативная часть.....	6
2.1.	Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.....	6
2.2.	Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	7
2.3.	Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта тхэквондо	8
2.4.	Режимы тренировочной работы и предельные тренировочные нагрузки	10
2.5.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	12
2.6.	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	13
2.7.	Объем индивидуальной спортивной подготовки	15
2.8.	Структура годичного цикла	15
3.	Методическая часть	18
3.1.	Рекомендации по проведению практических занятий и методика обучения приемам единоборства	18
3.2.	Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	20
3.3.	Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля	21
3.4.	Программный материал для практических занятий	23
3.4.1.	Этап начальной подготовки до одного года.....	32
3.4.2.	Этап начальной подготовки свыше одного года.....	34

3.4.3. Тренировочный этап (этап спортивной специализации) до двух лет	36
3.4.4. Тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше двух лет.....	38
3.4.5. Этап совершенствования спортивного мастерства.....	43
3.5. Рекомендации по организации психологической подготовки	45
3.6. План применения восстановительных средств	46
3.7. План антидопинговых мероприятий	49
3.8. Инструкторская и судейская практика	50
3.9. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий.....	50
4. Система контроля и зачётные требования.....	51
4.1. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта тхэквондо	51
4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки.....	52
4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки	53
4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования	55
5. Перечень информационного обеспечения.....	66

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Общие положения:

Дополнительная предпрофессиональная программа по тхэквондо муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеской спортивной школы №4» городского округа Самара (далее - программа) разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-Р);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);

- Приказ Минспорта России от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»,

- с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации 18 февраля 2013 года № 62;

- Приказа Минспорта России от 12.09.2013 №731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 02.12.2013, регистрационный №30531);

- Приказа Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, регистрационный номер №31522);

- Методическими рекомендациям по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утверждённые Министром спорта Российской Федерации 12.02.2014 (письмо Минспорта России от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554),

- Приказа Минспорта России от 18.02. 2013 г №62 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду тхэквондо».

- Постановление Главного государственного врача РФ от 04.07.2014 г.№ 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

В основу Программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные и методические разработки по тхэквондо.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на разных этапах подготовки занимающихся, отбору и комплектованию этапов подготовки в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

В программе предложен учебный материал с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Особенности организации тренировочных занятий, календаря спортивно-массовых мероприятий, а также наличие материально-технической базы, тренажеров и специальных устройств могут вносить коррективы в данную Программу.

1.2. Актуальность и педагогическая целесообразность.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки юных тхэквондистов, преимущество в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития юных спортсменов, воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении техническими приемами тхэквондо, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

1.3. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности

Тхэквондо относится к группе видов спорта, в которых успех в значительной степени зависит от тактической подготовки, тактического мышления спортсмена, его способности реализовать свой тактический замысел. Характерная особенность тхэквондо – ноги в поединке используются более активно, чем руки.

Таким образом, техническую и физическую подготовку спортсмена в данном виде спорта необходимо проводить в неразрывном единстве с тактической.

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 ДжунТхе). 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 обучающихся. Она состоит из 19 ступеней: 10 цветных поясов и 9 черных. Цветные пояса предназначены для занимающихся (гып), черные - для мастеров (дан). В основе классификации мастеров лежит троичная система, т.к. на Востоке число 3 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. Обучающийся, получающий его, автоматически вступает в ранг экспертов. Элиту мастеров в тхэквондо составляют занимающиеся с VII по IX дан.

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

Белый цвет символизирует чистоту, желтый - землю, на которой всходят ростки, пускающие и укрепляющие свои корни; зеленый - рост растений и совершенствование навыков занимающихся тхэквондо; синий - это небо, к которому стремятся растения, а занимающиеся должны стремиться к прогрессу; красный цвет - это сигнал об опасности, призывающий обучающегося 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 обучающихся, бойцов тхэквондо ВТФ отличается от ИТФ прежде всего ориентацией на бой-спарринг, проводимый в полный контакт с применением средств защиты (протекторы, шлемы). Запрещены (в спортивном бою) подсечки, удары по ногам, удары в голову рукой, броски. Система подготовки обучающихся 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).

1.4. Специфика организации обучения.

Тренировочный процесс по тхэквондо ведется в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель.

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных особенностей обучающихся;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

На всех этапах подготовки могут привлекаться дополнительно к основному тренеру-преподавателю другие тренеры-преподаватели и специалисты, непосредственно обеспечивающие образовательный (в том числе тренировочный) процесс: психологи и иные специалисты при условии их одновременной с основным тренером-преподавателем работы с обучающимися.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов;

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

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп.

При этом необходимо соблюдать 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.

После каждого года обучения на этапах подготовки, для проверки результатов освоения Программы, выполнения нормативных требований, занимающиеся сдают нормативы **итоговой аттестации**.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод занимающихся на следующий год этапа подготовки реализации Программы.

В течение года обучения на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с Программой, занимающиеся сдают нормативы **промежуточной аттестации**.

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

1.5. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды), минимальный возраст занимающихся для зачисления на обучение и минимальное количество занимающихся в группах

Этапы подготовки в тхэквондо формируются в соответствии с федеральными государственными требованиями, с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо, особенностей формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся.

Организация тренировочных занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- этап начальной подготовка – до 3 лет;
- тренировочный этап (период базовой подготовки – этап начальной специализации) – до 2 лет;
- тренировочный этап (период спортивной специализации – этап углубленной специализации) – до 3 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – до 2 лет.

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 9 лет. Эти занимающиеся не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

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

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

Главным отличием является возраст и подготовленность обучающихся, зачисленных на тот или иной этап подготовки.

При приеме в образовательную организацию дети проходят тестирование по показателям общей физической и специальной физической подготовленности.

Повышение уровня подготовки по тхэквондо в соответствии с определенными этапами предусмотрено нормативными требованиями. Требования к подготовленности обучающихся, формированию групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах) предоставлены в таблице № 1.

Особенности формирования групп занимающихся с учетом этапов (периодов) подготовки представлены в таблице № 1.

Таблица № 1

Этап подготовки	Период (продолжительность в годах)	Минимальный возраст для приема	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)
Этап начальной подготовки	<i>До одного года</i> (1-й год)	9	Устанавливается образовательной организацией	14-16	25
	<i>Свыше одного года</i> (2-й, 3-й год)	9		12-14	20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<i>Начальной специализации</i> (1-й, 2-й год)	10	Устанавливается образовательной организацией	10-12	14
	<i>Углубленной специализации</i> (3-й, 4-й, 5-й год)	10		8-10	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	<i>Совершенствование спортивного мастерства</i> (1-	14	1	4-8	10

	й, 2-й год)				
--	-------------	--	--	--	--

1.6. Режимы тренировочной работы и предельные тренировочные нагрузки

Различают недельный и общегодовой режимы тренировочной работы.

Режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от этапа и задач подготовки. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового учебного плана, определенного данной спортивной группой.

Предельные тренировочные нагрузки установлены в зависимости от этапов и года спортивной подготовки и представлены в таблице 2.

Таблица N 2

НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап спортивного совершенствования	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше 1 года	1-го года	2-го года	3-го года	4, 5-го года		
Количество часов в неделю	6	9	12	14	16	18	28	32
Количество тренировок в неделю	3 - 4	3 - 5	4-6	6 - 8	6 - 8	9 - 12	9 - 14	9 - 14
Общее количество часов в год	276 (312)	414 (468)	552 (624)	644 (728)	736 (832)	828 (936)	1288	1472
Общее количество тренировок в год	156	208	312	356	416	456	468	468

Общие требования к организации тренировочного процесса:

1. В основу комплектования спортивных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнения норматива мастера спорта России, среднего стажа занятий и возраста спортсменов).

2. Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод спортсменов в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

3. Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной.

Характерные особенности этапа централизованной подготовки – наличие строгого режима дня, разнообразие спарринг-партнеров, четко организованное

питание и восстановительные процедуры. Это осуществляется только на тренировочных сборах.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица 3).

Таблица N 3

ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап - этап спортивной специализации	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям.	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке другим всероссийским соревнованиям.	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта РФ	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном

					этапе	
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	Не менее 60 от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе	
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта, и центры спортивной подготовки	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

Персональный состав участников сборов в пределах численности, предусмотренной планом обеспечения спортивных мероприятий, оформляется списком участников сборов, утверждаемым руководителем организации, осуществляющей спортивную подготовку.

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

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов. Система спортивного отбора включает:

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

Спортивный отбор должен предусматривать проверку состояния здоровья, уровня физического развития и биологического возраста, психофизических качеств и состояния нервной системы. Следует учитывать, что низкий уровень оценки отдельных показателей (за исключением состояния здоровья, личностных качеств и двигательной одаренности) не является противопоказанием к отбору, если эти не совсем благоприятные признаки могут быть компенсированы высоким уровнем развития других определяющих качеств.

В соответствии с частью 1 статьи 34.5. Федерального закона лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в учреждение, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра, при отсутствии противопоказаний занятием спортом. Минимальный возраст для зачисления в группу на этапе начальной подготовки составляет 9 лет. На результаты по данному виду спорта наиболее значительно влияют такие физические качества, как вестибулярная устойчивость, скоростные и координационные способности, гибкость.

1.8. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта тхэквондо.

Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

На сегодня существуют некоторые специфические особенности подготовки спортсмена к соревнованиям. В тхэквондо условия проведения соревнований отличаются от условий тренировочных занятий. Эти отличия сводятся в основном к следующему:

1. Соревнования всегда значимы для спортсмена, потому что: на соревнованиях присутствуют зрители, о них пишут в прессе, показывают по телевидению, снимают видеофильмы, следовательно, они являются публичным зрелищем, а деятельность участвующих в них спортсменов приобретает общественную значимость и получает общественную оценку.

2. Соревнования - это всегда проверка правильности подготовки, целесообразности затраченных усилий и времени, результаты соревнований фиксируются официально и в отличие от результатов, показанных на тренировочных занятиях, дают право на присвоение спортивных разрядов и званий - в этом личная значимость соревнований.

3. В соревнованиях всегда есть противник, и итог определяется как результат взаимодействия с ним.

4. В соревнованиях принимают участие судьи, регламентирующие и оценивающие в соответствии с правилами соревнований деятельность спортсмена.

5. В соревнованиях ограничено число раундов.

6. Время, в течение которого спортсмен может оценить возникшую соревновательную ситуацию, принять самостоятельное решение, лимитировано и часто чрезвычайно мало (в тренировке ему может помочь тренер).

7. Соревнование может проходить в непривычных условиях - климатических, временных, метеорологических, при внушающих воздействие противников, судей, товарищей по команде, зрителей и т. д.

Суммарное воздействие соревновательных условий вызывает у спортсменов состояние нервно-психического напряжения, которое они не испытывают или испытывают в значительно меньшей степени во время тренировочных занятий.

Следовательно, чтобы реализовать в соревнованиях все свои возможности, спортсмен должен:

- действовать в разнообразных условиях, не поддаваясь внушающему влиянию других людей, успеха или неудачи;
- выполнять необходимые движения и действия с высокой степенью точности, чтобы свести к минимуму число ошибок;
- быстро и правильно оценивать соревновательную обстановку, принимать решения и, не колеблясь, их осуществлять;
- самостоятельно регулировать состояние нервно-психического напряжения.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта тхэквондо представлены в таблице 4.

Таблица N 4

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Контрольные	-	2	2	2	2	4
Отборочные	-	2	2	2	2	3
Основные	-	3	3	3	2	2
Главные	-	1	1	1	2	2

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта тхэквондо;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта тхэквондо;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в

спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях определяются в соответствии с правилами вида спорта тхэквондо и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

1.9. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, необходимым для прохождения спортивной подготовки представлены в таблицах 5-7.

Таблица N 5

ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

Таблица N 6

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

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

Таблица № 7

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Шлем защитный для тхэквондо	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
2.	Жилет защитный для тхэквондо	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
3.	Щитки (накладки) защитные на голень для тхэквондо	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Щитки (накладки) защитные на предплечье для тхэквон.	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Протектор-бандаж защитный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
6.	Костюм тхэквондо	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Перчатки для тхэквондо	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
8.	Капа боксерская	штук	на	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Обувь для спортивного зала (степки)	пар	занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

2. Учебный план

2.1. продолжительность и объем реализации программы по предметным областям

Программа по тхэквондо содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта (теоретическая подготовка);

- общая и специальная физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- другие виды спорта и подвижные игры;
- технико-тактическая и психологическая подготовка;
- самостоятельная работа.

В процессе реализации Программы предусмотрены следующие соотношения объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности занимающихся (*в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по тхэквондо*);

- теоретическая подготовка в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;

- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 20% до 25% от общего объема учебного плана;

- избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;

- другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;

- технико-тактическая и психологическая подготовка в объеме от 10% до 15% от общего объема учебного плана;

- самостоятельная работа занимающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана.

