ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«Спортивная школа № 70 «Молния»
Департамента физической культуры и спорта города Москвы
(ГБУ «Спортивная школа № 70 «Молния» Москомспорта)

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБУ «Спортивная школа № 70 «Молния»

Москомспорта

_____ Черкесов Т.Ч.

ПРОГРАММА

ПО ТХЭКВОНДО ИТФ

Разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо

Срок реализации программы: 4 года

г. Москва 2016 г.

Пояснительная записка

Программа по боксу для спортивных школ составлена на основе нормативных документов Министерства финансов, Министерства здравоохранения, Министерства спорта Российской Федерации.

При её разработке использовались ранее существовавшие программы по тхэквондо для спортивных школ, учитывались новейшие данные научных исследований и передовой опыт работы, исходя из условий деятельности ГБУ Спортивная школа № 70 «МОЛНИЯ»
Программа создана в соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 18 февраля 2013 г. № 62 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо».

Содержание программы обуславливает единую систему подготовки спортсменов-тхэквондистов, соблюдая все принципы спортивной тренировки, и позволяет включаться в процесс обучения детям достигшие 10 летнего возраста и степени подготовленности. При составлении программы была использована примерная программа спортивной подготовки для спортивных школ по тхэквондо.

Программа составлена в соответствии со следующими документами:

- нормативно-правовые основы регулирующие деятельность спортивных школ;
- определённой методической основы для подготовки спортсменов в г. Москве. В программе учтены современные требования общества и нормативно-правовой базы, а так же обобщён накопленный опыт тренеров.

Цель данной программы: Единая система подготовки спортсменов – тхэквондистов.

Задачи:

1. Соблюдение всех принципов спортивной тренировки.
2. Создание ситуации позволяющей включаться в процесс обучения детям любого возраста и степени подготовленности.
3. Воспитание сознательной дисциплины и организованности, чувство коллективизма, дружбы и товарищества, сильной воли и твёрдого характера.

Выполнение задач поставленных программой предусматривает:

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение тренировочного плана, приёмных и переводных контрольных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных видеофильмов, видеозаписей соревнований по тхэквондо;
- прохождение судейской практики;
- привитие юным спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, организованности, дисциплины, преданности своему коллективу;
- чёткую организацию тренировочного процесса, использование данных науки и передовой практики, как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств занимающихся;
- программа составлена так, что для каждого этапа обучения излагается только новый материал. Материал по технической и тактической подготовке систематизирован с учётом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приёмов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Программа составлена из расчёта, что ведущая тенденция многолетней подготовки - спортсмена - и что конечная цель многолетнего процесса в спортивной школе – это подготовка квалифицированных тхэквондистов. Этот принцип положен в основу программы, как в плане программирования процесса подготовки, так и в плане нормативных требований.

Минимальный возраст для зачисления в спортивную школу - 10 лет.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Основная цель занятий на этапе начальной подготовки — привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой предпрофильной направленности на тхэквондо. Привлечение к занятиям на ЭНП с 9 лет. Оптимизация физического развития человека, всестороннее совершенствование общих физических качеств в единстве с воспитанием личности занимающихся.

Задачи:

1. Оптимальное развитие физических качеств (физическое, психическое, интеллектуальное, эмоциональное).
2. Развитие коммуникативных качеств.
3. Начальное умение само выражаться.
4. Удовлетворение двигательной потребности.
5. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
6. Воспитание личности в целом (интеллектуальные, волевые, моральные и эмоциональные качества).
7. Приучение к регулярной спортивной деятельности и здоровому образу жизни (к будущей трудовой деятельности).
8. Изучение базовой техники тхэквондо.

Направленность программы для ЭНП — заключается в привлечении детей к активным тренировкам. Основу тренировок составляют подвижные и развивающие игры.

При работе с детьми дошкольного возраста, пришедшими заниматься на этап начальной подготовки определены необходимые условия.

Условия

- Глубокие знания детской физиологии и психологии дошкольного и раннего школьного возраста (профессиональная компетентность тренера-преподавателя);
- Наличие материально-технической базы (специализированный зал, игрушки, картинки, мячи, гимнастические палки, маты и т.д.);
- Специальное спортивное образование.

Проблемы, влияющие на проведение тренировочного процесса.

- Осознание ценности соревнований детьми, как критерия спортивного достижения.
- Установление своего «Я» в коллективе сверстников.
- Слабое интеллектуальное спортивное мышление.
- Недостаточный уровень развития эмоциональных качеств.
- Недостаточный опыт управления своими эмоциями.
- Необходимость выработки психологии «победителя».
- Воспитание морально-волевых качеств.
- Недостаточный медицинский контроль за здоровьем занимающихся в связи с повышением объёма и интенсивности тренировочной нагрузки.
- Возрастной кризис подросткового возраста.
- Антисоциальные ценности в сфере общения подростка.
- Обычно силовые решения при возникновении конфликтных ситуаций в группах сверстников.
- Воспитание в группах, где определяющим качеством лидера являлась СИЛА.
- Участие в соревнованиях.
- Достаточно высокие требования, к тренировочному процессу выраженные в тестах по общей и специальной физической подготовке.
- Создание специализированной материально-технической базы для организации тренировочного процесса.
- Установление контакта с каждым родителем для получения подробной информации о ребёнке.
- Отсутствие у детей знаний о правильном поведении на тренировке.
- В большинстве случаев слабое физическое развитие.
- Отсутствие привычки трудиться.

• Низкий уровень двигательной активности.

• Слабый уровень внимания.

• Отсутствие положительного примера и влияния в семьях. Во многих семьях конфликтные ситуации или другие социальные проблемы.

• Отсутствие положительного опыта в спортивной деятельности.

• Низкий уровень развития психологических качеств.

• Слабо развито или деформировано умение само выражаться, строить отношения с окружающими сверстниками.

• Ограниченный ресурс двигательной активности занимающихся спортсменов.

• Сравнение отношения тренера к индивидууму и отношения семьи к индивидууму.

Самым действенным фактором проведения тренировок является учёт возрастных особенностей, которые определяет собой ту или иную степень успешности освоения программного материала. Спортивный процесс на ЭНП носит преимущественно познавательный и игровой характер. Каждая тренировка обучает определённой деятельности спортсменов. Тренеры специально организуют познавательную работу спортсменов в соответствии со своими действиями. Деятельность тренера по организации творческой игровой активности спортсменов имеет решающее значение и не может быть отменена или заменена каким-либо другим процессом. Тренировочный процесс невозможен также без поддержания тренером интереса, любопытства, любознательности и положительного эмоционального настроя спортсменов. Устойчивый интерес спортсменов к подвижным играм побуждает их к дальнейшей мыслительной деятельности, проявлению и развитию физических способностей. Внешние поощрения способствуют развитию положительной мотивации к игровым тренировкам.

Каждый элемент базовой программы процесса сопровождается оценкой его итогов, для дальнейшего рассмотрения, поощрения, наказания и коррекции. На каждом из этапов освоения программы важна поощрительная реакция тренера действий и творческих заданий. Важны усилия и старания, прилагаемые спортсменами для дальнейшего хода успешного тренировочного процесса. Всё содержание тренировок наполнено эмоциональными, познавательно-теоретическими, эстетическими, ценностями и отношениями. Их структура изменяется под влиянием тренировок. Во-первых, спортсмены усваивают правила поведения в спортивном зале. Во-вторых, удовлетворяется двигательная потребность спортсменов. Постепенно происходит адаптация спортсменов к физическим упражнениям, к обстановке спортивного учреждения, умениям взаимодействия со сверстниками и более старшими спортсменами. Поэтапное возрастное развитие позволяет развивать спортивную целевую установку на будущую деятельность в спорте высших достижений.. Регулярное проведение бесед перед и в конце тренировки со спортсменами, как в составе группы, так и индивидуально, в ходе которых выявлены дополнительные данные о целях спортсменов, волнующие их события и проблемы. Полученные данные анализировались и служили коррекционной программой по организации тренировочного процесса, тренировочного сбора, плана мезоцикла. Спортсменам постоянно оказывается содействие и помощь. Взаимосвязь с родителями, тренерами дополнительно способствовала контролю за деятельностью и коррекции девиантного поведения. Выяснение причин пропуска тренировок и наказание в форме порицания, дисциплинирует спортсменов и повышает степень ответственности за поступки перед спортивным коллективом, тренером, родителями. Обязательное посещение всех тренировок даёт возможность целенаправленно использовать специальные и общие принципы и методы физического воспитания. Появляются достижения в общей и специальной физической подготовке. Создаётся прочный фундамент физического и технического развития личности спортсмена для спорта высших достижений. Формируется психология чемпиона, где важнейшим фактором является желание победить в любом соревновании и для победы прилагаются максимум усилий. Развиваются важнейшие психические специфические качества: чувство

дистанции, чувство удара, чувство соперника, чувство ориентации на площадке, чувство положения тела и звеньев тела в пространстве, чувство времени, интуиция.

Основная цель занятий тренировочного этапа — направленность тренировок на достижение спортивного результата.

Задачи:

1. Укрепление и сохранение здоровья, в том числе закаливание организма.
2. Формирование спортивных двигательных умений и навыков.
3. Развитие общих и специальных физических качеств.
4. Совершенствование технико-тактической подготовки спортсмена.
5. Содействие формированию поведения в соответствии с требованиями общества.
6. Развитие психомоторных качеств.

Возраст занимающихся 10–14 лет. Быстрый рост костной ткани значительно опережает соотношение мышечной массы с массой скелета. Организм адекватно воспринимает направленные нагрузки, в зависимости от периода тренировочного процесса. Хороший эффект для развития силовых качеств дают упражнения с отягощениями: гантели, штанги, гири. Рост мышечной массы позволяет развивать скоростные, скоростно-силовые качества. Начинает меняться форма и техника движений из-за анатомических изменений, происходящих в организме. Необходимо выполнять коррекцию содержания формы техники. У детей проявляется активная внутренняя мотивация к тренировкам.

Наступает период подросткового роста. Подростковый возраст человека, который часто называют периодом роста и созревания, является переходным временем, в течение которого из ребенка формируется биологически и психически зрелая личность. Этот период обычно длится от 11–12 до 17–18 лет. Это время наиболее интенсивного физического и физиологического развития человека за всю его жизнь. Именно в этот период наблюдается значительное повышение ясности ума и продуктивности процесса мышления, возникают новые интересы, возрастает значение эмоциональных процессов, побуждающих к деятельности. Время созревания — это созревание психологическое, время самоутверждения, которое сопровождается почти постоянными конфликтами с окружающими. Эти конфликты обычно бывают вызваны такими причинами:

- увеличение объема знаний и рост требований к занимающимся;
- увеличение нагрузки в виде обязанностей по дому;
- высокая степень отождествления с группами ровесников;
- создание детской системы ценностей и ее трансформация в систему ценностей взрослого человека.

В коллективе любой результат, даже очень высокий — не самоцель. Главное — личность атлета. Тренерскую работу на третьем этапе необходимо осуществлять с учётом следующих проблем:

1. Необходимость профессиональной ориентации спортсменов.
2. Выработка необходимых черт характера и свойств личности для данной спортивной специализации, не опуская воспитание личности в целом.
3. Определение основных направлений деятельности: учёба или спорт.
4. Воспитание самодисциплины.
5. Создание обстановки на этапе подготовки престижа занятий единоборствами. Все должно быть проникнуто духом соперничества.
6. На тренировках всегда давать понять спортсменам, что они на виду.
7. Вырабатывать психологию победителя. Мотив участия в соревнованиях: выиграть, не сдаваться, бороться до конца.
8. Стимулировать получение информации о спортивной деятельности, анализ проведённых поединков, как своих, так и товарищей по группе. Изучать причины побед и поражений.