2.2. Определение объемов тренировочной нагрузки и объемов реализации программы по предметным областям по тхэквондо представлены в таблице № 8.

Разделы обучения	Этапы и годы подготовки									
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства	
	До года	Свыше двух лет		Этап начальной спортивной специализации	Этап углубленной спортивной специализации					
				до двух лет	свыше двух лет					
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год
Общее количество часов в год, из расчета 46 недель(в академических часа)	276	276	276	414	414	552	644	736	1104	1104
Допустимый объем тренировочной нагрузки в	6	6	6	10	10	18	18	18	24	24

		(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
1.1.	Теоретическая подготовка (%) : - теоретическая подготовка	13-27	5-10	13-27	5-10	13-27	5-10	23-46	5-10	23-46	5-10	41-82	5-10	41-82	5-10	41-82	5-10	55-110	5-10	55-110	5-10
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка (%)	55-69	20-25	55-69	20-25	55-69	20-25	92-115	20-25	92-115	20-25	166-207	20-25	166-207	20-25	166-207	20-25	220-276	20-25	220-276	20-25
1.3.	Избранный вид спорта (%) : - техническая подготовка; - тактическая подготовка; - участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	не менее 124	не менее 45	не менее 124	не менее 45	не менее 124	не менее 45	не менее 207	не менее 45	не менее 207	не менее 45	не менее 372	не менее 45	не менее 372	не менее 45	не менее 372	не менее 45	не менее 496	не менее 45	не менее 496	не менее 45
1.4.	Другие виды спорта и подвижные игры (%)	13-27	5-10	13-27	5-10	13-27	5-10	23-46	5-10	23-46	5-10	41-82	5-10	41-82	5-10	41-82	5-10	55-110	5-10	55-110	5-10
1.5.	Технико-тактическая и психологическая подготовка (%)	27-41	10-15	27-41	10-15	27-41	10-15	46-69	10-15	46-69	10-15	82-124	10-15	82-124	10-15	82-124	10-15	110-165	10-15	110-165	10-15
1.6.	Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам и в каникулярный период) (%)	до 27	до 10	до 27	до 10	до 27	до 10	до 46	до 10	до 46	до 10	до 82	до 10	до 82	до 10	до 82	до 10	до 110	до 10	до 110	до 10
Общее количество тренировочных часов в год (на 46 недель)		276	100	276	100	276	100	414	100	552	100	644	100	736	100	828	100	1104	100	1104	100
Количество часов в неделю		6		6		6		9		12		14		16		18		24		24	
Количество тренировок в неделю		Устанавливается образовательной организацией																			
Общее количество тренировок в год		Устанавливается образовательной организацией																			
2	Минимальные объемы соревновательной нагрузки, из них: - соревнований (кол-во)	В соответствии с календарным планом проведения официальных мероприятий и спортивных мероприятий																			
3	Тренировочные сборы	Выборочно в соответствии с перечнем проведения тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий																			
4	Медицинское обследование (количество раз)	справка	справка	справка	справка	справка	справка	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
5	Промежуточная	Один раз в год (по утвержденному плану образовательной организации)																			

	аттестация	
6	Итоговая аттестация	Один раз по итогам освоения года этапа подготовки

2.5. Инструкторская и судейская практика

Одной из задач спортивных учреждений является подготовка учащихся к роли помощников тренеров, инструкторов и участие в организации соревнований в качестве судей. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Обучающиеся групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны совершенствовать терминологию и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, совершенствовать основные методы построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Спортивная терминология. Правила соревнований. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах. Определение победителей. Выявление типичных ошибок при проведении поединка.

Обучающиеся могут принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских, спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Составление конспектов тренировочного занятия и их проведение. Составление тренировочного сбора.

Организационная работа по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета. Составление положения о соревнованиях.

Оформление судейской документации: заявка от команды; протоколы взвешивания; акт приёмки место проведения соревнования; протоколы командного первенства в лично-командных соревнованиях; протоколы хода соревнования; протоколы результатов схватки, судейская записка; график распределения судей на схватку; отчёт главного судьи соревнований; таблица составления пар.

Изучение особенностей судейства соревнований по тхэквондо: оценка технических действий в схватке; оценка пассивности; замечания; предупреждения и поражение в схватке за нарушение правил; оценка борьбы в зоне пассивности и на краю ковра.

2. 6. Период и количество раз прохождения медицинского обслуживания и проведения антидопинговых мероприятий.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в учреждение, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти.

Врач спортивного учреждения осуществляет медицинский контроль за тренировочным процессом и в период соревнований.

На каждого спортсмена заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца, которая хранится в медицинском кабинете учреждения или во врачебно-физкультурном диспансере.

В группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства в углубленные медицинские обследования, проводимые два раза в течение годового цикла, включаются специальные обследования и пробы со специфической нагрузкой. Данные комплексных обследований характеризуют функциональную подготовленность и состояние здоровья каждого спортсмена после определенного этапа подготовки.

Углубленное медицинское обследование включает в себя:

- Антропометрические обследования, динамометрия;
- Осмотр врачами-специалистами: хирург, невролог, окулист, оториноларинголог, педиатр (по показаниям);
- Спирография;
- Функциональные пробы (Руфье, Штанге);
- Электрофизиологические исследования (электрокардиография в покое и с нагрузочными пробами);
- Клинический анализ крови;
- Клинический анализ мочи;
- Биохимический анализ крови (по показаниям);
- Определение физической работоспособности при тестировании на велоэргометре (тест PWC_{170}) или беговой дорожке или с использованием Гарвардского степ-теста (по показаниям);
- Ультразвуковые исследования: эхокардиографию, в т.ч. с нагрузочными пробами; УЗИ внутренних органов; эхоэнцефалографию (по медицинским показаниям).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов. К занятиям допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе. В учреждениях, осуществляющих спортивную подготовку, могут оборудоваться кабинеты спортивной медицины, лечебной физкультуры, физиотерапии, массажа, процедурные и другие, необходимые для учреждения спортивной подготовки соответствующего вида с целью поддержания и восстановления спортивной формы лиц, проходящих спортивную подготовку с обязательным получением медицинской лицензии.

Под психологическим контролем понимают различные виды психологической помощи понимаемой и как помощь в преодолении конкретных трудностей, и более широко - как помощь спортсмену в развитии, "построении" успешной спортивной и жизненной карьеры.

При таком понимании психологической помощи ее основными видами будут:

- обучение - помощь спортсмену в овладении знаниями, умениями навыками,
- воспитание - помощь спортсмену в формировании личности и индивидуальности;

- психодиагностика – помощь спортсмену в самопознании и индивидуализации всей спортивной подготовки на основе изучения его психологических особенностей и процесса развития;
- психопрофилактика- помощь в предупреждении возникновения развития деструктивных психических явлений (психического пресыщения психологических барьеров, хронического психического перенапряжения, мотивации избегания неудачи, нежелательной деавтоматизации двигательных навыков, конфликтов и т.п.), прямо или косвенно "разрушают спортивную деятельность или даже карьеру в целом;
- психокоррекция - помощь в исправлении, снятии, перевоспитании уже возникших негативных психических явлений;
- психологическое просвещение - помощь спортсмену в овладении психологическими знаниями, необходимыми для самосовершенствования в спорте и жизни;
- психологическое консультирование - помощь спортсмену в анализе решения;
- психологические тренировки - специально разработанные комплексы психотехнических упражнений и игр, помогающие спортсмену в развитии необходимых психологических качеств и умений;
- использование всех видов психологической помощи для обеспечения психической готовности спортсмена к тренировочному процессу, соревнованиям, решению различных проблем в спорте и жизни.

Психологический контроль может осуществляться тренером и спортивным психологом.

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 врачебным, психологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В годичном тренировочном цикле подготовки квалифицированных спортсменов выделяют разные виды биохимического контроля:

- текущие обследования (ТО), проводимые повседневно в соответствии с планом подготовки;
- этапные комплексные обследования (ЭКО), проводимые 3—4 раза в год;
- углубленные комплексные обследования (УКО), проводимые 2 раза в год;
- обследование соревновательной деятельности (ОСД).

На основании текущих обследований определяют функциональное состояние спортсмена - одно из основных показателей тренированности, оценивают уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок, проводят коррекцию физических нагрузок в ходе тренировок.

В процессе этапных и углубленных комплексных обследований спортсменов с помощью биохимических показателей можно оценить кумулятивный тренировочный эффект, причем биохимический контроль дает тренеру, педагогу или врачу быструю и достаточно объективную информацию о росте

тренированности и функциональных системах организма, а также других адаптационных изменениях.

2.7. План антидопинговых мероприятий

План антидопинговых мероприятий включает в себя:

- информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах;
- проведение инструктажа среди тренеров о недопустимости использования допинговых средств, предупреждение под роспись об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- тренерам довести до сведения своих спортсменов данный инструктаж, разъяснить какой вред здоровью приносит применение запрещенных субстанций;
- ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопингового кодекса);
- ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
4. Международный стандарт ВАДА по тестированию.

В случае дисквалификации спортсмена в связи с допинговыми нарушениями он исключается из списков спортсменов учреждения. В случае установления прямой вины тренера в факте применения запрещенных препаратов и нанесения вреда здоровью спортсменов применяются административные наказания, вплоть до увольнения.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению практических занятий и методика обучения приемам единоборства

Наиболее распространенной формой практических занятий в тхэквондо является проведение учебно-тренировочных занятий (уроков), во время которых занимающиеся изучают технику и тактику поединка, развивают и совершенствуют физические и волевые качества.

Все занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные и соревновательные.

Цель учебных занятий сводится к усвоению нового материала, технических приемов и действий.

Цель учебно-тренировочных занятий - не только разучивание нового материала, закрепление ранее изученного, но и повышение общей и специальной физической подготовки.

Тренировочные занятия целиком и полностью посвящены повышению эффективности выполнения ранее изученных приемов, комбинаций, технических действий и повышению общей работоспособности.

Соревновательные занятия проводятся в форме неофициальных соревнований, в частности классификационных турниров для начинающих тхэквондистов. Проведение таких турниров дает возможность приобретения и совершенствования не только соревновательных, но и судейских навыков.

По количественному составу все занятия можно подразделить на индивидуальные, групповые и индивидуально-групповые.

Индивидуальные занятия, как правило, проводятся со спортсменами высшей квалификации по их личным планам, а групповые и индивидуально-групповые - с новичками и спортсменами массовых разрядов. Индивидуальные занятия тхэквондисты могут проводить и самостоятельно по утвержденному тренером плану. В секции с занимающимися, имеющими различный уровень подготовки, целесообразно задания распределять дифференцировано по мини-группам, а также использовать более опытных учеников как помощников-инструкторов (например при изучении формальных упражнений и проведении разминки), что позволяет параллельно с обучением решать задачу получения инструкторской практики.

В каждое занятие включаются элементы, как обучения, так и тренировки, но на разных этапах подготовки их удельный вес различен. На первых уроках главным является обучение, а на последующих - тренировка. Чтобы привить интерес к занятиям, необходимо доступно и ярко объяснить занимающимся цель каждого занятия, приема и упражнения и их значение для каждого занимающегося. Обучение следует начинать с легких упражнений и постепенно переходить к более трудным. Во время занятий занимающиеся должны получить от тренера правильное, яркое, надолго запоминающееся представление о приеме. Прием следует показать так, чтобы занимающиеся видели основные движения. Для показа тренер должен принять удобное положение по отношению к учебной группе. Показывая прием, необходимо объяснить занимающимся, на каких моментах они должны сосредоточиться. Вначале тренеру следует обратить внимание занимающихся на основные элементы, а затем постепенно вносить уточнения. Необходимо шире использовать наглядность не только при ознакомлении с новым приемом, но и во время его отработки. Располагать материал уроков нужно согласно известному правилу - от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. Объясняются не только внешние, видимые характеристики технико-тактического действия, но и те внутренние, субъективные ощущения, которые должны возникнуть при правильном его выполнении.

Для лучшего восприятия демонстрируемого движения следует избрать наиболее удобное положение для показа, а также определить оптимальное расстояние от занимающихся.

Во время демонстрации приема следует акцентировать внимание на предварительном положении рук, ног, туловища, на мобилизации мышц, обеспечивающих успех в основной фазе. После демонстрации следует приступить к изучению отдельных элементов и добиться правильного их выполнения в ходе проведения приема. После правильного выполнения разучиваемого элемента необходимо сделать еще 10-20 повторений с тем, чтобы закрепить приобретенный навык.