9. Учить спортсменов любить соревнования, не бояться их, болеть за команду, в которой выступаешь и делать все, чтобы ты гордился командой и команда, гордилась тобой.

10. Оказывать всяческую помощь в решении всех возникающих вопросов: бытовых, спортивных и т.д.

11. Определить степень одарённости спортсменов.

12. Научить подопечных преодолевать психологический барьер увеличения нагрузок на тренировках, воспитание психологической уверенности в себе и в своих возможностях.

13. Создать здоровой психологический климат в спортивном коллективе, отдельно взятой группе.

Созданный спортивный коллектив на этапах подготовки имеет высокий уровень общего и специального физического развития. Постоянная здоровая конкуренция на тренировках, соревнованиях способствует росту индивидуальных результатов. С ростом результатов каждого спортсмена растёт уровень спортивного коллектива. А с ростом уровня спортивного коллектива растёт уровень результатов и качеств личности занимающихся. При этом индивидуальность каждого не повторяется, но тренировки выстраиваются с учётом законов и научных достижений в области физиологии, социологи, психологии и теории и методики физического воспитания и спорта. Более того, один и тот же человек все время меняется. Психическое состояние, физическая форма, уровень техники у него всякий раз иные. И тренер должен все время ощущать эту разницу. Изменения, связанные с анатомическим развитием организма изменяют форму движения.

Постоянно в сочетании со специальной физической подготовкой совершенствуется техника. Самоконтроль за выполнением необходимого количества технических элементов осуществляется самим спортсменом. Нагрузки постоянно возрастают. Растёт объём, интенсивность, сложность тренировок.

Постоянно тренером выражается уверенность в работе, в жизни, во взаимоотношениях с людьми. Это для спортсмена дополнительный источник энергии. Оптимизм тренера всегда поддержит воспитанника.

В процессе освоения третьего этапа совместная работа тренера и воспитанника приобретает жизненную ценность. В беседах, в анализе соревновательных и тренировочных ситуаций постоянно отмечать значение спорта, спортивной специализации. Спортсмены приобретают способность реально оценивать ситуацию, принимать самостоятельные решения и сражаться за то, чтобы претворить мысль в действие. Спортсмены научились трудиться в спортивной секции, благодаря этому умеют учиться и умеют правильно распределить свой досуг.

Основная цель занятий этапа спортивного совершенствования — оптимизация физического и духовного развития спортсмена для достижения высокого спортивного результата. Возраст занимающихся с 18 до 22 лет.

1. Оптимальное развитие специальных физических качеств.
2. Укрепление и сохранение здоровья.
3. Повышение уровня технической и тактической подготовок.
4. Развитие интеллектуальных качеств.
5. Совершенствование морально-волевых качеств.
6. Повышение базовых знаний научно-практического характера.

Спортивные достижения каждого спортсмена накладывают определённый психологический отпечаток на поведение. Рассмотрим вопросы и проблемы, возникающие на четвёртом этапе:

1. Постоянный возврат к технической подготовке, с целью совершенствования соревновательной тактики и техники.
2. Возможная завышенная самооценка уровня подготовки.
3. Профилактика травматизма и негативных последствий занятий спортом.
4. Соблюдений режима дня.

5. Организационная и административная помощь спортсмену со стороны заинтересованных лиц.

6. Недостаточный объём выполнения общей физической и специальной физической подготовки.

7. Контроль над полным восстановлением организма спортсмена после нагрузок и соревнований.

8. Регулярный медицинский контроль за состоянием организма спортсмена.

9. Разнообразие средств и методов спортивной тренировки.

10. Выполнение требований тренера в ходе выполнения текущего тренировочного плана.

Спортсмены высокого класса постоянно принимают участие в соревнованиях. Переход из юниоров в разряд взрослых спортсменов — это вечное соревнование: кто сильнее, упорнее, изобретательнее. И в этом конкурсе должны учувствовать не только спортсмены, но и их наставники. Если же принцип конкуренции перестает действовать, то тренер и спортсмен сразу же замедляют свое движение вперед.

Основная цель занятий этапа высшего спортивного мастерства — достижение высокого спортивного результата. Возраст занимающихся 16 и более лет. Основное требование к спортсменам, выполнение норматива мастера спорта.

Задачи:

Оптимальное развитие специальных физических качеств.

Укрепление и сохранение здоровья.

Повышение уровня технической и тактической подготовок.

Развитие интеллектуальных качеств.

Совершенствование морально-волевых качеств.

Повышение базовых знаний научно-практического характера.

Спортивные достижения каждого спортсмена накладывают определённый психологический отпечаток на поведение. Рассмотрим вопросы и проблемы, возникающие на четвёртом этапе:

Постоянный возврат к технической подготовке, с целью совершенствования соревновательной тактики и техники.

Возможная завышенная самооценка уровня подготовки.

Профилактика травматизма и негативных последствий занятий спортом.

Соблюдений режима дня.

Организационная и административная помощь спортсмену со стороны заинтересованных лиц.

Недостаточный объём выполнения общей физической и специальной физической подготовки.

Контроль над полным восстановлением организма спортсмена после нагрузок и соревнований.

Регулярный медицинский контроль за состоянием организма спортсмена.

Разнообразие средств и методов спортивной тренировки.

Выполнение требований тренера в ходе выполнения текущего тренировочного плана.

Спортсмены высокого класса постоянно принимают участие в соревнованиях. Поддержка высокого уровня спортивной формы к ведущим стартам сезона основные направления совместной работы тренера и спортсмена. В основе самоконтроля спортсмена должен лежать принцип конкуренции. Если же принцип конкуренции перестает действовать, то тренер и спортсмен сразу же замедляют свое движение вперед.

Образовательная программа является модифицированной, по направленности — физкультурно-оздоровительной, по уровню освоения — углубленной, по способу подачи содержания и организации тренировочного процесса — комплексной, вертикально — горизонтальной.

Тхэквондо приобщает занимающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха. Этим обусловлена актуальность данной программы.

Отличительной особенностью данной программы является личностно-ориентированный подход по освоению тренировочного материала, обуславливающий развитие у спортсменов целостной системы ценностных ориентаций.

Цель программы: формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие спортсменов через обучение тхэквондо.

Задачи программы:

— обучение разнообразным подвижным и развивающим играм, а также участие в спортивных праздниках, соревнованиях, умению само выражаться;

— обучение правилам поведения на занятиях.

Воспитательные:

— воспитание интереса к занятиям по тхэквондо;

— воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;

— воспитание уважительного отношения к партнёрам, сопернику, окружающим;

— воспитание коммуникативных навыков.

Развивающие:

— формирование познавательной активности;

— развитие кондиционных и координационных способностей;

— овладение двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой);

— овладение правилами судейства соревнований; приобретение соревновательного опыта;

— формирование социальной активности: капитан команды, старший в группе, судья по тхэквондо.

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 — одно из условий воспитания сильных, ловких, смелых, волевых и интеллектуально развитых людей. В процессе тренировок развиваются такие способности юных спортсменов, как память, наблюдательность, воспитывается устойчивое внимание, умение ориентироваться в любых условиях спортивной борьбы, правильно оценивать свои силы и силы соперника, творчески решать тактические задачи и тщательно анализировать ошибки в процессе тренировок и соревнований. Сознание и ответственность перед коллективом, активное участие в работе объединения содействуют успешным тренировкам и дальнейшему совершенствованию спортивного мастерства.

Принцип всестороннего развития личности спортсменов 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 тхэквондиста. В процессе тренировки словесное объяснение сочетается с приказом. В объяснении выделяется основа задания, подчеркиваются его детали, а показ ускоряет и закрепляет тренировки путем зрительного восприятия.

Принцип наглядности: тренер сам показывает упражнения, объясняет особенности поведения на тренировках на конкретных примерах, демонстрирует отдельные приемы тхэквондо, пользуется наглядными пособиями (фотографии, кинопрограммы, плакаты), а также присутствует со спортсменами на соревнованиях взрослых высококлассных спортсменов.

Систематичность, то есть плавность и последовательность в тренировочном процессе — решающие факторы скорейшего и правильного овладения техникой и тактикой тхэквондо. Систематичность тренировок заключается не только в регулярности, но и в соблюдении правильной последовательности её. Важно использовать все подготовительные упражнения для воспитания и развития физических качеств, на основе которых приобретается 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 тренировки, изучая новое.

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

В программе осуществляется специфическая установка на натренированность техники и тактики ТХЭКВОНДО (ИТФ). Ярко просматривается взаимосвязь оздоровительной и спортивной направленности. Тренировки предполагают искусство тренера (вначале как лидера группы, затем как руководителя, потом как наставника и в конце спортивной карьеры — старшего товарища) предоставлять спортсменам содержание в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами. Содержание программы отвечает целям (потребностям) занимающихся, а также социально детерминированным целям. Обе группы целей должны иметь гармонизирующую их общую часть.

Содержание программы по ТХЭКВОНДО основано на натренированности занимающихся. Тренировки включают в себя способности к запоминанию, ассоциации и упражнению. Программа предусматривает поэтапное развитие необходимых черт характера и свойств личностей, способностей, двигательных и координационных качеств.

Эффективность работы тренеров во многом зависит от спортивных планов и программ.

Характеристика понятия «методика». Относительно развития двигательных качеств, понятие *«методика» означает рациональное применение соответствующих физических упражнений и адекватных методов их выполнения с целью эффективного решения конкретной тренерской задачи в отдельном занятии и системе смежных занятий.* Методика развития соответствующего физического качества должна предусматривать по возможности точные указания относительно выполнения в определенной последовательности системы основных операций, которые способствуют положительному решению поставленной задачи.

Принципиальная схема построения алгоритма методики развития физических качеств должна включать ряд операций:

1. Постановка тренерской задачи. На основе анализа состояния физической подготовленности конкретного человека, или группы людей следует определить, какое именно физическое качество и до какого уровня необходимо развивать.

Гибкость — развитие подвижности в суставах для выполнения технических действий в соответствии с морфологическими особенностями.

Быстрота — развитие быстроты двигательных реакций и частоты движений, адаптация нервно-мышечного аппарата, развитие межмышечной координации.

Ловкость — интенсивное развитие двигательного, зрительного, слухового, тактильного и других анализаторов.

Сила — развитие максимальной, взрывной и скоростной силы без отягощений.

Выносливость — развитие общей выносливости.

2. Отбор наиболее эффективных физических упражнений для решения поставленной тренерской задачи в работе с конкретным контингентом спортсменов.

Гибкость — можно выделить три разновидности упражнений:

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

Быстрота — общим требованием относительно упражнений по развитию быстроты является их выполнение с околопредельной и предельной скоростью. Поэтому эти упражнения должны быть относительно простыми по координации работы нервно-мышечного аппарата. Необходимо уделять внимание совершенствованию координации работы мышц на умеренных и субмаксимальных скоростях. Это необходимо для того, чтобы занимающиеся сосредоточили свое внимание не на способе (технике) их выполнения, а на интенсивности движений. Временные параметры мышечной работы составляют от 3 до 30 секунд.

Ловкость — акробатические, гимнастические упражнения, спортивные, подвижные игры.