Таким образом, в процессе обучения с различной направленностью осваиваются элементы движения при раздельном их выполнении, а затем в целом. Такое чередование методов обучения позволяет лучше усвоить разучиваемое двигательное задание. При этом используются различные словесные и наглядные методы обучения. Это делается для формирования углубленных понятий о двигательном действии и более полного изучения техники движений. В частности, в

основе использования словесных методов лежит то обстоятельство, что с помощью слова можно побуждать или поощрять занимающихся к совершению определенных действий, корректировать и контролировать их движения при выполнении приема. Имеется множество словесных методов: указание или реплика по ходу проведения приема, команда и т. д.

Примерная схема изучения приемов:

1. Назвать прием.
2. Обосновать прием, рассказать о его значении в комплексе приемов.
3. Показать прием в темпе - наглядно, четко, образцово.
4. Показать прием в замедленном темпе, акцентируя внимание на основных элементах, а потом опять в обычном темпе.
5. Рассказать о наиболее благоприятных условиях для проведения приема.
6. Обратит внимание на наиболее распространенные ошибки при выполнении приема.
7. Изучение приема начать с его выполнения без противодействия партнера и без передвижения по площадке. Удары ногами желателно разучивать у гимнастической стенки (или у другой опоры).
8. Выполнять прием из заданной стойки по фазам, затем слитно.
9. Выполнять прием из заданной стойки в движении, в комбинации с шагами, подскоками и т.п.
10. Составить пары занимающихся и приступить к изучению приема с партнером (отработка удара по лапам, или выполнение приема с противодействием партнера в защитной экипировке).

3.2. Программный материал для практических занятий

При планировании тренировочного процесса распределение программного материала в годичном цикле осуществляется с детализацией по недельным микроциклам с проведением педагогического и медико-биологического контроля.

Рациональное построение дневных и недельных микроциклов с учетом факторов взаимовлияния тренировочных нагрузок, правильной дозировки нагрузки в значительной степени способствует повышению эффективности тренировочного процесса как по качеству освоения двигательных навыков, так и по совершенствованию функциональных возможностей тхэквондистов.

В программе предусматривается освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления занимающихся на основе формирования умственных действий, посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений из данных наблюдений за действиями противников, а также оценкой своих возможностей.

Программный материал представлен по видам подготовки: технико-тактической, физической, психологической, методической, соревновательной. В технико-тактической подготовке предусматривается изучение техники и тактики тхэквондо. Физическая подготовка включает специальную физическую подготовку и общую физическую подготовку. Специальная физическая подготовка представлена средствами, принадлежащими тхэквондо, общая - средствами других видов двигательной деятельности. Психологическая подготовка составлена из материалов для развития волевых и нравственных качеств. Методическая

подготовка содержит программные материалы по теории и методике тхэквондо и судейской практике. Раздел рекреации представлен материалами по восстановительным мероприятиям.

Для достижения физического и нравственного совершенства спортсменов тренеру необходимо решить три группы задач: тренировочных, воспитательных, оздоровительных. Группа тренировочных задач состоит из усвоения теоретических и методических основ тхэквондо, овладения двигательной культурой тхэквондо и овладения навыками противоборства с противниками, включая подготовку к соревнованиям (тренировку).

Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных, волевых качеств. Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий. Культура поведения, доброжелательность старших по отношению к младшим, примеры трудолюбия, скромности, честности играют большую роль в спортивной биографии спортсмена. Одинаковые права и единые требования к занимающимся облегчают построение процесс подготовки в тхэквондо.

В теоретических занятиях тхэквондист овладевает историческим опытом и теоретическими компонентами двигательной культуры тхэквондо, осваивает методические основы (планирование, методы обучения, тактику), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных.

Программа тхэквондо строится с учетом необходимости реализации прав и обязанностей спортсменов:

- бесплатно пользоваться государственными и муниципальными спортивными сооружениями, медицинским обслуживанием, снаряжением и спортивной одеждой, а также жильем и питанием во время тренировочных занятий (сборов) и спортивных соревнований в составе сборных команд;
- пользоваться иными льготами и гарантиями;
- достойно представлять спортивные организации на местных, всероссийских и международных соревнованиях;
- заботиться о своих морально-волевых качествах, проявлять высокую гражданственность, изучать основы гигиены, овладевать знаниями о физической культуре и спорте, об олимпийском и международном спортивном движении;
- выступать активным популяризатором физической культуры и спорта;
- не употреблять медицинские препараты и не принимать запрещенные в спорте процедуры.

В основу программы положены нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки тхэквондистов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Структура и содержание тренировочных занятий.

Типовая структура практического занятия должна строго соответствовать динамике работоспособности тхэквондистов. Нагрузка повышается на каждом уроке и по ходу всех занятий.

В начале занятия необходимо использовать различные упражнения для приведения организма в рабочее состояние (разминка). В разминке используются общие развивающие и специальные упражнения на растяжку, и развитие гибкости (на полу и у гимнастической стенки). Разминка, как правило, начинается бегом, во время которого выполняются общеразвивающие упражнения, направленные на разогрев различных групп мышц. Возможно, а иногда и желательно включать в разминку игровые упражнения.

В основной части занятия проводится изучение и повторение техники тхэквондо, отработка приемов и их связок при работе с партнером, разучивание формальных комплексов.

Физическая подготовка включается в тренировочный процесс так, чтобы максимум нагрузки приходился на окончание основной части занятия.

Различные спортивные игры («выбивалы», «перестрелка», футбол, регби, гандбол, баскетбол, регбол и т.п.) позволяют в ненавязчивой форме развивать необходимые физические качества: силу, координацию, быстроту, выносливость, ловкость и т.д.

Упражнения на развитие скоростных качеств, наоборот следует проводить в начале тренировки.

Для большей эффективности представляется целесообразным организовать тренировочный процесс по принципу триатлона, то есть чередуются три типа упражнений: 1 - для мышц рук, 2 - для мышц ног, 3 - для мышц ног и рук вместе; или 1 - для мышц рук, 2 - для мышц брюшного пресса, 3 - для мышц ног.

Для развития двигательных-координационных качеств и выносливости используются разнообразные прыжки через скакалку: на месте, с продвижением вперед, на одной ноге, со сменой ног, с высоким подниманием коленей, с различной скоростью выполнения прыжков.

На этапе подготовки спортсменов к учебным поединкам проводятся упражнения со снарядами (лапами и т.п.). Эти упражнения обычно применяются в конце основной части урока. Упражнения со снарядами используются:

- для изучения и закрепления техники;
- для овладения тактикой ведения поединка;
- для развития быстроты реакции, быстроты движений и выносливости;
- для формирования координации движений;
- для овладения чувством дистанции и времени;
- для выработки умения правильно распределять мышечное усилие.

В заключении занятия применяются упражнения приводящие организм в относительно спокойное состояние. Для этого применяются упражнения на расслабление, массаж и самомассаж, упражнения на набивку мышц и упражнения на растяжку, повтор формальных комплексов.

Таким образом, занятие делится на следующие отрезки:

- вводную часть;
- подготовительную часть;
- основную часть;
- заключительную часть.

Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 45 минут (академический час).

Организационные формы проведения занятий:

- групповая - создаются условия для необходимой конкуренции между спортсменами, а также взаимопомощи;
- индивидуальная - занимающиеся работают самостоятельно по индивидуальным заданиям;
- самостоятельная - занимающиеся выполняют утреннюю гимнастику, индивидуальные задания тренера, комплексы специально-подготовительных упражнений, чтение методической литературы, просмотр видеозаписей соревнований или телетрансляций.

В дни, свободные от тренировок, желательно проводить оздоровительные мероприятия на свежем воздухе: однодневные походы, «дни здоровья». Такие мероприятия способствуют созданию здорового микроклимата в спортивном коллективе, вовлечению родителей в образовательный процесс.

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

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке тхэквондистов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

Теоретические знания имеют определенную целевую направленность вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий учитывается возраст занимающихся, материал излагается в доступной форме.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою команду на соревнованиях любого ранга.

В теоретической подготовке групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно расширять принципы ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

В основе обучения тхэквондо лежат дидактические принципы педагогики: сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность и прочность освоения знаний, принцип всестороннего развития.

Принцип сознательности и активности реализуется методами убеждения и разъяснения. Понимание спортсменами целей и задач обучения – одно из условий воспитания сильных, ловких, смелых, волевых и интеллектуально развитых людей. В процессе занятий развиваются такие способности юных спортсменов, как память, наблюдательность, воспитывается устойчивое внимание, умений ориентироваться в любых условиях спортивной борьбы, правильно оценивать свои силы и силы

соперника, творчески решать тактические задачи и тщательно анализировать ошибки в процессе занятий и соревнований. Сознание и ответственность перед коллективом, активное участие в работе объединения содействуют успешному обучению и дальнейшему совершенствованию спортивного мастерства.

Принцип всестороннего развития личности обучающихся заключается в единстве физического воспитания с умственным, нравственным и эстетическим. В спортивной тренировке требуется, прежде всего, разносторонняя физическая подготовка как основа для спортивной специализации и воспитания спортсменов.

Разносторонность физического развития – непрерывный процесс совершенствования способностей человека, в результате которого создается необходимая атлетическая база для совершенствования тхэквондистов. В процессе обучения словесное объяснение сочетается с показом. В объяснении выделяется основа задания, подчеркиваются его детали, а показ ускоряет и закрепляет обучение путем зрительного восприятия.

Принцип наглядности: педагог сам показывает упражнения, объясняет особенности поведения на занятиях на конкретных примерах, демонстрирует отдельные приемы тхэквондо, пользуется наглядными пособиями (фотографии, кинограммы, плакаты), а также присутствует с учениками на тренировках и соревнованиях взрослых высококвалифицированных спортсменов.

Систематичность, то есть плавность и последовательность в обучении – решающие факторы скорейшего и правильного овладения техникой и тактикой тхэквондо. Систематичность занятий заключается не только в регулярности, но и в соблюдении правильной последовательности обучения. Важно использовать все подготовительные упражнения для воспитания и развития физических качеств, на основе которых приобретает спортивное мастерство.

Принцип постепенности – переход от простого к сложному. Новый, более сложный технический прием, например, удар на месте, переход к ударам в движении. Освоение нового приема должно проходить в медленном темпе с постепенным нарастанием до максимальной скорости выполнения приема.

Принцип доступности основан на простоте изложения теоретического и подаче практического материала. Пройденный материал должен быть освоен так, чтобы на его основе можно было продолжать занятие, изучая новое.

Все дидактические принципы, положенные в основу преподавания, дополняют друг друга и тем самым обеспечивают успех обучения.

В программе осуществляется специфическая установка на изучение техники и тактики. Ярко просматривается взаимосвязь оздоровительной и спортивной направленности. Образование предполагает искусство учителя (вначале как лидера группы, затем как руководителя, потом как наставника и в конце спортивной карьеры – старшего товарища) предоставлять ученикам содержание образования в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами. Содержание образования программы отвечает целям (потребностям) обучающихся, а также социально детерминированным целям. Обе группы целей должны иметь гармонизирующую их общую часть.

Содержание образования в программе основано на обучаемости занимающихся. Обучаемость включает в себя способности к учению, запоминанию, ассоциации и упражнению.

Программа предусматривает поэтапное развитие необходимых черт характера и свойств личностей, способностей, двигательных и координационных качеств.

Рекомендации по проведению практических занятий и методика обучения приемам единоборства

Наиболее распространенной формой практических занятий в тхэквондо является проведение учебно-тренировочных занятий (уроков), во время которых занимающиеся изучают технику и тактику поединка, развивают и совершенствуют физические и волевые качества.

Все занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные и соревновательные.

Цель учебных занятий сводится к усвоению нового материала, технических приемов и действий.

Цель учебно-тренировочных занятий - не только разучивание нового материала, закрепление ранее изученного, но и повышение общей и специальной физической подготовки.

Тренировочные занятия целиком и полностью посвящены повышению эффективности выполнения ранее изученных приемов, комбинаций, технических действий и повышению общей работоспособности.

Соревновательные занятия проводятся в форме неофициальных соревнований, в частности классификационных турниров для начинающих тхэквондистов. Проведение таких турниров дает возможность приобретения и совершенствования не только соревновательных, но и судейских навыков.

По количественному составу все занятия можно подразделить на индивидуальные, групповые и индивидуально-групповые.

Индивидуальные занятия, как правило, проводятся со спортсменами высшей квалификации по их личным планам, а групповые и индивидуально-групповые - с новичками и спортсменами массовых разрядов. Индивидуальные занятия тхэквондисты могут проводить и самостоятельно по утвержденному тренером плану. В секции с занимающимися, имеющими различный уровень подготовки, целесообразно задания распределять дифференцировано по мини-группам, а также использовать более опытных учеников как помощников-инструкторов (например при изучении формальных упражнений и проведении разминки), что позволяет параллельно с обучением решать задачу получения инструкторской практики.

В каждое занятие включаются элементы, как обучения, так и тренировки, но на разных этапах подготовки их удельный вес различен. На первых уроках главным является обучение, а на последующих - тренировка. Чтобы привить интерес к занятиям, необходимо доступно и ярко объяснить занимающимся цель каждого занятия, приема и упражнения и их значение для каждого занимающегося. Обучение следует начинать с легких упражнений и постепенно переходить к более трудным. Во время занятий занимающиеся должны получить от тренера правильное, яркое, надолго запоминающееся представление о приеме. Прием следует показать так, чтобы занимающиеся видели основные движения. Для показа тренер должен принять удобное положение по отношению к учебной группе. Показывая прием, необходимо объяснить занимающимся, на каких моментах они должны сосредоточиться. Вначале тренеру следует обратить внимание занимающихся на основные элементы, а затем постепенно вносить уточнения. Необходимо шире

использовать наглядность не только при ознакомлении с новым приемом, но и во время его отработки. Располагать материал уроков нужно согласно известному правилу - от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. Объясняются не только внешние, видимые характеристики технико-тактического действия, но и те внутренние, субъективные ощущения, которые должны возникнуть при правильном его выполнении.

Для лучшего восприятия демонстрируемого движения следует избрать наиболее удобное положение для показа, а также определить оптимальное расстояние от занимающихся.

Во время демонстрации приема следует акцентировать внимание на предварительном положении рук, ног, туловища, на мобилизации мышц, обеспечивающих успех в основной фазе. После демонстрации следует приступить к изучению отдельных элементов и добиться правильного их выполнения в ходе проведения приема. После правильного выполнения разучиваемого элемента необходимо сделать еще 10-20 повторений с тем, чтобы закрепить приобретенный навык.

Таким образом, в процессе обучения с различной направленностью осваиваются элементы движения при раздельном их выполнении, а затем в целом. Такое чередование методов обучения позволяет лучше усвоить разучиваемое двигательное задание. При этом используются различные словесные и наглядные методы обучения. Это делается для формирования углубленных понятий о двигательном действии и более полного изучения техники движений. В частности, в основе использования словесных методов лежит то обстоятельство, что с помощью слова можно побуждать или поощрять занимающихся к совершению определенных действий, корректировать и контролировать их движения при выполнении приема. Имеется множество словесных методов: указание или реплика по ходу проведения приема, команда и т. д.

Примерная схема изучения приемов:

1. Назвать прием.
2. Обосновать прием, рассказать о его значении в комплексе приемов.
3. Показать прием в темпе - наглядно, четко, образцово.
4. Показать прием в замедленном темпе, акцентируя внимание на основных элементах, а потом опять в обычном темпе.
5. Рассказать о наиболее благоприятных условиях для проведения приема.
6. Обратит внимание на наиболее распространенные ошибки при выполнении приема.
7. Изучение приема начать с его выполнения без противодействия партнера и без передвижения по площадке. Удары ногами желательнее разучивать у гимнастической стенки (или у другой опоры).
8. Выполнять прием из заданной стойки по фазам, затем слитно.
9. Выполнять прием из заданной стойки в движении, в комбинации с шагами, подскоками и т.п.
10. Составить пары занимающихся и приступить к изучению приема с партнером (отработка удара по лапам, или выполнение приема с противодействием партнера в защитной экипировке).

Спортивная подготовка представляет собой процесс познания системы движений, входящих в состав конкретного действия и закономерности связей между ними. Это относится как к форме, так и содержанию двигательных действий. На этапе первоначального разучивания двигательному действию ведущими методами являются расчлененное разучивание его отдельных частей и применение систем подводящих упражнений. Целостное воспроизведение движения играет ведущую роль по мере того, как спортсмен овладевает его частями.

На этапе детализированного разучивания применяются формы словесных методов в определенной логической последовательности: разбор, анализ, самоотчет. С целью углубленного осмысления действия используются формы зрительной и двигательной наглядности.

В дальнейшем происходит переход ведущей роли управления движениями к двигательному анализатору, что, затем позволяет исключить зрительный контроль над движением.

На этапе достижения двигательного мастерства происходит совершенствование техники выполнения движения и повышение уровня развития специальных физических качеств.

Таблица №10

СРОКИ БЛАГОПРИЯТНЫХ ФАЗ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ

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

Воспитательная работа

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое

исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовывать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявление слабости, снижение активности вполне естественны у спортсменов, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления серьезных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсменов развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают

и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена

3.2.1. Этап начальной подготовки до одного года Теоретический материал.

1. Техника безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий, первая медицинская помощь
2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе
Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармоничного развития, подготовке к труду и защите Родины
3. Гигиенические знания, умения и навыки.
Основы гигиены и врачебного контроля: значение гигиенических мероприятий при занятиях спортом. Использование естественных факторов природы солнца, воздуха и воды для укрепления здоровья и закаливания.
4. Сведения о строении и функциях организма человека.
Особенности организма человека: общие сведения о строении опорно-двигательного аппарата человека.

Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития общих физических качеств.

Силы: гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног;

Быстроты: легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места;

Гимнастика- подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с;

Гибкости: - гимнастика - упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки, упражнения на растяжку основных групп мышц.

Ловкости: легкая атлетика - челночный бег 3x10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: легкая атлетика - кросс 800 м.; плавание - 25 м.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, кувырок; стойка на руках; переползания; лазание по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд "направо", "налево", "кругом", построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

Подвижные игры.

Технико-тактическая подготовка

Техника.

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

Стойки:

Стойка готовности-ноги на ширине плеч стопы параллельны

Передняя высокая, стойка ноги на ширине плеч

Стойка «всадника» - низкая стойка расстояние две ширины плеч, стопы параллельны

Передняя низкая стойка

Удары руками:

Прямой удар кулаком, с опорой на разноименную ногу

Прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу

Блоки:

защита нижнего уровня

защита среднего уровня

защита верхнего уровня

Удары ногами:

Прямой удар ногой вперед

Боковой удар ногой вперед

Толчковый удар ногой вперед всей стопой

Перемещения:

Прямолинейный шаг – одношаговый-вперед, назад, влево, вправо.

Вертикальный шаг-вверх, вниз.

Одиночные удары при одношаговом передвижении в сочетании с блоками: прямой удар нижний блок, боковой удар средний блок, толчковый удар верхний блок.

3.2.2. Этап начальной подготовки свыше одного года

Теоретический материал.

1. Техника безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий, первая медицинская помощь

2. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.. Присвоение спортивных разрядов и званий.

Правила соревнований: форма тхэквондиста, программа соревнований, место для соревнований, понятие возрастных групп. Команды и жесты судей. Начало и конец поединка. Определение победителя в поединке

3. Основы спортивного питания.

4. Сведения о строении и функциях организма человека.

Костная система: функции скелета - опорная, защитная, двигательная. Форма костей. Надкостница. Суставы. Мышечная система: прикрепление мышцы к костям, преодолевающая, уступающая и удерживающая работа мышц. Нервная система: центральная и периферическая. Условные и безусловные рефлексы. Кровеносная система: сосуды, клетки и ткани. Дыхательная система: легкие, дыхание, перенос кислорода кровью.

5. Всемирный антидопинговый кодекс.

- информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах;
- проведение инструктажа среди тренеров о недопустимости использования допинговых средств, предупреждение под роспись об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- тренерам довести до сведения своих спортсменов данный инструктаж, разъяснить какой вред здоровью приносит применение запрещенных субстанций;
- ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопингового кодекса);
- ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения.

6. Основные средства восстановления.

Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития общих физических качеств.

Силы: гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног;

Быстроты: легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места;

Гимнастика - подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с;

Гибкости: гимнастика - упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкости: легкая атлетика - челночный бег 3x10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: легкая атлетика - кросс 800 м.; плавание - 25 м.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, кувырок; стойка на руках; переползания; лазание по

гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд "направо", "налево", "кругом", построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

Подвижные игры.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития специальных физических качеств

Силы: выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

Быстроты: проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

Выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (2-3 минуты).

Гибкости: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

Ловкости: выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка.

Имитационные упражнения с набивным мячом.

Технико-тактическая подготовка.

Техника.

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

Стойки:

Стойка готовности-ноги на ширине плеч стопы параллельны

Передняя высокая, стойка ноги на ширине плеч

Стойка «всадника» -низкая стойка расстояние две ширины плеч, стопы параллельны

Передняя низкая стойка

Задняя низкая стойка

Задняя стойка с опорой на одну ногу

Удары руками:

Прямой удар кулаком, с опорой на разноименную ногу

Прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу

Удар кончиками пальцев

Удар ребром ладони

Блоки:

защита нижнего уровня

защита среднего уровня

защита верхнего уровня

блок двумя руками :применим к одиночным блокам трех уровней

Удары ногами:

Прямой удар ногой вперед

Боковой удар ногой вперед

Толчковый удар ногой вперед всей стопой

Маховый удар ногой сверху вниз, сверху вниз вовнутрь,сверху вниз наружу

Удар ногой в сторону (вбок) ребром стопы

Перемещения:

Прямолинейный шаг - одношаговый-вперед, назад, влево, вправо.

Вертикальный шаг - вверх, вниз.

Одиночные удары при одношаговом передвижении в сочетании с блоками: прямой удар нижний блок, боковой удар средний блок, толчковый удар верхний блок.

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

Тактика ведения поединка

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

Тактика участия в соревнованиях

Тактика проведения турнира. Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

Соревновательная подготовка.

Участвовать в 1-2 соревнованиях во второй половине года.

3.3.3.Тренировочный этап (этап спортивной специализации) до двух лет

Теоретическая подготовка.

1. Техника безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий, первая медицинская помощь.
2. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Правила соревнований по тхэквондо. Присвоение спортивных разрядов и званий.
3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.
4. Федеральные стандарты спортивной подготовки по тхэквондо.
5. Всемирный антидопинговый кодекс.
 - информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах;
 - проведение инструктажа среди тренеров о недопустимости использования допинговых средств, предупреждение под роспись об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
 - тренерам довести до сведения своих спортсменов данный инструктаж, разъяснить какой вред здоровью приносит применение запрещенных субстанций;
 - ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопингового кодекса);
 - ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения.
6. Основные средства восстановления.

Общая физическая подготовка.

Легкая атлетика. Для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости - челночный бег 3x10 м. Для развития выносливости - бег 400 м, кросс - 2-3 км.

Гимнастика. Для развития силы - подтягивания на перекладине. Лазание по канату. Поднимание гантелей - 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с. Для развития ловкости - стойки на голове, на руках, на лопатках, лазание по гимнастической стенке, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне(ноги закреплены).

Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

Лыжные гонки. Плавание.

Специальная физическая подготовка.

Имитационные упражнения с набивным мячом, тяжелыми и легкими лапами. Имитационные упражнения на мешках.

Техника.

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

Стойки:

Стойка готовности-ноги на ширине плеч стопы параллельны

Передняя высокая, стойка ноги на ширине плеч

Стойка «всадника» -низкая стойка расстояние две ширины плеч, стопы параллельны

Передняя низкая стойка

Задняя низкая стойка

Задняя стойка с опорой на одну ногу

Прекрестная стойка

Стойка на одной ноге

Стойка готовности

Удары руками:

Прямой удар кулаком, с опорой на разноименную ногу

Прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу

Удар кончиками пальцев

Удар ребром ладони

Рубящий удар ребром ладони

Блоки:

защита нижнего уровня; защита среднего уровня; защита верхнего уровня;

блок двумя руками: применим к одиночным блокам трех уровней.

Блок ребром ладони. Блок двумя руками ребром ладони.

Удары ногами: прямой удар ногой вперед, боковой удар ногой вперед

Толчковый удар ногой вперед всей стопой

Маховый удар ногой сверху вниз – сверху вниз вовнутрь; -сверху вниз наружу

Удар ногой в сторону (вбок) ребром стопы. Удар ногой назад, через спину

Перемещения:

- прямолинейный шаг – одношаговый-вперед, назад, влево, вправо;

- вертикальный степ-вверх, вниз.

Одиночные удары при одношаговом передвижении в сочетании с блоками: прямой удар нижний блок, боковой удар средний блок, толчковый удар верхний блок.

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

Отработка одно, двух и трех шагового спаринга

Двухшаговый горизонтальный степ, сочетание вертикального, горизонтального и бокового маневрирования.

Применение ударных комбинаций рука – нога-блок и, наоборот с различными видами степа и маневрирования с соперником и без.

Тактика проведения технико-тактических действий, тактика ведения поединка, тактика участия в соревнованиях

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.

Судейская практика.

Участие в судействе соревнований.

Соревновательная подготовка

Участие в 2-3 соревнованиях в течение года.