Сила — упражнения с отягощением массой собственного тела, прыжковые упражнения, упражнения в преодолении сопротивления партнера или дополнительного сопротивления.

Выносливость — упражнения циклического характера (ходьба, бег, плавание, лыжи, велосипед, тренажеры). Упражнения ациклического характера (спортивные, подвижные игры).

3. Отбор адекватных методов выполнения упражнения.

Гибкость — повторный, интервальный, равномерный, круговой, комбинированный.

Быстрота — соревновательный, игровой метод.

Ловкость — повторный, интервальный, равномерный, круговой, комбинированный и игровой метод.

Сила — интервальный и комбинированный.

Выносливость — повторный, переменный, равномерный, интервальный, игровой и соревновательный.

4. Определение места упражнений в отдельном занятии.

Подбор упражнений для тренировки строится на специальном тренировочном эффекте нагрузки. Сначала упражнения яркого силового характера, затем скоростно-силового, скоростные в режиме субмаксимальной мощности, и в конце аэробные движения не менее 10–12 минут.

Гибкость — рекомендуется проведение в начале занятия после разминки и в конце занятия для расслабления.

Быстрота — рекомендуется проведение в начале тренировки после разминки.

Ловкость — начало и конец тренировки.

Сила — начало тренировки.

Выносливость — всю или в конце тренировки.

4.1. В системе смежных тренировок в соответствии с закономерностями переноса физических качеств.

Гибкость — ежедневно в течение семи недель развития двигательного качества.

Быстрота — две недели работы, одна неделя отдыха.

Ловкость — постоянно.

Сила — раз в четыре дня.

Выносливость — два раза в неделю.

5. Определение продолжительности периода развития определенного физического качества, необходимого количества тренировочных занятий.

Гибкость — октябрь — ноябрь, апрель — май. Занятия проводятся непрерывно в течение 42–49 дней в каждом периоде. После периода две недели отдыха. Время на одно занятие 30–50 минут.

Быстрота — наиболее благоприятное время, апрель — июль. Занятия проводятся в течение 21–23 дней в каждом периоде. После периода развития быстроты неделя отдыха.

Ловкость — на протяжении всего тренировочного периода.

Сила — раз в неделю. При проведении тренировочных сборов направленного характера ежедневно в течение 14–20 дней.

Выносливость — раз в неделю специализированная тренировка. При проведении тренировочных сборов направленного характера ежедневно.

6. Определение общей величины тренировочных нагрузок и их динамики в соответствии с закономерностями адаптации к тренировочным воздействиям.

Важнейший фактор адаптационных процессов — адекватность адаптации. Адекватные внешнему воздействию изменения происходят только в тех случаях, когда сила этих возмущающих воздействий не превышает границ физиологических возможностей регулирующих и обслуживающих систему организма.

Программа состоит из трёх частей:

Введения, где описана актуальность программы, новизна и отличия от других существующих. Поставлены примерные тренерские задачи для развития общих и специальных физических качеств. Определены условия тренировочного процесса на разных этапах спортивной подготовки. Подробно обозначен ряд проблем и проблемных ситуаций, которые негативно влияют на тренировочный процесс.

Нормативной части, которая включает в себя тематические планы на текущий год тренировок, примерные годовые планы распределения часов, величина теоретических и физических почасовых нагрузок, определена почасовым планом рабочей нагрузки в году. Подробно описаны схемы проведения мониторинга на ЭНП. Указаны переводные и контрольные нормативы.

Методическая часть программы включает особенности усвоения материала с учётом возраста и индивидуальных особенностей занимающихся. Методические рекомендации позволят сохранить процент занимающихся в группах различного уровня подготовленности в учреждении.

Таблица 1 **показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле**

(кол-во соревнований, встреч, боев, и т. д.)

Виды соревнований	Этапы подготовки											
	НП			УТ					СС			ВСМ
Контрольные[10]	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	4
Отборочные	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3
Основные	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2
Главные		1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2

* соревнования на ЭНП 1 проводятся пять раз в год по ОФП

* количество поединков в группе высшего спортивного мастерства определяется тренерским советом федерации

1 Соревнования по общей и специальной физической подготовке

Таблица 2 **тренировочный план подготовки на год ЭНП 1 года**

№ п/п	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	Март	апрель	май	Июнь	июль	август	Всего за год
1.	Теория	3	3	2		3	2	1		1	2			17
	2.ОФП													
2.1	Гибкость	5	2	2	2	4	3	2	2	2	2	2	2	30
2.2	Ловкость	6	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	6	40
2.3	Быстрота	6	4	3	3	1	2	3	3	3	2	4	6	40
2.4	Сила	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	2	3	20
2.5	Выносливость	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	3	4	20
	Итого ОФП	19	13	10	12	9	10	11	12	11	9	12	21	150
3.	СФП			3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
4.	Техника	4	6	7	6	7	6	7	7	7	8	8	2	75
5.	Спец. подг. упр.		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		20
6.	Контрольные нормативы соревнования	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1		20
	Практические занятия	23	23	24	26	23	24	25	26	25	24	26	26	295
	ВСЕГО	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

* Примечание: спец. подготовительные упражнения предусматривают упражнения на укрепление суставов, связок, мышц и сухожилий.

* Июль-август — летний спортивно-оздоровительный сбор (21–42 дня).

* Контрольные нормативы предусматривают ежемесячный мониторинг общего физического развития.

Таблица 3 ***тренировочный*** **план подготовки на год ЭНП 2 года**

№ п/п	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	Март	апрель	май	Июнь	июль	август	Всего за год
1.	Теория	3	3	2	1	3	2	1		1	2			18
	2.ОФП													
2.1	Гибкость	1	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	30
2.2	Ловкость	4	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	30
2.3	Быстрота	8	4	2	3	1	2	3	3	3	1	2	8	40
2.4	Сила	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	2	4	20
2.5	Выносливость	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	20
	Итого ОФП	17	13	9	11	8	10	11	11	11	9	12	17	140
3.	СФП			3	4	3	3	3	4	3	3	3	6	35
4.	Техника, тактика	4	6	7	6	7	6	7	7	7	8	8	2	75
5.	Спец. подг. упр.	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	22
6.	Контрольные нормативы соревнования	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1		20
7.	Судейская практика			1		1								2
	Практические занятия	23	23	24	26	23	24	25	26	25	24	26	26	294
	ВСЕГО	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

* Примечание: спец. подготовительные упражнения предусматривают упражнения на укрепление суставов, связок, мышц и сухожилий.

* Июль-август — летний спортивно-оздоровительный сбор (21–42 дня).

* Контрольные нормативы предусматривают ежемесячный мониторинг общего физического развития.

№ п/п	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	Март	апрель	май	Июнь	июль	август	Всего за год
1.	Теория	3	3	2	2	3	2	1	1	1	2			20
						2. ОФП								
2.1	Гибкость	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	20
2.2	Ловкость	4	2	4	2	4	2	3	3	4	4	4	4	40
2.3	Быстрота	4	2	4	2	4	2	3	3	4	4	4	4	40
2.4	Сила	2	5	3	5	2	5	4	3	3	4	10	10	50
2.5	Выносливость	2	5	2	5	3	4	5	3	4	3	11	9	50
	Итого ОФП	14	15	15	15	14	14	17	14	13	13	29	27	200
3.	СФП	8	8	8	8	8	8	8	9	10	10	10	10	105
4.	Техника, тактика	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14			140
5.	Спец. подг. упр.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	25
6.	Контрольные нормативы соревнования	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	25
7.	Судейская практика			1		1	1		1	1				5
	Практические занятия	40	41	42	41	41	41	43	42	42	41	43	43	500
	ВСЕГО	43	44	44	43	44	43	44	43	43	43	43	43	520

Таблица 4 **тренировочный план подготовки на год ТЭ 5 года**

№ п/п	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	Март	апрель	май	Июнь	июль	август	Всего за год
1.	Теория	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	1		25
						2.ОФП								
2.1	Гибкость	2	2	4	2	4	2	4	4	4	4	5	4	40
2.2	Ловкость	6	4	5	4	3	6	5	5	4	4	6	7	60
2.3	Быстрота	6	4	4	5	4	5	6	5	5	5	6	6	60
2.4	Сила	6	4	5	4	3	6	5	5	4	4	6	7	60
2.5	Выносливость	6	4	4	5	4	5	5	5	5	5	6	6	60
	Итого ОФП	26	18	22	20	18	24	25	24	22	22	29	30	280
3.	СФП	20	22	22	22	22	22	20	20	20	20	20	20	250
4.	Техника, тактика	24	24	24	24	24	24	25	25	24	24	24	24	290
5.	Спец.подг. упр.	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	30
6.	Контрольные нормативы соревнования	2	7	2	7	7	3	3	3	7	7	2	2	52
7.	Судейская практика		1	2		2	1		1	1	1			9
	Практические занятия	75	75	75	76	75	76	76	76	76	76	77	78	911
	ВСЕГО	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	936

Таблица 5 **тренировочный** план подготовки на год ЭССМ 1 года

№ п/п	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	Март	апрель	май	Июнь	июль	август	Всего за год
1.	Теория	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	1		25
						2.ОФП								
2.1	Гибкость	2	2	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	40
2.2	Ловкость	6	4	4	4	4	4	4	5	5	4	5	10	60
2.3	Быстрота	6	4	2	5	4	5	4	5	4	5	6	10	60
2.4	Сила	7	4	4	4	4	6	5	5	5	6	6	15	70
2.5	Выносливость	6	5	4	5	4	5	4	6	5	5	6	14	70
	Итого ОФП	27	19	19	20	20	22	21	25	23	24	27	53	300
3.	СФП	24	24	24	23	23	24	23	23	24	24	24	20	280
4.	Техника, тактика	36	40	40	40	40	40	40	36	36	36	36	20	440
5.	Спец. подг. упр.	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	30
6.	Контрольные нормативы соревнования	2	6	5	6	7	4	5	5	7	7	6		60
7.	Судейская практика		1	1	1	1	1	1	1	1	1			9
	Практические занятия	92	93	92	93	93	93	93	93	93	94	95	95	1119
	ВСЕГО	95	96	95	95	96	95	95	95	95	96	96	95	1144

Таблица 6 тренировочный план подготовки на год ЭССМ 2 года

№ п/п	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	Март	апрель	май	Июнь	июль	август	Всего за год
1.	Теория	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	1		28
						2.ОФП								
2.1	Гибкость	2	2	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	40
2.2	Ловкость	6	4	2	4	5	4	4	4	6	6	7	10	65
2.3	Быстрота	7	4	4	4	5	5	5	5	5	6	6	9	65
2.4	Сила	7	5	5	5	5	6	6	6	6	6	8	15	70
2.5	Выносливость	7	5	5	5	5	6	6	6	6	6	8	15	70
	Итого ОФП	29	20	20	20	24	23	25	25	27	28	33	53	310
3.	СФП	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	300
4.	Техника, тактика	41	42	42	42	42	42	41	41	41	42	42	42	500
5.	Спец. подг. упр.	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	30
6.	Контрольные нормативы соревнования	3	10	10	10	7	8	6	6	6	3	1		70
7.	Судейская практика		1	1	1	1	1	1	1	1	2			10
	Практические занятия	101	101	101	101	101	101	101	101	102	102	103	104	1220
	ВСЕГО	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	1248