Рекреация (отдых и восстановление организма тхэквондиста)

Восстановительные мероприятия. Сон. Сауна. Душ. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

3.2.4.Тренировочный этап

(этап спортивной специализации) свыше двух лет

Теоретическая подготовка

1. Основы философии и психологии спортивных единоборств.
2. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса
3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Правила соревнований по тхэквондо. Присвоение спортивных разрядов и званий.
4. Федеральные стандарты спортивной подготовки по тхэквондо
5. Всемирный антидопинговый кодекс.
6. Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны.
7. Основные средства восстановления.

Общая физическая подготовка.

Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100м, для развития выносливости - подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по

канату с помощью ног, без помощи ног; для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20с (ноги закреплены); для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - переворот на одной руке, подъем разгибом с плеч; для развития гибкости - упражнения у гимнастической стенки.

Тяжелая атлетика: для развития силы - толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднятие штанги на грудь, упражнения с гирями весом 16 кг, 32 кг.

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, гандбол.

Лыжные гонки: для развития быстроты - гонки - 500 м, 1000 м; для развития выносливости - гонки 3-5 км;

Плавание: для развития быстроты - проплывание дистанций 10 м, 25 м, для развития выносливости - проплывание дистанций 50 м, 100 м, 200 м, 300 м.

Анаэробные возможности (работа субмаксимальной мощности).

Круговая тренировка: один круг; в каждой станции выполнить упражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15 секунд. 1 станция - трехкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15с вис на согнутых руках, 2 станция - бег 100 м., 3 станция - удары доле-чаги по мешку - 30 раз, 4 станция - переноска партнера на спине с сопротивлением - 20 метров, 5 станция - полуприсяды с партнером на плечах - 10 раз, 6 станция - сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 10 раз, 7 станция - поднятие партнера стоящего на четвереньках до уровня груди - 10 раз, 9 станция - лазание по канату - 2 раза по 5 метров.

Силовые возможности (работа максимальной мощности).

Круговая тренировка: 2 круга, на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30с, между кругами - 5 минут - 1 серия - рывок штанги до груди (50% от максимального веса); 2 станция - сгибание и разгибание рук в упоре на брусках; 3 станция - подтягивание на перекладине; 4 станция - жим штанги лежа - 50 % от максимального веса.

Выносливость (работа большой мощности)

Круговая тренировка: один круг, выдержать режим работы, эффективно решать технико-тактические задачи, без отдыха между станциями - 1 станция - прыжки со скакалкой - 2 минуты; 2 станция - спарринг - 2 минуты; 3 станция - прыжки со скакалкой - 2 минуты; 4 станция - переноска партнера на плечах - 1,5 минуты работа тхэквондиста, 1,5 минуты работа партнера; 5 станция - прыжки со скакалкой - 2 минуты; 6 станция - перенос партнера на плечах - 1 минута работа тхэквондиста, 1 минута работа партнера; 7 станция - приседания с партнером - 1 минута приседает тхэквондист, 1 минуту приседает его партнер; 8 станция - прыжки со скакалкой - 2 минуты; 9 станция - спарринг - 1 минуту атакует тхэквондист, 1 минуту - его партнер; 10 станция - сгибание рук в упоре лежа - 2 минуты; 11 станция - прыжки со скакалкой - 2 минуты.

Специальная физическая подготовка.

Развитие скоростно-силовых качеств:

- серии ударов в максимальном темпе по лапам и грушам за 20с (6 серий), отдых между сериями 30 секунд.

В стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение серии ударов в течение 10с в максимальном темпе, затем отдых до 120с, затем повтор до 6 раз, после шести серий отдых 5 минут, провести 5-6 таких комплексов работы и отдыха. В поединке с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты 10с выполнение ударов (контрударов) в стандартной ситуации, затем отдых 120 с, затем повтор 6 раз, потом отдых 5 минут, повторить 3-6 таких комплексов работы и восстановления.

Развитие скоростной выносливости:

- в стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение серии ударов (контрударов) в течение 60с в максимальном темпе, затем отдых 180с и повторение 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений.

- в стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение серии ударов (контрударов) в течение 90с в максимальном темпе, затем отдых 180с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений

Развитие ловкости:

- выполнять в тренировочных поединках только вновь изученные приемы, комбинации, повторные атаки.

Для развития специальных физических качеств следует использовать упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями тхэквондиста - ударами, маневрированием и т.д.

Воспитание скоростно-силовой выносливости. (работа субмаксимальной мощности).

Круговая тренировка: 4 круга, в каждой серии выполнить максимальное количество повторений ударов за 30с, отдых между сериями 30с, между кругами - 4-6 минут.

Круговая тренировка: 2 круга, в каждой серии качественно выполнять удары без отдыха между сериями, между кругами отдых 5 минут (помогают тхэквондисту два партнера). 1 серия - 10с удары по легким лапам в медленном темпе, затем 10с в максимальном темпе, 2 серия – 10с удары по легким лапам 10с в максимальном темпе, 3 серия – 10с удары по легким лапам медленном темпе, 10с в максимальном

Техника.

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

Стойки: стойка готовности-ноги на ширине плеч стопы параллельны.

Передняя высокая, стойка ноги на ширине плеч

Стойка «всадника»-низкая стойка расстояние две ширины плеч, стопы параллельны

Передняя низкая стойка

Задняя низкая стойка

Задняя стойка с опорой на одну ногу

Прекрестная стойка

Стойка на одной ноге

Стойка готовности

Удары руками: прямой удар кулаком, с опорой на разноименную ногу, прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу.

Удар кончиками пальцев.

Удар ребром ладони

Рубящий удар ребром ладони

Удар предплечьем

Удар локтем

Прямой удар в сторону

Удар по кругу наружу

Блоки: защита нижнего уровня, защита среднего уровня

блок двумя руками :применим к одиночным блокам трех уровней

Блок ребром ладони

Блок двумя руками ребром ладони

Удары ногами: прямой удар ногой вперед, боковой удар ногой вперед

Толчковый удар ногой вперед всей стопой

Маховый удар ногой сверху вниз

-сверху вниз вовнутрь

-сверху вниз наружу

Удар ногой в сторону (вбок) ребром стопы

Удар ногой назад, через спину

Удар ногой по кругу через спину

Перемещения:

Прямолинейный шаг – одношаговый-вперед, назад, влево, вправо.

Вертикальный шаг-вверх, вниз.

Одиночные удары при одношаговом передвижении в сочетании с блоками: Одношаговые и двушаговые перемещения в сочетании с прямолинейным и горизонтальным шагом.

Отработка одно, двух и трех шагового спаринга

Двушаговый горизонтальный шаг, сочетание вертикального, горизонтального и бокового маневрирования.

Применение ударных комбинаций рука-нога-блок и, наоборот с различными видами шага и маневрирования с соперником и без.

Совершенствование одно – двух-трех шагового спаринга

Совершенствование бесконтактного спаринга с использованием техник удара ногами и руками в сочетании с блоками.

Удары по лапам со стоек:

прямой удар ногой вперед

боковой удар ногой

толчковый удар ногой вперед всей стопой.

маховый удар ногой сверху вниз

- сверху вниз вовнутрь

- сверху вниз наружу.

-удар ногой назад(через спину)

-удар по кругу через спину.

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

Стойки: стойка готовности-ноги на ширине плеч стопы параллельны, передняя высокая, стойка ноги на ширине плеч

стойка «всадника» - низкая стойка расстояние две ширины плеч, стопы параллельны

Передняя низкая стойка

Задняя низкая стойка

Задняя стойка с опорой на одну ногу

Прекрестная стойка

Стойка на одной ноге

Стойка готовности

Удары руками:

Прямой удар кулаком, с опорой на разноименную ногу

Прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу

Удар кончиками пальцев

Удар ребром ладони

Рубящий удар ребром ладони

Удар предплечьем

Удар локтем

Прямой удар в сторону

Удар по кругу наружу

Блоки: защита нижнего уровня, защита среднего уровня, защита верхнего уровня, блок двумя руками :применим к одиночным блокам трех уровней

Блок ребром ладони

Блок двумя руками ребром ладони

Удары ногами: прямой удар ногой вперед, боковой удар ногой вперед

Толчковый удар ногой вперед всей стопой

Маховый удар ногой сверху вниз:сверху вниз вовнутрь,сверху вниз наружу

Удар ногой в сторону(вбок) ребром стопы

Удар ногой назад, через спину

Удар ногой по кругу через спину

Удар в прыжке ногой вперед

Удар в прыжке ногой по окружности

Удар в прыжке ногой в сторону

Удар в прыжке ногой через спину

Перемещения:

Прямолинейный шаг-одношаговый-вперед, назад, влево, вправо.

Вертикальный шаг-вверх, вниз.

Одиночные удары при одношаговом передвижении в сочетании с блоками: ап-чаги-арэ-маки, доле-чаги-момтонг-маки, ап-чаги-ольгуль маки. Одношаговые и двушаговые перемещения в сочетании с прямолинейным и горизонтальным шагом.

Отработка одно, двух и трех шагового спаринга

Двухшаговый горизонтальный шаг, сочетание вертикального, горизонтального и бокового маневрирования.

Применение ударных комбинаций рука-нога-блок и наоборот с различными видами шага и маневрирования с соперником и без.

Совершенствование одно - двух-трех шагового спаринга

Удары по лапам со стоек:прямой удар ногой вперед, боковой удар ногой, толчковый удар ногой вперед всей стопой.

маховый удар ногой сверху вниз

- сверху вниз вовнутрь

- сверху вниз наружу.

-удар ногой назад(через спину)

-удар по кругу через спину.

Тактика ведения поединка.

Сбор информации о тхэквондисте. Заполнение картотеки по разделам: общие сведения, сведения полученные из стенографии поединков тхэквондистов показатели техники и тактики. Оценка ситуации. Подготовленность противников, условия ведения поединка. Замысел поединка. Построение модели поединка конкретным противником. Коррекция модели. Реализация замысла поединка. Модель поединка с учетом содержания технико-тактических действий.

Тактика участия в соревнованиях.

Цель соревнования. Разработка плана действий на соревнованиях. Обеспечение управлением своих действий. Учет условий проведения соревнования.

Цель, средства для достижения цели, реализация выработанного курса действий и его коррекция. Обучение тактике участия в соревнованиях путем организации спортивных соревнований

Инструкторская практика.

Организация и руководство группой. Подача команд. Организация выполнения строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений, контроль за их выполнением. Обучение двигательным действиям.

Судейская практика

Участие в судействе соревнований.

Соревновательная подготовка

Принять участие в 3-4 соревнованиях в течение года.

Рекреация (отдых и восстановление организма тхэквондиста).

Проявление утомления - легкое, острое, перенапряжение, перетренированность, переутомление. Тесты и пробы в процессе диагностики утомления. Средства восстановления: педагогические, медико-биологические, психологические.

Педагогические средства восстановления: полноценная разминка, рациональное, оптимальное построение тренировочных занятий (индивидуализация, создание эмоционального фона), оптимальное планирование процесса тренировки (индивидуализация, сочетание общей и специальной тренировки, построение тренировки, обеспечивающее восстановление - переменное планирование нагрузки, переменность средств, методов, построение микро и макроциклов, восстановительные циклы и дни профилактического отдыха, - средства переключения, средства, способствующие высокой работоспособности и ускорению восстановлению (рациональный режим жизни, разнообразные условия тренировки, оптимальные внешние условия). Массаж, самомассаж, сауна, прогулка, восстановительный бег, восстановительное плавание.

3.2.5. Этап совершенствования спортивного мастерства.

Теоретическая подготовка

1. Возрастные периоды подготовки.

Возрастная динамика развития и совершенствования физических и психомоторных качеств. Возрастная динамика спортивных результатов. Тенденции становления техники и тактики в зависимости от возраста и квалификации тхэквондиста.

2. Динамика формирования спортивного мастерства

Многолетняя подготовка. Формирование тактических умений и навыков в различном возрасте. Объем, эффективность, разнообразие технико-тактических действий. Критерии оценки технико-тактического мастерства тхэквондиста.

3. Планирование спортивной подготовки

Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Документы планирования: программа, учебный план, план -график, план-конспект. Планирование недельного микроцикла. Составление индивидуального плана многолетней подготовки.

4. Анализ спортивной подготовленности тхэквондиста. Моделирование соревновательной деятельности. Показатели физической, технической, тактической, психологической подготовленности. Показатели состояния здоровья.

5. Методы восстановления после физических и психических напряжений.

Общая физическая подготовка.

Обще развивающие упражнения, способствующие развитию и совершенствованию силы, скоростной и скоростно-силовой выносливости (упражнения с отягощениями, на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, прыжковые упражнения, бег на короткие дистанции).

Упражнения для совершенствования ловкости - с набивными мячами, скакалками; гибкости и подвижности в суставах, позволяющих тхэквондисту проявлять быстроту, ловкость, силу.