Таблица 7 **тренировочный план подготовки на год ЭССМ 3 года**

№ п/п	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	Март	апрель	май	Июнь	июль	август	Всего за год
1.	Теория	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1		30
	2.ОФП													
2.1	Гибкость	2	2	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	40
2.2	Ловкость	6	5	5	5	5	5	5	4	6	7	8	9	70
2.3	Быстрота	7	5	5	5	5	5	4	4	7	6	8	9	70
2.4	Сила	7	6	7	7	7	7	8	8	8	8	10	10	90
2.5	Выносливость	9	6	7	7	7	7	8	8	8	8	10	10	90
	Итого ОФП	31	24	26	26	26	26	29	28	29	33	40	42	360
3.	СФП	30	30	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	340
4.	Техника, тактика	52	52	52	52	52	52	51	52	52	51	51	51	620
5.	Спец. подг. упр.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			20
6.	Контрольные нормативы соревнования	3	10	10	10	10	9	7	7	6	3	1		76
7.	Судейская практика		1	1	1	1	1	1	1	1	2			10
	Практические занятия	118	119	119	119	119	118	118	118	118	119	120	121	1426
	ВСЕГО	121	122	122	122	122	121	121	121	121	121	121	121	1456

Таблица 8 **Тренировочный план подготовки на год ЭВСМ**

№ п/п	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	Март	апрель	май	Июнь	июль	август	Всего за год
1.	Теория	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1		30
	2.СФП													
2.1	Гибкость	2	2	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	40
2.2	Ловкость	6	5	5	5	5	5	5	4	6	7	8	9	70
2.3	Быстрота	7	5	5	5	5	5	4	4	7	6	8	9	70
2.4	Сила	7	6	7	7	7	7	8	8	8	8	10	10	90
2.5	Выносливость	9	6	7	7	7	7	8	8	8	8	10	10	90
	Итого ОФП	31	24	26	26	26	26	29	28	29	33	40	42	360
3.	ОФП	30	30	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	340
4.	Техника, тактика	52	52	52	52	52	52	51	52	52	51	51	51	620
5.	Спец. подг. упр.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			20
6.	Контрольные нормативы соревнования	3	10	10	10	10	9	7	7	6	3	1		76
7.	Судейская практика		1	1	1	1	1	1	1	1	2			10
	Практические занятия	118	119	119	119	119	118	118	118	118	119	120	121	1426
	ВСЕГО	121	122	122	122	122	121	121	121	121	121	121	121	1456

* Примечание: один из основных разделов тематического плана ЭВСМ является специальная физическая подготовка.

В нормативной части программы хотелось обратить внимание на примерное распределение часов в планах-графиках. На первом этапе – занимающимся необходимо видеть результаты своего развития. На этапе НП 1 спортсмены участвуют в ежемесячном мониторинге по общей физической подготовке. После этапа НП занимающиеся сдают контрольные нормативы по общей физической подготовке и на основании показанных результатов зачисляются на этап начальной подготовки.

Таблица 9 Тематический **план-график распределения тренировочных часов ЭНП 1 года**

Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	**Всего**
Теория													
Физическая культура и спорт	1				1								2
Оборудование, инвентарь и уход за ним	1				1								2
Краткий обзор развития и истории единоборств в России и за рубежом		1	1										2
Гигиена, питание и режим дня спортсмена		0,5				1				1			2,5
Краткие сведения о строении и функций организма человека		0,5	1			1			1				3,5
Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца					1		1			1			3
Правила поведения в спортивном зале	1	1											2
ИТОГО часов:	**3**	**3**	**2**		**3**	**2**	**1**		**1**	**2**			**17**
Практические занятия													
ОФП	19	13	10	12	9	10	11	12	11	9	12	21	**150**
СФП			3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	**30**
Изучение техники и тактики	4	6	7	6	7	6	7	7	7	8	8	2	**75**
Специальные подготовительные упражнения		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		**20**
Участие в соревнованиях Контрольные нормативы	Календарный план мероприятий												
	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1		**20**
ИТОГО часов:	**23**	**23**	**24**	**26**	**23**	**24**	**25**	**26**	**25**	**24**	**26**	**26**	**295**
ВСЕГО часов:	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**312**

* Примечание:

* При необходимости возможны дополнительные тренировочные занятия, время которых не указано в годовом плане-графике распределения часов.

* Спортсмены два раза в год участвуют в мониторинге по ОФП.

Таблица 10 Тематический план-график распределения тренировочных часов ТЭ 2 года

Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	**Всего**
Теория													
Физическая культура и спорт	1				1								**2**
Оборудование, инвентарь и уход за ним	1				1								**2**
Краткий обзор развития и истории единоборств в России и за рубежом		1	1										**2**
Гигиена, питание и режим дня спортсмена		0,5		1		1				1			**3,5**
Краткие сведенья о строении и функций организма человека		0,5	1			1			1				**3,5**
Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца					1		1			1			**3**
Правила поведения в спортивном зале	1	1											**2**
ИТОГО часов:	**3**	**3**	**2**	**2**	**3**	**2**	**1**	**1**	**1**	**2**			**20**
Практические занятия													
ОФП	14	15	15	15	14	14	17	14	13	13	29	27	**200**
СФП	8	8	8	8	8	8	8	9	10	10	10	10	**105**
Изучение техники и тактики	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14			**140**
Специальные подготовительные упражнения	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	**25**
Судейская практика			1		1	1		1	1				**5**
Участие в соревнованиях	Календарный план мероприятий												
Контрольные нормативы	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	**25**
ИТОГО часов:	40	41	42	41	41	41	43	42	42	41	43	43	**500**
ВСЕГО часов:	43	44	44	43	44	43	44	43	43	43	43	43	**520**

Таблица 11 Тематический план-график распределения тренировочных часов ТЭ

Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	**Всего**
Теория													
Физическая культура и спорт	1				1								2
Оборудование, инвентарь и уход за ним	1				1			1					3
Краткий обзор развития и истории единоборств в России и за рубежом		1	1										2
Гигиена, питание и режим дня спортсмена		0,5		1		1		1		1	1		5,5
Краткие сведенья о строении и функций организма человека		0,5	1			1	1		1				4,5
Морально-волевая, интеллектуальная и психологическая подготовка тхэквондиста			1		1		1		1	1			5
Правила поведения в спортивном зале	1	1		1									3
ИТОГО часов:	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	1		25
Практические занятия													
ОФП	26	18	22	20	18	24	25	24	22	22	29	30	280
СФП	20	22	22	22	22	22	20	20	20	20	20	20	250
Изучение техники и тактики	24	24	24	24	24	24	25	25	24	24	24	24	290
Специальные подготовительные упражнения	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	30
Судейская практика		1	2		2	1		1	1	1			9
Участие в соревнованиях Контрольные нормативы	Календарный план мероприятий												
	2	7	2	7	7	3	3	3	7	7	2	2	52
ИТОГО часов:	75	75	75	76	75	76	76	76	76	76	77	78	911
ВСЕГО часов:	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	936

Таблица 12 Тематический план-график распределения тренировочных часов ЭССМ

Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	**Всего**
Теория													
Физическая культура и спорт	1				1								2
Оборудование, инвентарь и уход за ним	1				1			1					3
Краткий обзор развития и истории единоборств в России и за рубежом		1	1										2
Гигиена, питание и режим дня спортсмена		0,5		1		1,5		1	1	1	1		7
Краткие сведенья о строении и функций организма человека		0,5	1	1		1,5	1		1				6
Морально-волевая, интеллектуальная и психологическая подготовка тхэквондиста			1		1		2	1	1	1			7
Правила поведения в спортивном зале	1	1		1									3
ИТОГО часов:	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1		30
Практические занятия													
ОФП	31	24	26	26	26	26	29	28	29	33	40	42	360
СФП	30	30	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	340
Изучение техники и тактики	52	52	52	52	52	52	51	52	52	51	51	51	620
Специальные подготовительные упражнения	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			20
Судейская практика		1	1	1	1	1	1	1	1	2			10
Участие в соревнованиях Контрольные нормативы	Календарный план мероприятий												
	3	10	10	10	10	9	7	7	6	3	1		76
ИТОГО часов:	118	119	119	119	119	118	118	118	118	119	120	121	1426
ВСЕГО часов:	121	122	122	122	122	121	121	121	121	121	121	121	1456

Таблица 13 Тематический план-график распределения тренировочных часов ЭВСМ

Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	**Всего**
Теория													
Физическая культура и спорт	1				1								2
Оборудование, инвентарь и уход за ним	1				1			1					3
Краткий обзор развития и истории единоборств в России и за рубежом		1	1										2
Гигиена, питание и режим дня спортсмена		0,5		1		1,5		1	1	1	1		7
Краткие сведенья о строении и функций организма человека		0,5	1	1		1,5	1		1				6
Морально-волевая, интеллектуальная и психологическая подготовка тхэквондиста			1		1		2	1	1	1			7
Правила поведения в спортивном зале	1	1		1									3
ИТОГО часов:	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1		30
Практические занятия													
ОФП	30	30	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	340
СФП	31	24	26	26	26	26	29	28	29	33	40	42	360
Изучение техники и тактики	52	52	52	52	52	52	51	52	52	51	51	51	620
Специальные подготовительные упражнения	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			20
Судейская практика		1	1	1	1	1	1	1	1	2			10
Участие в соревнованиях Контрольные нормативы	Календарный план мероприятий												
	3	10	10	10	10	9	7	7	6	3	1		76
ИТОГО часов:	118	119	119	119	119	118	118	118	118	119	120	121	1426
ВСЕГО часов:	121	122	122	122	122	121	121	121	121	121	121	121	1456

Методическая часть программы

При написании программы многолетнюю подготовку следует рассматривать как единый тренировочный процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

3) непрерывное совершенствование спортивной техники;

4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

5) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

6) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Таблица 14 **Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств**

Морфофункциональные показатели, физические качества		Возраст, лет												
		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1.	Рост	+	+	+										
2.	Мышечная масса							+	+	+				
3.	Быстрота						+							
4.	Скоростно-силовые качества							+	+	+	+	+		
5.	Сила								+	+	+	+	+	+
6.	Статическая сила									+	+	+	+	+
7.	Скоростная сила									+	+		+	+
8.	Динамическая сила										+	+		+
9.	Выносливость (аэробные возможности)				+	+	+					+	+	+
10.	Анаэробные возможности					+	+	+				+	+	+
11.	Гибкость	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
12.	Координационные способности	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
13.	Равновесие	+	+	+	+		+	+	+	+	+			
14.	Точность		+	+	+	+					+	+	+	

*Указан минимальный возраст зачисления в спортивную школу. Возраст зачисления в группы должен соответствовать уставу спортивного учреждения.

Материал для этапа начальной подготовки 1 года

Теоретический материал

Физическая культура и спорт (2 часа)

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины.

Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества).

Оборудование и инвентарь (2 часа)

- Правила использования оборудования и инвентаря.
- Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.
- Правила безопасности при занятиях в зале единоборств.

Краткий обзор истории и развития единоборств (2 часа)

История и развитие единоборств в мире, история первых соревнований по ТХЭКВОНДО (ИТФ) в СССР, РФ.

Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена (3 часа)

Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале ТХЭКВОНДО (ИТФ).

Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека (3 часа)

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат — костная и мышечная система.

Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца (3 часа)

Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена.

Тактическая подготовка в развитии интеллекта и боевого мышления.

Психологическая подготовка: регуляция эмоций и развитие внимания.

Спортивные ритуалы.

Правила соревнований (2 часа)

Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований.

Практический материал

Общая физическая подготовка

- Прыжки, бег и метания.
- Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении.
- Прикладные упражнения.
- Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах.
- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0,5 кг - 1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг).
- Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья).
- Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках.
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
- Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис и т.д.
- Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.
- Лыжный спорт.
- Плавание.

Практический материал

Общая физическая подготовка (ОФП)

Упражнения на гибкость

1. Силовые упражнения.
2. Упражнения на расслабление мышц.
3. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.
4. Упражнения в парах.

Упражнения для развития ловкости

1. Ползание.
2. Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние.
3. Подскоки вверх на заданную высоту.
4. Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте.
5. Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне без предметов и с предметами.
6. Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге.

7. Прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя.

8. Кувырки вперед, назад.

9. Кувырки через левое, правое плечо.

10. Стойка на лопатках.

11. Вставание со стойки на руках в положение мостик.

12. Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед.

13. Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации. Ловля предметов при бросках в парах.

14. Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг).

15. Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья).

16. Подвижные игры и эстафеты.

Быстрота

Понятие «быстрота» включает в себя три элемента.

Первый элемент — время двигательной реакции (моторная фаза реакции на определенный сигнал).

Второй элемент — скорость выполнения одиночного движения (например, движения конечностями), что особо важно в восточных единоборствах.

Третий элемент — быстрота бега или частота движений рук, ног и туловища.

Упражнения для развития быстроты.

1. Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и на площадке с меньшим размером.

2. Эстафеты.

3. Бег с гандикапом (шансы на победу уравновешивают на старте расстановкой участников забега на определенном расстоянии один от другого в соответствии с уровнем развития быстроты).

4. Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя).

5. Бег с максимальной или вариативной частотой движений.

6. Бег с ускорением.

7. Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера.

8. Бег с вариативной скоростью в пределах 70–100 % индивидуального максимума в конкретном упражнении.

Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.

Скоростные упражнения в облегченных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т.п.). Облегчение условий должно быть таким, чтобы не приводило к нарушениям структуры движений основного упражнения.

Скоростные упражнения в усложненных относительно обычных условиях (бег в гору, и т.п.). Усложнение не должно нарушать структуру движений основного упражнения.

Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов. Они способствуют лучшему расслаблению мышц, принимающих участие в выполнении конкретного упражнения, и совершенствованию координации работы мышц, не несущих основной нагрузки. Например, если при выполнении скоростного бега взять в руки мягкие картонные трубочки, то станет значительно легче контролировать напряжение мышц рук. Это позволит быстрее избавиться от чрезмерной координационной и скоростной напряженности мышц рук и плечевого пояса и окажет содействие улучшению координации напряжения и расслабления мышц ног.

Выполнение скоростных циклических упражнений с применением звуколидеров темпа движений.

Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии; прыжки (влево-

вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед; выпрыгивание из полуприседа; прыжки через скакалку и т.п.

Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.

При этом следует руководствоваться такими методическими положениями. Реагирование выполнять с максимально возможной быстротой.

Таким образом, эффективность проведения игры зависит от адекватности решения таких организационных факторов, как:

— умение доходчиво и интересно объяснять игру,
— размещение игроков во время ее проведения,
— определение ведущих,
— распределение на команды,
— определение помощников и судей,
— руководство процессом игры,
— дозирование нагрузок,
— окончание игры.

Перед объяснением занимающихся следует разместить в исходное положение, из которого они будут начинать игру. Объясняя, тренер сообщает название игры, ее цель и ход, рассказывает о роли каждого игрока, его месте. При объяснении и проведении игры тренер должен стоять в таком месте, на котором все игроки могли бы его хорошо видеть и слышать. Для лучшего усвоения игры рассказ можно сопровождать показом отдельных сложных движений. Особое внимание спортсменов следует обратить на правила игры. И если эта игра проводится впервые, тренер проверяет, все ли спортсмены понимают ее правила. Существует несколько способов определения ведущего, а применяют их в зависимости от условий занятий, характера игры и количества занимающихся. Тренер может назначить ведущим одного из спортсменов на свое усмотрение, коротко обосновав свой выбор. Ведущего также могут избрать сами спортсмены. Однако для этого необходимо, чтобы они хорошо знали друг друга. Можно назначить ведущего и по результатам предшествующих игр. Этот выбор стимулирует спортсменов добиваться лучших результатов. Часто применяют жеребьевку в виде счета. Роли ведущего могут быть разнообразные и оказывать содействие формированию организаторских привычек и активности. В командных играх и эстафетах соревнуются между собой две большие команды, а распределение занимающихся на команды может осуществляться тренером одним из следующих способов:

— с помощью расчета,
— фигурной маршировкой,
— по указанию руководителя,
— по выбору капитанов, которые поочередно добирают себе игроков.

Все способы распределения на команды надо вводить соответственно характеру и условиям проведения игры, а также составу занимающихся. В сложных играх с большим количеством спортсменов необходимо привлекать судей — помощников, они считают очки или время, наблюдают за порядком и состоянием места для игры.

Помощники и судьи назначаются из спортсменов, освобожденных по состоянию здоровья от выполнения физических упражнений средней и большой интенсивности, для которых физическая нагрузка игры противопоказана. Если таких спортсменов нет, то помощников и судей назначают из числа занимающихся. Руководство игрой, бесспорно, тяжелейший и вместе с тем решающий момент в работе тренера, так как только это может обеспечить достижение запланированного результата. Руководство игрой включает несколько обязательных элементов:

— наблюдение за действиями спортсменов,
— устранение ошибок,
— коллективных приемов,
— пресечение проявлений индивидуализма, грубого отношения к игрокам.

— регулировка нагрузок,

— стимулирование необходимого уровня эмоциональной активности на протяжении всей игры.

Направляя игровую деятельность, тренер помогает выбрать способ решения игровой задачи, добиваясь самостоятельности и творческой активности спортсменов. В отдельных случаях он может включиться в игру сам, демонстрируя, как лучше действовать в той или другой ситуации. Важно своевременно исправлять ошибки. Объяснять ошибку нужно коротко, демонстрируя правильные действия. Если этих приемов недостаточно, применять специальные упражнения, в отдельности анализируя ту или другую ситуацию. Ответственный момент в руководстве подвижными играми — дозирование физической нагрузки. Игровая деятельность своей эмоциональностью захватывает детей, и они не ощущают усталости. Во избежание переутомления спортсменов необходимо своевременно прекратить игру или изменить ее интенсивность. Регулируя физическую нагрузку в игре, тренер может использовать разнообразные приемы: уменьшать или увеличивать время, отведенное на игру, изменять количество повторений игры. Окончание игры должно быть своевременным. Преждевременное или внезапное окончание игры вызовет неудовольствие спортсменов. Во избежание этого тренер должен уложиться во время, отведенное для игры. После окончания игры необходимо подвести итог. При сообщении результатов следует указать командам и отдельным занимающимся на допущенные ошибки и отрицательные и положительные моменты в их поведении.

Игра может быть включена во все части тренировки. Подготовительная часть — игры небольшой подвижности и сложности, которые помогают сосредоточить внимание спортсменов. Характерными видами движений для этих игр является ходьба. Основная часть — игры с бегом на скорость, с преодолением препятствий, метанием, прыжками и другими упражнениями, которые требуют большой подвижности. Игры в основной части должны помогать изучению и усовершенствованию техники выполнения тех или других упражнений. Заключительная часть — игры незначительной и средней подвижности с простыми движениями, правилами организации. Они должны содействовать активному отдыху после интенсивной нагрузки в основной части.

Характеристика подвижных игр. Подвижные игры как средство физического воспитания имеют ряд особенностей. Наиболее характерные из них состоят из активности и самостоятельности играющих, коллективности действий и непрерывности изменения условий деятельности. Деятельность играющих подчинена правилам игры, которые регламентируют их поведение и отношения. Правила облегчают выбор тактики действия и руководство игрой. Взаимоотношения между занимающимися определяются, прежде всего содержанием игры. Различие в отношениях между спортсменами разрешает выделить две основные группы — некомандные и командные игры, которые дополняются небольшой группой переходных игр. Некомандные игры можно поделить на игры с ведущим и без ведущего. Так же командные игры делятся на два основных вида: игры с одновременным участием всех занимающихся, игры с поочередным участием. Командные игры различаются по форме поединка занимающихся. Существуют игры без вступления в борьбу с соперником, а в других, наоборот, активно ведут борьбу с ними. Различают игры: имитационные, с перебежками, с преодолением препятствий, с мячом, с палками. Выбор той или иной игры определяется конкретными задачами и условиями проведения. Для каждого этапа подготовки характерны свои особенности в выборе и методике проведения игры.

Игры и упражнения, которые оказывают содействие усвоению техники прыжков и развитию скоростно-силовых качеств. Приводим примерный комплекс подвижных игр:

«Получить мячик»

Инвентарь — мячик, шнурок.

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

Организация — подвесить на шнурке мячик на доступной спортсменам высоте. Установить очередность выполнения упражнений.

Проведение — спортсмен выполняет три шага разбега, отталкивается одной ногой и старается тронуть рукой подвешенный на шнурке мячик. Для определения личного или командного первенства за каждый удачный прыжок начисляется одно очко. Удачным считается прыжок, если спортсмен коснулся рукой мячика. На каждой высоте выполняется одна попытка.

Игры, которые оказывают содействие усвоению техники бега и развития скорости

«Бежал с мячиком»

Инвентарь — большой или маленький мячик.

Место проведения — игровая площадка, футбольное поле.

Основная цель — обучение бегу по дистанции.

Организация — начертить дугу, позади которой размещены 2 команды игроков, которые выстроены в колонну по одному. Двое ведущих назначаются из спортсменов, один из них находится за дугой посередине между командами, держа в руках мячик, а второй стоит впереди на определенном расстоянии от первого. Расстояние между двумя ведущими может быть произвольным и зависит от времени и подготовки спортсменов.

Проведение — после сигнала тренера ведущий, что находится за дугой, передает мячик по земле второму водящему. Участники по одному с каждой команды бегут за мячиком. Команда, представитель которой первым тронет мячик, получает очко. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не примут в ней участие.

«Бежал по прямой дорожке с ускорением»

Инвентарь — флажки.

Место проведения — беговая дорожка, футбольное поле.

Основная цель — развитие реакции, ловкости, скорости.

Организация — размечаются 3 параллельные линии. Две первые, которые находятся на расстоянии 5–7 м одна от другой, есть стартовые линии. Третья линия — финишная, находится на расстоянии 15–20 м от стартовых линий. Участники делятся на 2 команды. Одна с одной, другая с другой стартовой линии.

Проведение — после сигнала тренера игроки обеих команд начинают бег. Задача игроков — скорее добежать до финиша, не дав себя обогнать игрокам другой команды.

Настигнутым считается игрок, если его тронули рукой. За каждого настигнутого игрока команда получает 1 очко.

«Челночный бег»

Место проведения — беговая дорожка стадиона.

Основная цель — воспитание умения владеть собою, усвоение техники старта и развитие скорости.

Организация — размечаются 2 стартовые линии на расстоянии 20–30 м одна от другой.

Проведение — игроки принимают низкий или высокий старт. По сигналу стартуют первые номера, которые бегут ко вторым номерам и касаются их рукой. Вторые бегут к третьим и т.д. Выигрывает команда, которая первой заняла свои первоначальные места.

Игры и упражнения, которые содействуют усвоению техники легкоатлетических метаний и развитию необходимых двигательных качеств

«Метание в подвижную цель»

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

Место проведения — ровная площадка, футбольное поле.