Упражнения для совершенствования выносливости и повышения работоспособности.

Специальная физическая подготовка

Упражнения способствующие развитию силы, взрывной силы, скоростно-силовой выносливости: упражнения с партнером в сопротивлении т.п. Упражнения с партнером для совершенствования координации.

Упражнения, способствующие развитию быстроты реакции, быстроты отдельных двигательных действий, точности, вариативности техники тхэквондо. Формирование умений и навыков управления уровнем мышечных напряжений и расслаблений.

Техническая подготовка

Совершенствование ранее изученной техники.

Совершенствование одно – двух-трех шаговых спаррингов. Степовая программа. Работа по легким, тяжелым лапам и мешкам на скорость и выносливость. Отработка спарринговой техники в защитной экипировке.

Тренировочный спарринг. Свободный спарринг. Официальные соревнования. Совершенствование маневрирования в тхэквондо.

Тактика.

Выбор тактических действий против конкретного противника. Овладение приемами быстрого восприятия и анализа (переработки информации), прогноза действий соперников, поиском оптимальных вариантов

принятия решения.

Овладение тактическими действиями: подавлением, маневрированием, натиском.

Соревновательная подготовка

Участие в 5-6 соревнованиях в течение года.

Рекреация (отдых и восстановление организма тхэквондиста).

Отдых. Питание. Закаливание. Восстановление работоспособности. Сауна. Массаж. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

3.3. Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка спортсмена на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсмена.

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

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

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

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

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

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На тренировочных занятиях акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера,

развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

Тхэквондо как вид спорта предъявляет исключительно высокие требования к психике спортсмена. Значительно легче достичь определенного уровня физической и технико-тактической готовности к турниру, чем готовности психологической.

Состояние психологической подготовленности играет особую роль, зачастую оно является решающим в схватке. Спортсмен, не умеющий совладать с чрезмерным возбуждением накануне выхода на ринг, неуверенный в своих силах, во время боя не сможет быстро мобилизоваться и разумно действовать. Наоборот, если он хорошо психологически подготовлен, спокоен, уверен в себе, легко управляет своим настроением и действиями в бою, он при сильно действующих факторах (пропуске сильного удара, неудачах в атаках и т. п.) сумеет мобилизоваться, правильно оценить обстановку, учесть возможности свои и противника и успешно решить тактические и технические задачи. Формирование этих качеств будет успешным лишь при осуществлении педагогической поддержки спортсмена тренером.

При осуществлении педагогической поддержки спортсмена на первый план выдвигаются его индивидуальные качества; поэтому тренер должен быть достаточно эрудированным в области педагогики, психологии, физиологии и врачебного контроля с тем, чтобы досконально изучить своего подопечного и наиболее индивидуализировать подготовку с учетом его способностей и условий их развития.

Для тхэквондо характерна глубокая взаимосвязанность различных психических качеств, как, например, чувства дистанции с чувством времени и быстротой реакции; или чувства ориентировки на додзянге с чувством дистанции.

Психологическая подготовка осуществляется тренером в процессе всего учебного года на каждом тренировочном занятии, а также на мероприятиях проводимых психологом.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.

3.4. План применения восстановительных средств

Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы: систему соревнований, систему тренировок, систему факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект. В системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования, основное место занимают различные средства восстановления. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление следует осуществлять в процессе каждого тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств.

В современной системе восстановления спортсменов применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Педагогические средства восстановления являются основными и предусматривают: рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, особенностей учебной деятельности, бытовых и экологических условий и т.д.

Гигиенические средства восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим, личная гигиена, закаливание, специализированное питание, психогигиена.

Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать гидропроцедуры, различные виды спортивного массажа, различные методики приема банных процедур. Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха.

Медико-биологические средства восстановления включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства, кислородотерапию, теплотерапию, электропроцедуры и др.

Фармакологические средства:

1. Витамины, микроэлементы, коферменты, продукты повышенной биологической ценности.

2. Препараты пластического действия.

3. Препараты энергетического действия.

4. Адаптогены и иммуно-модуляторы.

5. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.

6. Стимуляторы кроветворения.

7. Антиоксиданты.

8. Гепатопротекторы.

Кислородотерапия применяется в следующих видах: кислородные коктейли, гипербарическая оксигенация.

Тепловые процедуры широко применяются для быстрого снятия локального утомления мышц.

Электропроцедуры широко применяются для стимулирования восстановительных процессов у спортсменов.

Психологические средства позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной

нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение и т.д. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

Примерный план применения восстановительных средств и мероприятиям представлен в таблице 11

Таблица № 11

ПЛАН ПРИМЕНЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ И МЕРОПРИЯТИЙ

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1.	Рациональное питание: - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.	В течение всего периода спортивной подготовки
2.	Физиотерапевтические методы: 1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. 3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка. 4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез, магнитотерапия, ингаляции.	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий.
3.	Фармакологические средства: 1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы. 2. Препараты пластического действия. 3. Препараты энергетического действия. 4. Адаптогены. 5. Иммуномодуляторы. 6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток. 7. Антиоксиданты. 8. Гепатопротекторы. 9. Анаболизующие. 10. Аминокислоты. 11. Фитопрепараты. 12. Пробиотики, эубиотики. 13. Энзимы.	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий
4.	Кислородотерапия (кислородные коктейли).	Каждый четверг

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

Общие методические рекомендации

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

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

3.5. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий

Общие требования безопасности

К занятиям по тхэквондо допускаются лица не младше 9 лет, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

В спортивном зале должны быть огнетушители и аптечка, укомплектованная необходимыми для оказания первой помощи перевязочными материалами и медикаментами.

При появлении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся из зала, сообщить о возгорании в пожарную часть.

При получении занимающимся травмы немедленно оказать ему первую помощь, сообщить о случившемся родителям и администрации; при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу.

Требования безопасности во время занятий тхэквондо

- подготовить место для занятий (убрать посторонние предметы, протереть пыль).
- к занятиям следует приступать только в спортивной форме и специальной спортивной обуви или босиком.
- надеть защитное оборудование, постоянно следить за правильным его прилеганием.
- при плохом самочувствии, или при появлении боли сообщить об этом тренеру.
- не приступать к занятиям без предварительной разминки.
- не выполнять упражнения без тренера-преподавателя.
- в упражнениях строго следовать указаниям тренера-преподавателя.
- после перерыва в занятиях приступать к выполнению тренировочной программы только после полного медицинского осмотра.
- запрещается выполнять какие-либо приемы, без разрешения тренера-преподавателя.

- соблюдать достаточные интервалы, во избежание столкновений.
- после тренировки в течение десяти-пятнадцати минут выполняйте расслабляющие упражнения.
- по окончании занятий убрать спортивный инвентарь на место хранения, снять с себя спортивную форму, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

3. 6. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Наиболее рациональный способ достижения наивысших результатов в спорте – это оптимизация построения тренировочного процесса во всех его компонентах: от психологической подготовки до фармакологического обеспечения и восстановительных процедур с учетом соревновательной деятельности и воздействия как экзогенных, так и эндогенных факторов на организм спортсмена. Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

Объективной основой планирования являются закономерности теории спортивной тренировки, отраженные в следующих требованиях:

1. Планирование должно быть целенаправленным, что предусматривает четкое определение конечной цели учебно-воспитательной и спортивной работы;
2. Планирование должно быть перспективным, рассчитанным на ряд лет;
3. Многолетний перспективный план должен представлять собой целостную систему подготовки спортсменов, включать в себя планы на различные периоды занятий (год, этап, отдельное занятие) и предусматривать целенаправленное применение системы средств и методов педагогического контроля за ходом выполнения этих планов;
4. Планирование должно быть всесторонним и охватывать весь комплекс задач (образовательных, оздоровительных, воспитательных), которые должны решаться в процессе физического воспитания;
5. Планирование должно быть конкретным и реальным, предусматривать строгое соответствие задач, средств и методов обучения и состоянию занимающихся, а также материально-техническим, климатическим и др. условиям, при этом следует иметь в виду, что степень детализации различных планов обратно пропорциональна сроку, на который данный план разрабатывается;
6. В процессе планирования необходимо учитывать современные научные данные теории и методики борьбы опираться на передовой опыт практики;
7. Документы планирования должны быть относительно простыми, по возможности, не слишком трудоемкими, наглядными, доступными и понятными как для тренеров, так и для самих занимающихся.

Планирование спортивных результатов на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства носит сугубо индивидуальный характер. Необходимо учитывать то, что наиболее способные

спортсмены через 5-7 лет тренировки достигают уровня МС, а через 8-10 лет – мастера спорта международного класса.

На смещение зон оптимальных возможностей могут влиять следующие факторы:

- генетические;
- этнические;
- индивидуальные темпы развитие;
- двигательная одарённость;
- особенности адаптационных процессов.

Перспективное планирование предусматривает определение цели, направленности, основных задач и содержания системы подготовки спортсменов на длительный период времени; прогноз спортивных результатов, спортивно-технических показателей и нормативов, которых необходимо добиться в процессе многолетних занятий.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта тхэквондо

Приоритетный путь в решении проблемы повышения эффективности системы подготовки тхэквондистов высокого класса и рост их спортивных результатов лежит в определении тех специфических задаваемых тренирующих воздействий, которые учитывают состояние спортсмена, его индивидуальные особенности и адаптивность ответов различной срочности, выраженности и направленности. При определении объёмов индивидуальной спортивной подготовки спортсменов необходимо учитывать:

- биологические колебания функционального состояния;
- направленность тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих способностей и качеств, а также на развитие профилирующих качеств и способностей;
- текущее состояние тренированности спортсмена;
- меру индивидуальной величины нагрузки и её градации;
- индивидуальные темпы биологического развития.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта тхэквондо (ВТФ) видно из следующей таблицы.

Таблица №12

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПО ВИДУ СПОРТА ТХЭКВОНДО

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

На результаты по данному виду спорта наиболее значительно влияют такие физические качества, вестибулярная устойчивость, скоростные и координационные способности, гибкость.

4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки

На этапе начальной подготовки:

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

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

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

Различают контроль:

- этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющегося следствием долговременного тренировочного эффекта;
- текущий контроль направлен на оценку состояний, которые являются

следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов;

- оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе тренировочных занятий и соревнований.

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях. При проведении текущего обследования рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки – общефизическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), специальная подготовка (СП) и соревновательная подготовка (Сор.П); время-объем тренировочного задания или применяемого средства подготовки в минутах, интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений в минуту.

Для оценки эффективности спортивной подготовки в школе используются следующие критерии:

а) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- уровень общего и специального физического развития и функционального состояния организма спортсменов;

- качество выполнения спортсменами объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта и индивидуальным планом подготовки;

- динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных всероссийских соревнованиях.

б) на этапе высшего спортивного мастерства:

- стабильность успешных результатов выступления в официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях в составах спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации;

- выполнение требований для включения спортсменов в основной и резервный составы спортивных сборных команд Российской Федерации.

Основными видами контроля являются выполнение контрольных нормативов по физической, спортивно-технической и тактической подготовке (тестирование), успешное выступление в соревнованиях различного ранга, выполнение норм для присвоения спортивных разрядов и спортивного звания.

Обычно контроль осуществляется в конце учебного года.

Контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта тхэквондо, включают в себя:

Таблица №12

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ
В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег 30 м (не более 6,2 с)	Бег 30 м (не более 6,2 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 16 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 16 с)

Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 1 раза)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Подъем туловища лежа на полу (пресс) (не менее 15 раз)	Подъем туловища лежа на полу (пресс) (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1,1 м)	Прыжок в длину с места (не менее 1,1 м)

Таблица №13

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,2 с)	Бег 30 м (не более 5,4 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13,5 с)
Выносливость	Бег 500 м (не более 1 мин 40 с)	Бег 500 м (не более 2 мин)
	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин
Сила	Толчок ядра 1 кг левой рукой (не менее 3 м) правой рукой (не менее 4 м)	Толчок ядра 1 кг левой рукой (не менее 2 м) правой рукой (не менее 3 м)
	Подтягивания на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 3 раз)
Силовая выносливость	Отжимания на брусьях (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Подъем туловища лежа на полу (не менее 15 раз в течение 30 с)	Подъем туловища лежа на полу (не менее 15 раз в течение 30 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1,3 м)	Прыжок в длину с места (не менее 1,3 м)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	

Таблица №14

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег 100 м (не более 13 с)	Бег 100 м (не более 14,5 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин)	Бег 800 м (не более 3 мин)

ОФП	1	Бег 60 метров	10,4	10,6	10,8	10,2	10,3	10,6
	2	Бег средней интенсивности	1000 без учёта времени			1500 без учёта времени		
	3	Поднимание туловища за 30 сек.	20	15	10	20	15	12
	4	Прыжок в длину с места	160	155	150	165	160	155
	5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	25	20	15	35	30	25
	6	Челночный бег (3x10м) сек	9,1	10,3	10,4	9,1	10,3	10,4
СФП	1	Шпагат на полу	+++	++	+	+++	++	+
	2	Спарринг без противника	***	**	*			
		Спарринг на три шага				***	**	*
	3	Формальные комплексы						
		Саджи чируги, макги, чон-зи	***	**	*			
		Чи- сан, Дан- гун				***	**	*
4	Основные стойки, удары руками и ногами, знание терминалогии	***	**	*	***	**	*	

	№ п/п	Контрольные упражнения	Этап начальной подготовки (девушки)					
			До одного года			Свыше одного года		
			оценки			оценки		
			5	4	3	5	4	3
ОФП	1	Бег 60 метров	10,6	10,7	10,8	10,3	10,4	10,5
	2	Бег средней интенсивности	1000 без учёта времени			1500 без учёта времени		
	3	Поднимание туловища за 30 сек.	14	10	8	18	14	10
	4	Прыжок в длину с места	150	145	140	160	155	150
	5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	18	16	14	20	18	16
	6	Челночный бег (3x10м) сек	10,1	11,5	11,6	9,6	10,1	10,2
СФП	1	Шпагат на полу	+++	++	+	+++	++	+
	2	Спарринг без противника	***	**	*	***	**	*
		Спарринг на три шага						
	3	Формальные комплексы						
		Саджи чируги, макги, чон-зи	***	**	*	***	**	*
5	Основные стойки, удары руками и ногами, знание терминалогии	***	**	*	***	**	*	

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ГТФ)

	№ п/п	Контрольные упражнения	Тренировочный этап (юноши)					
			До двух лет					
			Т-1			Т-2		
			оценки			оценки		
			5	4	3	5	4	3
ОФП	1	Бег 60 метров	9,8	9,9	10,0	9,2	9,4	9,5
	2	Бег средней интенсивности	2000 без учета времени			2000 без учета времени		
	3	Поднимание туловища за 30 сек.	25	20	15	25	20	18
	4	Прыжок в длину с места	170	168	165	175	173	170

	5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	35	30	25	40	35	30
	6	Челночный бег (3x10м) сек	8,8	9,9	10,0	8,8	9,9	10,0
СФП	1	Шпагат на полу	+++	++	+	+++	++	+
		Прыжок в шпагат				+		
	2	Спарринг на три шага	***	**	*			
		Спарринг на два шага				***	**	*
	3	Формальные комплексы						
		До-сан, Вон-хье				***	**	*
		Юль-гук, Джан- гун				***	**	*
5	Основные стойки, удары руками и ногами, знание терминологии	***	**	*	***	**	*	

	№ п/п	Контрольные упражнения	Тренировочный этап (юноши)								
			Свыше двух лет								
			Т-3			Т-4			Т-5		
			оценки			оценки			оценки		
			5	4	3	5	4	3	5	4	3
ОФП	1	Бег 60 метров	9,5	9,6	9,7	9,3	9,4	9,5	9,1	9,2	9,3
	2	Бег средней интенсивности	3000 без учета времени			3000 без учета времени			5000 без учета времени		
	3	Поднимание туловища за 30 сек.	25	24	23	27	26	25	28	27	26
	4	Прыжок в длину с места	180	178	175	200	190	185	220	210	200
	5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	45	40	35	50	45	40	60	55	50
	6	Челночный бег (3x10м) сек	8,5	9,5	9,8	8,4	9,5	9,6	8,2	9,0	9,1
СФП	1	Шпагат на полу	+++	++	+	+++	++	+	+++	++	+
		Прыжок в шпагат							+		
	2	Спарринг на два шага	***	**	*						
		Спарринг на один шаг				***	**	*			
		Мо бом массоги							***	**	*
	3	Формальные комплексы									
		Дхан- гунн, Той- ге	***	**	*						
		Хва- ранг				***	**	*			
	Чунг- Му							***	**	*	
4	Удары с разворота, удары руками и ногами в прыжке, твердое знание теории базовой техники, использование терминологии	***	**	*	***	**	*	***	**	*	

	№ п/п	Контрольные упражнения	Тренировочный этап (девушки)					
			До двух лет					
			Т-1			Т-2		
			оценки			оценки		
			5	4	3	5	4	3
ОФП	1	Бег 60 метров	10,1	10,2	10,3	9,9	10,0	10,1
	2	Бег средней интенсивности	2000 без учета времени			2000 без учета времени		

	3	Поднимание туловища за 30 сек.	18	15	13	23	20	15
	4	Прыжок в длину с места	170	168	165	175	173	170
	5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	23	20	18	25	23	20
	6	Челночный бег (3x10м) сек	9,3	9,8	10,0	8,9	9,4	9,5
СФП	1	Шпагат на полу	+++	++	+	+++	++	+
		Прыжок в шпагат				+		
	2	Спарринг на три шага	***	**	*			
		Спарринг на два шага				***	**	*
	3	Формальные комплексы						
		До-сан, Вон-хъё	***	**	*			
		Юль-гок, Джан- гун				***	**	*
	5	Основные стойки, удары руками и ногами, знание терминологии	***	**	*	***	**	*

	№ п/п	Контрольные упражнения	Тренировочный этап (девушки)								
			Свыше двух лет								
			Т-3			Т-4			Т-5		
			оценки			оценки			оценки		
			5	4	3	5	4	3	5	4	3
ОФП	1	Бег 60 метров	9,7	9,8	9,9	9,5	9,6	9,7	9,3	9,4	9,5
	2	Бег средней интенсивности	3000 без учета времени			3000 без учета времени			5000 без учета времени		
	3	Поднимание туловища за 30 сек.	24	21	17	25	22	18	26	23	19
	4	Прыжок в длину с места	175	170	165	185	183	180	190	187	184
	5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	30	28	26	35	30	25	40	35	30
	6	Челночный бег (3x10м) сек	9,1	9,6	9,7	8,9	9,4	9,5	8,7	9,2	9,3
СФП	1	Шпагат на полу	+++	++	+	+++	++	+	+++	++	+
		Прыжок в шпагат							+		
	2	Спарринг на два шага	***	**	*						
		Спарринг на один шаг				***	**	*			
		Мо бом массоги							***	**	*
	3	Формальные комплексы									
		Дхан- гунн, Той- ге	***	**	*						
		Хва- ранг				***	**	*			
		Чунг- Му							***	**	*
	4	Удары с разворота, удары руками и ногами в прыжке, твердое знание теории базовой техники, использование терминологии	***	**	*	***	**	*	***	**	*

+++ - шпагат при котором нет зазора между ногами и полом

++ - расстояние 10 см

+ - расстояние 20 и более см

*** - знание и чёткое исполнение, сила, концентрация, правильные стойки и уровни, чёткая техника ног, уверенное использование терминологии

** - концентрированное исполнение, уверенная техника ног, допустимые ошибки в технике исполнения, ошибки в использовании терминологии

* - твердое знание упражнения, уверенная техника ударов руками, понимание терминологии

НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА (ВТФ)

	№ п/п	Контрольные упражнения	Этап начальной подготовки (юноши)					
			До одного года			Свыше одного года		
			оценки			оценки		
			5	4	3	5	4	3
ОФП	1	Бег 30 м/ сек	5,1	5,6	6,6	5,0	5,5	6,3
	2	Бег 1000 м/сек	3,40	3,50	4,00	3,30	3,40	3,50
	3	Поднимание туловища за 30 сек.	12	11	10	13	12	11
	4	Прыжок в длину с места	160	140	130	190	150	140
	5	Отжимания от пола	20	17	15	20	18	16
СФП по программе								

	№ п/п	Контрольные упражнения	Этап начальной подготовки (девушки)					
			До одного года			Свыше одного года		
			оценки			оценки		
			5	4	3	5	4	3
ОФП	1	Бег 30 м/ сек	5,2	5,6	6,6	5,1	5,7	6,4
	2	Бег 1000 м/сек	3,50	4,00	4,10	3,0	3,50	4,00
	3	Поднимание туловища за 30 сек.	12	11	10	13	12	11
	4	Прыжок в длину с места	160	140	120	180	150	130
	5	Отжимания от пола	19	16	14	19	17	15
СФП по программе								

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ВТФ)

	№ п/п	Контрольные упражнения	Тренировочный этап (юноши)					
			До двух лет					
			Т-1			Т-2		
			оценки			оценки		
			5	4	3	5	4	3
ОФП	1	Бег 100 м/сек	13,4	13,5	13,6	13,4	13,5	3,6
	2	Бег 1000 м/сек	3,20	3,30	3,40			
	3	Бег 2000 м/сек				7,10	7,20	7,30
	4	Челночный бег 3x8 м/сек	6,4	6,5	6,7	6,3	6,4	6,5
	5	Челночный бег 30x8 м/мин	1,23	1,25	1,27	1,20	1,22	1,25
	3	Поднимание туловища за 30 сек.	14	13	12	17	15	14
	4	Прыжок в длину с места	195	190	185	200	195	190
	5	Отжимания от пола	21	19	17	22	20	18
СФП по программе								

	№	Контрольные упражнения	Тренировочный этап (юноши)		
			Свыше двух лет		
			Т-3	Т-4	Т-5

	п/п		оценки			оценки			оценки		
			5	4	3	5	4	3	5	4	3
ОФП	1	Бег 100 м/сек	13,3	13,4	13,5	13,2	13,3	13,4	13,1	13,2	13,3
	2	Бег 2000 м/сек	7,00	7,40	7,20						
	3	Бег 3000 м/сек				11,10	11,20	11,30	11,10	11,20	11,30
	4	Челночный бег 3x8 м/сек	6,3	6,4	6,5	6,1	6,2	6,4	6,1	6,2	6,4
	5	Челночный бег 30x8 м/мин	1,16	1,18	1,20	1,12	1,14	1,16	1,11	1,12	1,14
	3	Поднимание туловища за 30 сек.	20	17	15	22	20	17	23	21	18
	4	Прыжок в длину с места	205	200	195	210	205	200	215	210	205
	5	Отжимания от пола	25	23	20	30	27	25	30	28	25
СФП по программе											

	№ п/п	Контрольные упражнения	Тренировочный этап (девушки)								
			До двух лет								
			Т-1			Т-2					
			оценки			оценки					
			5	4	3	5	4	3	5	4	3
ОФП	1	Бег 100 м/сек	13,5	13,7	13,8	13,5	13,6	13,7			
	2	Бег 1000 м/сек	3,30	3,40	3,50						
	3	Бег 2000 м/сек				7,20	7,30	7,40			
	4	Челночный бег 3x8 м/сек	6,4	6,5	6,7	6,3	6,4	6,5			
	5	Челночный бег 30x8 м/мин	1,23	1,25	1,27	1,20	1,22	1,25			
	3	Поднимание туловища за 30 сек.	14	13	12	17	15	14			
	4	Прыжок в длину с места	175	170	165	180	175	170			
	5	Отжимания от пола	20	18	16	21	19	17			
СФП по программе											

	№ п/п	Контрольные упражнения	Тренировочный этап (девушки)								
			Свыше двух лет								
			Т-3			Т-4			Т-5		
			оценки			оценки			оценки		
			5	4	3	5	4	3	5	4	3
ОФП	1	Бег 100 м/сек	13,4	13,5	13,6	13,3	13,4	13,5	13,2	13,3	13,4
	2	Бег 2000 м/мин	7,10	7,20	7,30						
	3	Бег 3000 м/мин				12,10	12,20	12,30	12,00	12,10	12,20
	4	Челночный бег 3x8 м/сек	6,3	6,4	6,5	6,1	6,2	6,4	6,1	6,2	6,4
	5	Челночный бег 30x8 м/мин	1,16	1,18	1,20	1,12	1,14	1,16	1,11	1,12	1,14
	3	Поднимание туловища за 30 сек.	20	17	15	22	20	17	23	21	18
	4	Прыжок в длину с места	185	180	175	190	185	180	195	190	185
	5	Отжимания от пола	24	22	19	29	26	24	29	27	25
СФП по программе											