Основная цель — научить точно метать мячик.

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

бежать вторым. Если второй игрок получил мячик, бег начинает первый игрок из группы, выстроенной возле третьей вершины. Бегают игроки по сторонам треугольника.

«Толкание мячика в обруч»

Инвентарь — гимнастический обруч, набивной мяч.

Место проведения — небольшая площадка.

Основная цель — научить толкать мяч под правильным углом.

Организация — подвесить обруч на высоту 2,5–3 м над землей. На расстоянии 3–4 м провести линию, от которой будут толкать мяч. Одна команда становится за этой линией, а вторая занимает место на второй стороне от обруча в 3–4 м от него.

Проведение — ученики одной команды поочередно толкают мячик так, чтобы он пролетел через обруч. Игроки второй команды подают мяч. Затем команды меняются местами. Каждое попадание в обруч оценивается в одно очко. Выигрывает та команда, которая набрала больше очков.

Игры и упражнения, которые оказывают влияние на развитие выносливости

«Командный скоростной бег»

Инвентарь — флажки для разметки дорожки, секундомер.

Место проведения — беговая дорожка.

Основная цель — проверка умения бегать с постоянной скоростью.

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

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

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

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

Количество реагирований в одной серии должно быть таким, чтобы в очередных попытках не было тенденции к увеличению времени реагирования. В среднем это составляет от 4–6 до 15–20 повторений.

Количество серий реагирований зависит от состояния тренированности конкретного человека, сложности и энергоемкости моторного компонента (движения-ответа) и составляет в среднем 3–6.

Интервал отдыха между сериями длится в среднем 2–3 минуты. Наряду с этим целесообразно ориентироваться на субъективные ощущения готовности к следующей серии реагирований.

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

Выполнять реагирования из разных исходных положений.

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

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

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

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

Выполнять упражнения по развитию быстроты реагирований необходимо в состоянии оптимальной оперативной работоспособности, то есть непосредственно после качественной разминки.

Сила;

Упражнения на перекладине;

Упражнения на брусьях;

Упражнения с лёгкими отягощениями;

Упражнения с массой собственного тела (отжимания от пола);

Упражнения с сопротивлением партнёра;

Выносливость;

Кроссовый бег;

Лыжи;

Плавание;

Спортивные игры;

Специальная физическая подготовка;

Специальная гибкость — направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники спортивной специализации;

Специальная ловкость — выработка умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений;

Специальная быстрота — локальное развитие основных групп мышц, влияющих на технику избранного вида спорта.

Тренировочный материал для этапа начальной подготовки 2 года

Теоретический материал

Физическая культура и спорт (2 часа)

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины.

Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества).

Оборудование и инвентарь (2 часа)

• Правила использования оборудования и инвентаря.

• Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.

• Правила безопасности при занятиях в зале единоборств.

Краткий обзор истории и развития единоборств (2 часа)

История и развитие единоборств в мире, история первых соревнований по ТХЭКВОНДО (ИТФ) в СССР, РФ.

Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена (3 часа)

Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале ТХЭКВОНДО (ИТФ).

Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека (3 часа)

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат — костная и мышечная система.

Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца (3 часа)

Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена.

Тактическая подготовка в развитии интеллекта и боевого мышления.

Психологическая подготовка: регуляция эмоций и развитие внимания.

Спортивные ритуалы.

Правила соревнований (2 часа)

Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований.

Практический материал

Общая физическая подготовка

Упражнения на гибкость:

1. Силовые упражнения;

2. Упражнения на расслабление мышц;

3. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

Упражнения для развития ловкости:

Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние;

Подскоки вверх на заданную высоту;

Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте;

Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне без предметов и с предметами;

Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге;

Прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя;

Кувырки вперед, назад;

Кувырки через левое, правое плечо;

Колесо через левое, правое плечо;

Колесо через левое, правое плечо на одной руке;

Стойка на лопатках;

Вставание со стойки на лопатках прогибом в стойку на ногах;

Стойка на голове;

Стойка на руках у опоры;

Вставание со стойки на руках в положение мостик;

Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед;

Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации. Ловля предметов при бросках в парах;

Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг);

Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья);

Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис, бадминтон;

Подвижные игры и эстафеты;

Быстрота.

Понятие «быстрота» включает в себя три элемента.

Первый элемент — время двигательной реакции (моторная фаза реакции на определенный сигнал).

Второй элемент — скорость выполнения одиночного движения (например, движения конечностями), что особо важно в восточных единоборствах.

Третий элемент — быстрота бега или частота движений рук, ног и туловища.

Упражнения для развития быстроты

1. Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и на меньших площадках.

2. Эстафеты.

3. Бег с гандикапом (шансы на победу уравновешивают на старте расстановкой участников забега на определенном расстоянии один от другого в соответствии с уровнем развития быстроты).

4. Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя).

5. Бег с максимальной или вариативной частотой движений.

6. Бег с ускорением.

7. Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера.

8. Бег с вариативной скоростью в пределах 70–100 % индивидуального максимума в конкретном упражнении.

9. Скоростной бег, езда на велосипеде по рельефной волнообразной поверхности.

Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.

Скоростные упражнения в облегченных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т.п.). Облегчение условий должно быть таким, чтобы не приводило к нарушениям структуры движений основного упражнения.

Скоростные упражнения в усложненных относительно обычных условиях (бег в гору, и т.п.). Усложнение не должно нарушать структуру движений основного упражнения.

Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов. Они способствуют лучшему расслаблению мышц, принимающих участие в выполнении конкретного упражнения, и совершенствованию координации работы мышц, не несущих основной нагрузки. Например, если при выполнении скоростного бега взять в руки мягкие картонные трубочки, то станет значительно легче контролировать напряжение мышц рук. Это позволит быстрее избавиться от чрезмерной координационной и скоростной напряженности мышц рук и плечевого пояса и окажет содействие улучшению координации напряжения и расслабления мышц ног.

Выполнение скоростных циклических упражнений с применением звуколидеров темпа движений.

Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии; прыжки (влево-вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед; выпрыгивание из полуприседа; прыжки через скакалку и т.п.

Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений

При этом следует руководствоваться такими методическими положениями.

Реагирование выполнять с максимально возможной быстротой.

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

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

Количество реагирований в одной серии должно быть таким, чтобы в очередных попытках не было тенденции к увеличению времени реагирования. В среднем это составляет от 4–6 до 15–20 повторений.

Количество серий реагирований зависит от состояния тренированности конкретного человека, сложности и энергоемкости моторного компонента (движения-ответа) и составляет в среднем 3–6.

Интервал отдыха между сериями длится в среднем 2–3 минуты. Наряду с этим целесообразно ориентироваться на субъективные ощущения готовности к следующей серии реагирований.

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

Выполнять реагирования из разных исходных положений.

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

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

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

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

Выполнять упражнения по развитию быстроты реагирований необходимо в состоянии оптимальной оперативной работоспособности, то есть непосредственно после качественной разминки.

Сила

Упражнения на перекладине

Упражнения на брусьях

Упражнения с лёгкими отягощениями

Упражнения с массой собственного тела (отжимания от пола)

Упражнения с сопротивлением партнёра

Выносливость

Кроссовый бег

Лыжи

Плавание

Спортивные игры.

Специальная физическая подготовка

Специальная гибкость — направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники спортивной специализации

Специальная ловкость — выработка умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений

Специальная быстрота — локальное развитие основных групп мышц, влияющих на технику избранного вида спорта

Техническая подготовка

Методы организации занимающихся при разучивании действий тхэквондистов-новичков.

Организация занимающихся без партнера на месте.

Организация занимающихся без партнера в движении.

Усвоение приема по заданию тренера.

Методические приемы обучения основам техники тхэквондо (ВТФ)

Изучение базовых стоек.

Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки

Передвижение в базовых стойках.

В передвижении выполнение базовой программной техники.

Боевые дистанции.

Методические приемы обучения технике захватов, ударов, защит и контрударов

Обучение техники захвата на месте

Обучение ударам на месте

Обучение ударам в движении

Обучение приемам защиты на месте

Обучение приёмам защиты в движении

Сдача нормативов. Соревнования

В течение года провести не менее 5 соревнований по общей физической подготовке:

Аналитико-диагностическая часть программы

Аналитико-диагностический блок дополнительной образовательной программы включает в себя:

диагностику тренировки (знания, умения, навыки по профилю программы);

диагностику обучаемости;

текущую диагностику (зачеты по темам, результаты участия в соревнованиях и т.д.).

Диагностика тренировки по профилю программы проводится два раза в год:

1 — входная диагностика (сентябрь-октябрь);

2 — итоговая диагностика (апрель-май).

Мониторинг проводится по следующим параметрам ежемесячно.

Тренировочная работа с детьми и подростками в спортивно оздоровительной группе основывается на законах и закономерностях теории и методики физического воспитания и ряда других наук, анатомии, физиологии, медицины, социологии, педагогики, психологии, философии.

Учёт объективных факторов развития организма занимающихся позволит наиболее эффективно использовать упражнения и другие средства физического воспитания для формирования морфофункциональных показателей организма. В таблице 5 описаны сенситивные периоды развития двигательных и координационных качеств. Так же нельзя не учитывать индивидуальные особенности развития организма: анатомические, физиологические, психические, социально-бытовые.

Ожидаемые результаты

После усвоения этапа НП спортсмен должен знать:

Основы истории развития единоборств в своём городе, области, крае, страны и за рубежом, становление единоборств в родном крае;

Закономерности индивидуального развития человека, санитарно-гигиенические нормы;

Основы здорового образа жизни, формы сохранения и укрепления здоровья;

Врачебно-педагогический контроль;

Формы и средства организации самостоятельных занятий.

Спортсмен должен уметь:

Самостоятельно проводить зарядку;

Наблюдать, фиксировать ситуации;

Выполнять правила техники безопасности на занятиях по единоборствам.

Рекомендации. При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений в избранном виде спорта. Такими ориентирами являются данные о возрасте финалистов олимпийских игр, которые в подавляющем большинстве видов спорта — величина довольно стабильная. Кроме того, следует учитывать сроки, необходимые для достижения спортивных наивысших результатов в определенном виде спорта. Как правило, способные спортсмены достигают первых больших успехов через 4–6 лет, а высших достижений — через 7–9 лет специализированной подготовки. При планировании спортивных результатов по этапам подготовки в спортивных учреждениях следует соблюдать известную меру: во-первых, установить «верхнюю» границу, за которой лежит непозволительно форсированная тренировка, а во-вторых, некоторую «нижнюю» границу, за которой прирост спортивных результатов идет недопустимо медленно по отношению к запланированному результату. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов имеют место впервые 2–3 года тренировки.

Специальная подготовка

Методы организации занимающихся при разучивании действий тхэквондистов новичков

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

Методические приемы обучения основам техники тхэквондиста

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

Методические приемы тренировки технике ударов, защит и контрударов

• Обучение стойкам.
• Обучение ударам на месте.
• Обучение ударам в движении.
• Обучение приемам защиты на месте.
• Обучение приёмам защиты в движении.

Технико-тактическая подготовка. Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях. Удар ногой на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях. Боковых ударов и ударов снизу на средней, ближней дистанциях. Ударов ногой на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов рукой в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд, назад, в сторону. Клинчи и выходы из них. Тренировки в парах.