Технический тест		
10-й гып (белый пояс)		
Пхумсэ	Технический минимум	
- Основные технические приемы из тхэгук иль джан: ап соги + арэмакки; ап соги + момтхонгчируги; ап куби + арэмакки; ап соги + ольгульмакки.	- стойки: ап куби, диткуби, ап соги, наранхисоги, джучумсоги, чаретсоги - блоки: арэмакки, ольгульмакки - удары: чируги, ап чачи - кибондоньчжак: джучумсочируги (джучумсоги + момтхонгчируги)	
Минимальный срок занятий 1 месяц		
9-й гып (бело-желтый пояс)*		
- Основные технические приемы из тхэгук иль джан: ап соги + ольгульмакки + ап чаги; Ап куби + арэмакки + момтхонгчируги; Ап соги + арэмакки = ап соги + момтхонгчируги	- блоки: момтхонг ан макки - удары: йоп чаги, дольо чаги, хуре чаги - кибондоньчжак: джучумсочируги, - апкубипальчаги: ап куби + ап чаги, ап куби + йоп чаги	
Минимальный срок занятий 2 месяца		
8-й гып (желтый пояс)		
- тхэгук иль джан (пхумсэ № 1)	-блоки: момтхонгмакки, хэчоарэмакки - удары: дит чаги, чаги, тэн дольо чаги, бандэчируги, барочируги (в различный уровень) - кибондоньчжак: передвижения в изученных стойках, - сейбонкеруги: не менее трех комбинаций из всех изученных ударов ногами	
Минимальный срок занятий 4 месяца		
7-й гып (желто-зеленый пояс)		
- пхумсэ № 1, - тхэгук и джан (пхумсе № 2)	- блоки: хан соннальмомтхонгмакки, хан соннальмомтхонг ан макки - удары: миро чаги, ап нэрио чаги, тэн дольо чаги, тубончируги (двойка руками в различный уровень) демонстрация ударов руками и ногами по лапам - сейбонкеруги: (не менее трех комбинаций из всех изученных ударов ногами) - ханбонкеруги: с применением изученных стоек и блоков (защита от ударов в разный уровень в паре) - керуги: 3 раунда с противниками 8-6 гыпа	
Минимальный срок занятий 8 месяцев		
6-й гып (зеленый пояс)		
- пхумсэ № 1, № 2, № 3	- удары: сэво ан чаги, нэрио чаги, дитхуриги, тэн дольо чаги, бандэчируги, барочируги (в различный уровень по лапам) - сейбонкеруги: не менее трех комбинаций из всех изученных ударов ногами по лапам - керуги: 3 раунда с противниками 7-5 гыпа	
Минимальный срок занятий 12 месяцев		
5-й гып (зелено-синий пояс)		
Пхумсэ	Технический минимум	Кьокпа
- тхэгуксаджан (№ 4) - пхумсэ по выбору (1-3) - пхумсэ по	- стойки: бом соги; - удары: тьо ап чаги, тьойоп чаги, тубальдан сон дольо чаги (двойка ногами), сонгнутчируги, дынгджумогчируги (демонстрация ударов	- момтхонг ап чаги - момтхонгбандэчируги

требованию экзаменатора	руками и ногами по лапам) - ханбонкеруги: не менее четырех комбинаций из изученных стоек и блоков (защита от уда ров в разный уровень в паре с контратакой) - сейбонкеруги: не менее четырех комбинаций из всех изученных ногами по лапам; - Керуги: 4 раунда с противниками 6-5 гыпа	
Минимальный срок занятий 18 месяцев		
4-й гып (синий пояс)		
- тхэгук о джан (№ 5) - пхумсэ по выбору (1-4) - пхумсэ по требованию экзаменатора	- блоки: батансонмомтхонгмакки, отгоромакки - удары: тьодольо чаги, тьодит чаги, ольгультубаль дан сон дольо чаги, согкаль мок чики, согкальбаккатчиги, уметь делать все изучен ные удары в сочетании с различными степами, отскоками и подскоками атаке и контратаке -сейбонкеруги: не менее четырех комбинаций изи всех изученных ударов по лапам - керуги: 5 раундов с противниками 5-4 гыпа	- ольгульдольо чаги - момтхонгбарочируги
Минимальный срок занятий 24 месяца		
3-й гып (сине-красный пояс)		
Пхумсэ	Технический минимум	Кьокпа
- тхэгукюкджан (№ 6) - пхумсэ по выбору (1-5) - пхумсэ по требованию экзаменатора	- блоки: гавимакки, момтхонгхэчомакки - удары: тьодитхуриги, пхалькупчиги, дынгджумогольгульбаккатчиги - хан бон керуги: не менее четырех комбинаций из изученных стоек и блоков (в паре с контратакой) - сей бон керуги: не менее четырех компазиций из всех изученных ударов по лапам - керуги: 5 раундов с противниками 4-2 гыта - хосинсул: выполнить три освобождения от захватов предложенных комиссией	- момтхонгйоп чаги (или любой из предложенных комиссией) - сонгкальбаккатчиги
Минимальный срок занятий 30 месяцев		
2-й гып (красный пояс)		
- тхэгукчильджан (№7) - пхумсэ по выбору (1-6) - пхумсэ по выбору экзаменатора	- удары: муруп кокки, пхалькуппьоджокчиги - хан бон керуги: не менее четырех комбинаций из всех изученных стоек и блоков (в паре с контратакой) - сей бон керуги: не менее пяти комбинаций из всех изученных ударов ногами по лапам - керуги: 5 раундов с противниками 3-1 гыпа; 1 раунд против двух противников 4-3-гыпа - хосинсул: выполнить три освобождения от захватов предложенных комиссией (в комбинации с ударами)	- тьюйоп чаги (или любой из предложенных комиссией) - ольгульсонгкальчиги
Минимальный срок занятий 36 месяцев		
1-й гып (коричневый пояс)		
Пхумсэ	Технический минимум	Кьокпа
- тхэгукпхальджан (№8) - пхумсэ по выбору (1-7)	- блоки: ан пхальмогхэчомакки - удары: тьо торо дит чаги, тьо торо дитхуриги - хан бон керуги: не менее четырех комбинаций из всех изученных стоек и блоков (в паре с	- бандэдольо чаги, (или любой из предложенных комиссией) - тьюйол чаги (уровень

- пхумсэ по требованию экзаменатора	контратакой) - сей бон керуги: не менее пяти комбинаций из всех изученных ударов ногами по лапам - керуги: 3 раунда с противниками 2-1 гыпа; 3 раунда с противниками 1 дана (пума) 1 раунд против двух противников 3-2 гыпа - хосинсул: выполнить три освобождения от захватов предложенных комиссией (в комбинации с ударами) выполнить три приема защиты от вооруженного противника (от атаки во все три уровня)	ГОЛОВЫ)
Минимальный срок занятий 42 месяца		

СФП		
<i>На все пояса (10-1 гып)</i>		
Тест	оценка	Критерии оценки
Шпагат (продольный, поперечный)	5	Расстояние до пола отсутствует, ноги в коленях прямые. Свободное правильное исполнение, ненапряженное состояние.
	4	Расстояние до пола менее 5 см., ноги в коленях прямые, правильное исполнение (корпус и ноги в одной плоскости)
	3	Расстояние до пола не менее 10 см.; расстояние до пола менее 5 см., но ноги в коленях согнуты, или корпус и ноги не лежат в одной плоскости.
	2	Расстояние до пола 10-20 см.;
Оценка теста является среднеарифметической оценок за исполнения каждого шпагата		

СФП	
<i>10-9й гып (белый - бело-желтый пояс)</i>	
Тест	Описание
Апчаоплиги	- Мах ногой вперед - мах ногой наискось к противоположному плечу
<i>8й гып (желтый пояс)</i>	
Тест	Описание
Апчаоплиги	- Мах ногой вперед - мах ногой наискось к противоположному плечу. (выполняется устойчиво с возвратом в ап куби с блоком хэчоарэмакки)
Статистика	- Плавный вынос ноги по траектории удара ап чаги с фиксацией в конечной фазе (10 секунд) на уровне живота.
<i>7й гып (желто-зеленый пояс)</i>	
Тест	Описание
Апчаоплиги	- Мах ногой вперед - мах ногой наискось к противоположному плечу (выполняется устойчиво с возвратом в ап куби с блоком хэчоарэмакки)
Статистика	- Плавный вынос ноги по траектории удара ап чаги с фиксацией в конечной фазе (10 секунд) на среднем уровне.
<i>6й гып (зеленый пояс)</i>	
Скорость	- Удары с передней ноги вдоль чаги по снаряду 12 раз за 10 сек. - Удары ноги вдоль чаги попеременно по снаряду 5-7 раз за 10 сек. (средний уровень)
Статистика	- плавный вынос ноги по траектории удара ап чаги, вдоль чаги с фиксацией в конечной фазе (10 секунд) на среднем уровне.
Оценка за ОФП и СФП является среднеарифметической оценок за исполнения всех выполняемых аттестующимся тестов.	

<i>5й гып (зелено-синий пояс)</i>	
Тест	Описание
Скорость	- удары с передней ноги дольо чаги по снаряду 14-15 раз за 10 сек. (средний уровень) - удары ногой дольо чаги попеременно по снаряду 7-10 раз за 10 сек. (верхний уровень)
Статистика	- плавный вынос ноги по траектории ударов с фиксацией в конечной фазе йоп чаги в верхний уровень (5сек.), дольо чаги в средний уровень (10 сек.)
<i>4й гып (синий пояс)</i>	
Тест	Описание
Скорость	- удары с передней ноги дольо чаги по снаряду 15-17 раз за 10 сек. (средний уровень) - удары ногой дольо чаги (верхний уровень) попеременно по снаряду 5-7 раз за 10 сек.
Статистика	- плавный вынос ноги по траектории ударов йоп чаги, дольо чаги с фиксацией в конечной фазе (8 секунд) на верхнем уровне.
<i>3й гып (сине-красный пояс)</i>	
Тест	Описание
Скорость	- удары дольо чаги со степом назад по снаряду 14-15 раз за 10 сек. (средний уровень) - удары ногами нэрио чаги (верхний уровень) попеременно по снаряду 10-14 раз за 10 сек.
Статистика	- плавный вынос ноги по траектории ударов с фиксацией в конечной фазе йопчаги, дольо чаги (10 секунд) на верхнем уровне.
<i>2й гып (красный пояс)</i>	
Тест	Описание
Скорость	- удары дольо чаги со степом назад по снаряду 15-17 раз за 10 сек. (средний уровень) - удары ап тубальдан сон дольо чаги (двойки с передней ноги попеременно) попеременно по снаряду 8-10 раз за 10 секунд (средний уровень)
Статистика	- плавный вынос ноги по траектории ударов йоп чаги, дольо чаги с фиксацией в конечной фазе (12 секунд) на верхнем уровне
<i>1й гып (коричневый пояс)</i>	
Тест	Описание
Скорость	- удары нэрио чаги со степом назад по снаряду 10-12 раз за 10 сек. (средний уровень) - удары ап тубальдан сон дольо чаги попеременно по снаряду 10-12 раз за 10 секунд (средний уровень)
Статистика	- плавный вынос ноги по траектории ударов йоп чаги, дольо чаги с фиксацией в конечной фазе (15 секунд) на верхнем уровне

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

5.1. Список литературы:

1. Гил К., Ким Чур Хван. Искусство таэквондо. Три ступени. Издание 2-е – М.: Советский спорт, 1993.
2. Дубровский В.И. Спортивная медицина. – 2002.
3. Карпов М. А. Тхэквондо ВТФ: подготовка и аттестация на ученические пояса: Учебное пособие.- Челябинск: УралГАФК, 2001
4. Ким Су. Тхэквондо - М., 2004.

5. Лашпанов А. В. Проблемы подготовки резерва сборных команд России по тхэквондо // WTF ТХЭКВОНДО / Официальное издание Союза тхэквондо России. – 2003. - № 1. – С. 14 –17
6. Лобачев В. С. Физические упражнения для развития мышц передней поверхности бедра: Учебно-методическое пособие, I часть.- Самара: Самарский государственный аэрокосмический университет, 2003
7. Марков Г. В., Романов В. И., Гладков В. Н.. Система восстановления и повышения физической работоспособности в спорте высших достижений: Методическое пособие. - М.: Советский спорт. – 2006.
8. Пасюков П.Н., Мин Тэ Чур Роль международных спортивных связей в развитии тхэквондо: учебное пособие. - Южно-Сахалинск: Сахалинское книжное издательство, 2007
9. Попов В. А. Что такое тхэквондо Пособие для занимающихся. – Самара, 2001
10. Таэквондо. Пособие для обучающихся. / Коллектив авторов. - Набережные Челны, 1992.
11. Тхэквондо (ВТФ). Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ) и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР). / Кашкаров В. А., Вишняков А. В.– М., 2001
12. ТХЭКВОНДО Примерная программа спортивной подготовки для образовательных учреждений (специализированные детско-юношеских спортивные школы олимпийского резерва, школы высшего спортивного мастерства, центры спортивной подготовки и другие юридические организации, занимающиеся дополнительным образованием).- М: Советский спорт, 2008
13. Тхэквондо для детей. / Под ред. Попова С.Ю. - Новосибирск, 1996
14. Шулика Ю.А. Тхэквондо. Теория и методика. Спортивное единоборство. – Ростов на Дону: Феникс, 2007
15. Хонг Хи Чой. Энциклопедия тхэквондо – М., 1988.

5.2. Перечень 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/>