Инструкторская и судейская практика. Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть тренировки. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельной тренировки. Спортивная терминология. Посещение соревнований. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования

В течение года провести не менее 5 боев в соревнованиях: классификационные, матчевые встречи, открытое первенство, первенство СШ, первенство района. Первые два соревнования проводить только среди новичков, не имеющих соревновательного опыта и стажа тренировок. Обязательна защитная экипировка (шлем, раковина, жилет, щитки на голень). Количество участников в соревнованиях не должно превышать 4 человека. Каждый спортсмен, участвуя в первых соревнованиях должен получить призовое место, желательно памятный подарок и диплом.

Теоретический материал для этапа начальной подготовки 2 года

1. Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России

Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая спортивная классификация. Принципы физической подготовки тхэквондиста. Международные связи спортсменов. Успехи российских спортсменов на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу.

2. История развития ТХЭКВОНДО

История зарождения ТХЭКВОНДО в мире, России. Президент федерации ТХЭКВОНДО СССР Федулов Сергей Михайлович и его деятельность. Первые соревнования тхэквондистов в России. Международные соревнования тхэквондистов с участием Российских спортсменов.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма

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

4. Гигиенические знания и навыки

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

5. Врачебный контроль, самоконтроль

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

6. Психологическая, волевая подготовка тхэквондиста. Морально-волевой облик спортсмена

Воспитание морально-волевых качеств в процессе тренировок ТХЭКВОНДО: патриотизм, сознательность, дисциплинированность, инициатива, трудолюбие, чувство коллективизма, уважения к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость. Поведение спортсмена — тхэквондиста. Спортивная честь. Культура и интересы тхэквондиста.

7. Правила соревнований

Форма тхэквондиста. Продолжительность боя. Команды рефери на додянге. Жесты рефери на додянге. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Этапы подготовки. Весовые категории. Спортивная единая всероссийская классификация.

8. Оборудование и инвентарь

Зал ТХЭКВОНДО. Ринг. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

Практический материал для этапа начальной подготовки 2 года

1. Общая физическая подготовка

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

2. Специальная физическая подготовка

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

Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол).

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

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

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

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

Боевая стойка тхэквондиста.

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

Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар нагой, прямой удар ногой.

Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперёд.

Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.

Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера.

Обучение ударам ног: удар ногой вперед, удар голенью вперёд, прямой удар ногой, махи вперёд, в сторону, назад

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

Особенности сенсорного восприятия

Доказано, что познавательная активность, возникающая в левом полушарии, запускает движения глаз в правую сторону (и наоборот). Поэтому можно предположить, что те, кто отводят глаза влево в процессе мышления, являются правополушарными, а вправо — левополушарными. Следовательно, для правополушарных занимающихся наиболее значимой является левая полусфера, а для левополушарных — правая полусфера.

Часто занимающиеся во время общения с тренером начинают смотреть в сторону или «закатывать глаза к потолку». Эта реакция не случайна и является важным сигналом для тренера. Отвёл глаза в сторону во время показа или объяснения — нет интереса к тренеру и его информации. Большинство тренеров пытаются привлечь внимание спортсмена ускорением темпа и громкости речи. Занимающийся же в этот момент перерабатывает ту информацию, которую не успел переработать. В данное время он не воспринимает речь тренера. Более того, ускорение речи тренером может восприниматься занимающимся как своеобразная агрессия по отношению к нему. Возникает раздражение и защитная реакция. Если во время разговора глаза занимающегося уходят в сторону, сделайте паузу. Дайте ему возможность усвоить полученную информацию.

Для наиболее эффективного восприятия информации, для правополушарных, при объяснении тренировочных заданий занимающихся необходимо установить полукругом. Вне этих условий потеря информации может составлять до 30 %.

Для левополушарных спортсменов наиболее подходит традиционный подход: построение в шеренгу, выполнение строевых упражнений и других классических приёмов для выработки внимательности.

Задача тренера на этом этапе — дать занимающемуся такое задание, которое учитывало бы его психофизиологические особенности и доставляло бы ему удовольствие в ходе выполнения упражнений.

Обычно тренера предпочитают абстрактный, линейный стиль изложения информации, неоднократное повторение материала, что развивает навыки левого полушария. Общепринятые методики строятся по этому же принципу: информация в них преподносится логично, последовательно и в абстрактной форме. Спортсменов ставят перед необходимостью самостоятельно связывать информационное теоретическое обобщение опыта с реальностью двигательных действий.

Обычно документация в спортивных школах определяется ведением журнала, где кратко описывается содержание тренировок. Ведущие тренера и специалисты разрабатывают перспективные и текущие планы, где обычно не указывают более одного стиля обучения. Поэтому именно на тренера ложится ответственность за изменение и дополнение плана. Если способы тренировок тренера не совпадают с психофизиологическими возможностями занимающихся, то возникает внутренний конфликт: способ изложения информации не совпадает с типом восприятия этой информации занимающимся.

Дети с доминированием правого полушария плохо контролируют правильность своих движений. Виды деятельности, требующие постоянного самоконтроля, выполняются ими плохо. При выполнении движений могут возникать проблемы в технике базовых движений. Возможны смысловые пропуски, особенно, если правополушарный занимающийся еще и импульсивен.

Спортсмены с доминированием левого полушария контролируют свои движения. Но если их попросить пояснить особенности техники или подвести итоги, они встретятся с определенными трудностями. Левополушарным требуется помощь в развитии быстроты запоминания техники. Однако точность выполнения упражнений у них обычно выше, чем у правополушарных спортсменов. Тем не менее, левополушарные обычно медленнее выполняют задания тренера.

У некоторых занимающихся наступает критический период: с одной стороны, необходимо выполнить работу, а с другой — не хватает условий для реализации задачи. Именно на этом этапе неоценима организованная тренером ситуация, которая помогает ребенку включиться в работу, стимулирует его деятельность. Конкретные обстоятельства обусловливают использование тех или иных приемов.

Современные тренерские методики в основном ориентированы на левополушарное восприятие. Таким образом, правополушарные занимающиеся оказываются в невыгодном положении, так как нуждаются в относительно законченном объяснении, о неизменности целостности движения при изменении его частей, музыкальном фоне на тренировке, творческих заданиях, контексте.

Тренер может видоизменять задания таким образом, чтобы адаптировать их ко всем занимающимся, как лево — так и правополушарным. В этом случае быстро растут положительные результаты, которые выражаются в освоении техники движений, осмыслении тактических процессов.

Анализируя деятельность занимающихся, можно отметить, что правополушарные люди обладают прекрасной пространственной ориентацией, чувством тела, высокой координацией движений. Успешны в тех видах спорта, где необходима интуиция, экстравертированность, невербальное общение. Левополушарные спортсмены обладают чувством времени, вначале спортивной карьеры не координированы, могут длительно осуществлять монотонную мышечную работу. Им следует выбирать виды спорта, где спортивный результат зависит в основном от их физиологических и анатомических возможностей и работоспособности.

Тренеру при выборе методов и приемов в процессе тренировок необходимо учитывать особенности мыслительных процессов занимающихся с разным типом функциональной асимметрии полушарий.

Например, соотношение между активностью правого и левого полушария различно при восприятии тактики и техники. При освоении технических действий больше активизируется левое полушарие, а при тактических — правое. Левополушарные

оценивают и запоминают технику движений, через дискретный подход, от части к целому. Правополушарные обучаются от целого к части, что объясняет их неуспехи в тренировке движений левополушарными методами (традиционные методики изучения восточных единоборств предусматривают поэтапное освоение движений, деля их на части).

Дифференцируя особенности эффективных стилей, тренера должны учитывать различие между пониманием техники и тактики занимающимися с разным типом межполушарной организации. Так, правополушарные более успешны в изучении тактики, благодаря ее пространственной природе. Техника движений требует логики, последовательного мышления, что является преимуществом левополушарных спортсменов.

Вот пример из области практических занятий. Спортсменам предлагается задача, в которой необходимо применить полученные навыки в соревновательном упражнении «бой с тенью». Пространственное мышление — привилегия правого полушария. Правополушарные решают ее пространственным методом: мысленно представляют соперника и его действия. Их движения реальны, двигательная активность очень высокая. Левополушарные решают пространственную задачу другим методом. Они выполняют технические действия, не выстраивая из них различных комбинаций. Движения левополушарных спортсменов отличаются не высокой двигательной активностью, ввиду отсутствия интереса к данному виду деятельности.

Правополушарные спортсмены часто находятся на тренировке в состоянии постоянного стресса, так как тренер требует от них выполнения работы с внеконтекстным материалом. Эти же спортсмены достигают успеха на тренировках, где те же тренировочные задачи подаются в контексте (практическое использование в бытовой ситуации, сравнение с яркими образами и др.).

Левополушарные занимающиеся редко имеют большие проблемы на тренировках, так как многое происходит вне контекста.

В тренировочном процессе системы тхэквондо легко спортсменам с низкой функциональной асимметрией полушарий (равнополушарным), то есть тем, которые при обучении знаковым системам способны использовать не только левополушарные, но и правополушарные стратегии.

Результативный этап (сравнение предполагаемой оценки с реальной). Этот этап деятельности тренера является диагностирующим, он определяет прогнозы на будущее. Занимающийся также корректирует свою деятельность при помощи тренера: его осознанное отношение к итогам должно стать стимулом к предстоящей деятельности.

Перед тренером стоит задача организовать работу таким образом, чтобы обратить результат предыдущей деятельности занимающегося в эмоциональный стимул, в осознанный мотив для выполнения следующего задания.

Тренер обязан исправлять технические ошибки и имеет установку на поиск оплошностей, спортсмен — как можно меньше их сделать. Это приводит к формированию исполнительского стиля у занимающегося и дидактичности у тренера. Подобное положение чревато множеством негативных последствий.

Тем не менее, итоги тренировочной работы обычно сводится к оценке. Тренер оценивает по разным параметрам деятельность занимающегося в микроцикле, мезоцикле и макроцикле. Но при этом надо учесть, что особенно важно для юного спортсмена. А спортсмену важно мнение тренера не только о качестве движений и итогов по результатам деятельности за определённый период, но и оценка его усилий. Не оценить усилия занимающегося в присутствии группы, причина для ослабления внутренней мотивации.

При выборе методов проверки знаний занимающихся необходимо учитывать межполушарную асимметрию головного мозга.

Тренеру необходимо учитывать, что занимающиеся с разной межполушарной асимметрией делают разные количественные и качественные ошибки.

Наиболее техничными являются равнополушарные занимающиеся. Левое полушарие у них берет на себя основную работу по организации переработки зрительной и слуховой

информации, моторного акта двигательных действий. Выполняя различные по структуре физические упражнения, спортсмены замечают и исправляют почти все допущенные ошибки.

Правополушарным свойственно целостное, нерасчлененное восприятие. Левополушарные же, наоборот, расчленяют целое на составные части.

Для спортсмена важно, имеет ли оценка личностный смысл. Когда спортсмена ругают или хвалят, из кратковременной памяти воспроизводится тот рисунок межцентральных взаимодействий в коре мозга, который был в момент деятельности. Запускают этот сложный механизм эмоции.

Эти процессы четко проявляются у мальчиков. Слово «молодец» для них наиболее значимо. При этом в коре головного мозга мальчиков повышается общий уровень функциональной активности и усиливаются межцентральные взаимодействия в передних отделах коры головного мозга, особенно в ассоциативных зонах правого полушария, играющего важную роль в стабилизации эмоциональных состояний.

У девочек совершенно иная организация межцентральных взаимодействий в коре больших полушарий — у них повышается уровень функциональной активности не передних, а задних отделов коры (а также слуховых отделов левого полушария, играющих важную роль в понимании значения слов). Для девочек положительная оценка является менее значимой, у них активизируются только центры, отвечающие за поиск смысла слова. Девочкам следует давать положительные оценки, имеющие сильный эмоциональный компонент, например «умница».

Для мальчиков очень важно, что оценивается в их деятельности, а для девочек — кто их оценивает и как. Мальчиков интересует суть оценки, а девочки более заинтересованы в эмоциональном общении с взрослыми. Для девочек важно, какое они произвели впечатление.

Когда мы оцениваем мальчика, он вновь переживает те фрагменты деятельности, которые оцениваются. Для мальчика не имеют смысла оценки типа: «Я тобой не доволен». Мальчик должен знать, чем конкретно вы не довольны, и вновь «проиграть» в мозгу свои действия. Девочки эмоционально реагируют на любые оценки, при этом у них активизируются все отделы мозга.

Любой тренерский процесс двухсторонний. Его успех одинаково зависит как от тренера, так и от занимающегося, от их типа функциональной организации мозга.

Учебный материал для тренировочного этапа 1 года

Теоретический материал

Физическая культура и спорт

• Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины.

Краткий обзор развития тхэквондо (ИТФ).

• История первых соревнований по тхэквондо (ИТФ).

• Развитие тхэквондо (ИТФ) в СССР, РФ, регионах, родном городе.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека

• Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат — костная и мышечная система. Анализаторы. Сердечно-сосудистая система.

Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание тхэквондиста

• Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время тренировок в зале тхэквондо (ИТФ). Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Гигиена питания.

Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка тхэквондиста

• Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного тхэквондиста. Этика поведения спортсмена. Уважение оппонентов, рефери и судейский аппарат.

Правила соревнований

• Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований.

Оборудование и инвентарь

• Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности на тренировках в зале тхэквондо.

Практический материал

Общая физическая подготовка

• Прыжки, бег и метания. Кросс. Ускорения. Челночный бег. Фальтрек.
• Прикладные упражнения. Упражнения в парах.
• Упражнения с теннисным мячом.
• Ловля мяча в парах, при отскоке от стены, метания на дальность.
• Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг).
• Упражнения с отягощениями. Лёгкая штанга, гимнастика с блинами.
• Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья).
• Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты.
• Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
• Упражнения в само страховке и страховке партнера.
• Спортивные игры: футбол, регби, баскетбол, настольный теннис.
• Подвижные игры и эстафеты.
• Лыжный спорт.
• Плавание. Ныряние.
• Прогулки на природе.

Специальная подготовка

Методы организации занимающихся при разучивании действий тхэквондистов

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

Методические приемы тренировки основам техники тхэквондиста

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

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов

• Обучение ударам на месте.
• Обучение ударам в движении.
• Обучение приемам защиты на месте.
• Обучение приёмам защиты в движении.

Технико-тактическая подготовка

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов пагой на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные

упражнения, в парах, на снарядах, защита от ударов уходами и блоками. Защита от атаки соперника за счёт движений на опережение. Манеры ведения поединка.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости

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

Инструкторская и судейская практика Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть тренировки. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельной тренировки. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования

В течение года провести не менее 14 боев в соревнованиях классификационные, матчевые встречи, открытое первенство, первенство СШ, первенство района, первенство города.

Теоретический материал для тренировочного этапа 1 года

1. Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России

Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая спортивная классификация. Принципы физической подготовки тхэквондиста. Международные связи спортсменов. Успехи российских спортсменов на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу.

2. История развития тхэквондо (ИТФ)

История зарождения тхэквондо в мире, России. Первые соревнования тхэквондистов в России. Международные соревнования тхэквондистов с участием Российских спортсменов. В 1992 году создан Союз тхэквондо России, президентом которой избран Сергей Федулов. С 1993 года штаб-квартира Союза тхэквондо находится в Москве, в Олимпийском комитете России.

Союз тхэквондо России зарегистрирован в Министерстве юстиции РФ в 1992 году, объединяет спортивные организации более 67 субъектов Российской Федерации (около 1200 клубов).

3. Краткие сведения о строении и функциях организма

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

4. Гигиенические знания и навыки

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

5. Врачебный контроль, самоконтроль

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс,

частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности. Ведение дневника самоконтроля.

6. Психологическая, волевая подготовка тхэквондиста. Морально-волевой облик спортсмена

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий тхэквондо: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена-тхэквондиста. Спортивная честь. Культура и интересы тхэквондиста. Этика и эстетики поведения тхэквондиста.

7. Правила соревнований

Форма тхэквондиста. Защитная экипировка тхэквондиста. Продолжительность боя. Команды рефери на додянге. Жесты рефери на додянге. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Этапы полготовки. Весовые категории. Спортивная единая всероссийская классификация. Нарушения правил: ситуации.

8. Оборудование и инвентарь

Зал тхэквондо (ИТФ). Додянг. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

Практический материал для тренировочного этапа 1 года

1. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег на время, по дистанции без учета времени. «Фальтрек» по схеме 100 метров, 150 метров, 200 метров, 250 метров, 200 метров, 150 метров, 100 метров через минуту отдыха после каждого забега. Челночный бег 10 по 10 метров, 8 по 20 метров, 5 по 40 метров. Тренировка на «дороге». Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, тройным, пятерным, десятерным, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий, отскоки. Штанга. Гири (броски в парах, толчки, рывки, вращения и др. упражнения). Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание.

2 . Специальная физическая подготовка

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

Специальные упражнения для укрепления суставов.

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

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

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

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

Боевая стойка тхэквондиста.

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

Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

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

Обучение ударам снизу и простым атакам. Удары снизу руками по корпусу, удары снизу руками на выходе, удары снизу руками на входе. Двойные удары руками снизу.

Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары.

Обучение ударам ног:

удар боковой, круговые удары пятой, махи вперёд, в сторону, назад

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

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

Имитация воздействий соревновательных факторов:

Внутренние соревновательные факторы-

- Частота пульса;
- Усталость и её фон;
- Утомляемость;
- Работоспособность;
- Настрой на поединок;
- Состояние готовности — самочувствие (предстартовая лихорадка, состояние апатии, состояние боевой готовности).

Внешние соревновательные факторы-

- Последствия ударов по корпусу и голове;
- Действия соперника;
- Присутствие болельщиков, зрителей, журналистов;
- Судейские действия;
- Часовые пояса;
- Питание;
- Времена года.

Летний лагерный сбор: после окончания тренировочного процесса в спортивном учреждении желательно проведение летнего лагерного сбора. Основная задача: объём общей физической и специальной физической подготовок. Схема микроцикла 3 дня рабочих, 1 день восстановительный, 2 дня рабочих, 1 день восстановительный. Сроки проведения летнего тренировочного сбора 42–49 дней. Интересно будет происходить процесс тренерского взаимодействия в коллективе с тренерами и со старшими спортсменами. Своевременное выполнение распорядка дня, соблюдение режима, требований к внутренней дисциплине в сочетании с традициями спортивного учреждения сразу выявят недостатки в воспитании отдельных занимающихся. В процессе адаптации к нагрузкам и лагерной жизни будут формироваться необходимые личностные качества.

2.6. Тренировочный материал для тренировочного этапа 2 года

Теоретический материал

1. Физическая культура и спорт

Физическая культура в системе народного образования. Обязательные тренировки, гимнастика в режиме дня. Коллективы физической культуры, спортивные секции, спортивные школы. Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте. Воспитательное значение тхэквондо (ВТФ). Положительные примеры поведения ведущих спортсменов.

2. Краткая история развития тхэквондо

Развитие тхэквондо в России, тхэквондо (ИТФ) как форма проявления силы, ловкости. Возникновение тхэквондо и развитие в Мире. Возникновение и развитие тхэквондо в СССР. *Руководство федерации:* Президент Союза Тхэквондо России, мастер спорта, вице-президент Европейского Союза тхэквондо, член исполкома Всемирной Федерации Тхэквондо **Ключников Евгений Юрьевич**, почётный президент **Шаманов Владимир Анатольевич.** Место и значение тхэквондо (ИТФ) в Российской системе физического воспитания.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

4. Гигиенические знания, навыки, закаливания, режим и питание тхэквондиста

Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена одежды и обуви. Уход за кожей, волосами, зубами и ногтями. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Особенности питания при занятиях тхэквондо. Значение витаминов в питании спортсмена. Личная гигиена: гигиена сна, ухода за кожей, волосами, ногами и ногтями; гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция). Самоконтроль за самочувствием.

5. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка спортсмена

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: патриотизма, гражданственности, сознательности, дисциплинированности, инициативности, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, выдержки, решительности, настойчивости. Формирование красоты движений, позы, походки. Познавательные способности. Творческие способности. Интеллектуальные и эмоциональные способности.

6. Правила соревнований

Продолжительность боя. Форма участников. Врач соревнований. Количество и продолжительность поединков в зависимости от разряда и возраста занимающихся. Оценка. Определение победителя. Правила определения победителя на соревнованиях. Этапы подготовки и весовые категории участников соревнований. Особенности соревновательных правил при различных манерах ведения поединка.

7. Оборудование и инвентарь

Зал тхэквондо (размеры, подсобные помещения). Уход за оборудованием и инвентарем. Спортивная одежда тхэквондиста и уход за ней. Проверка исправности инвентаря. Подгонка и ремонт инвентаря.

Практический материал

Общая физическая подготовка

- Строевые упражнения. Построения, перемещения.
- Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.
- Упражнения на равновесие и точность движений.
- Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы.
- Упражнения с гимнастической палкой, для развития подвижности плечевого пояса.
- Упражнения на формирование правильной осанки.
- Лазание, перелазание, переползание.
- Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки).
- Упражнения на гимнастической стенке.
- Упражнения с отягощениями.
- Упражнения с сопротивлением.
- Упражнения с грузом.

• Метания набивного мяча, теннисного мячика.
• Упражнения для укрепления положения «моста».
• Упражнения на скорость.
• Упражнения на общую выносливость.
• Легкоатлетические упражнения
• Спортивные и подвижные игры.
• Плавание.
• Лыжи.
• Туристические походы.

Специальная подготовка

Методы организации занимающихся при разучивании технических действий тхэквондистов.

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

Методические приемы обучения основным положениям и движениям тхэквондиста

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

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов

• Обучение ударам и простым атакам.
• Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
• Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
• Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам.
• Защитные действия, с изменением дистанций.
• Контрудары. Контратаки.

По технической подготовке

• Правильно выполнять все изученные приемы.
• Сдать технический экзамен.
• Уметь правильно передвигаться. Само страховка.

По психологической подготовке

• Проверка процесса воспитания волевых качеств.

По тактической подготовке

• Выполнить приемы защиты при передвижении партнера во всех направлениях.
• Провести несколько поединков с различными партнерами различного веса, роста.

По теоретической подготовке

• Ответить на вопросы по пройденному материалу.

По результату участия в соревнованиях

• Провести не менее 20 соревновательных поединков. В каждом командном соревновании выиграть:
• Все поединки — отлично,
• 70–80 % — хорошо,
• 50–60 % — удовлетворительно

Тренировочный материал для тренировочного этапа 3 года

Теоретический материал

1. Физическая культура и спорт

Физическая культура в системе народного образования. Обязательные тренировки, гимнастика в режиме дня. Коллективы физической культуры, спортивные секции, спортивные школы. Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте. Особенности специальной физической подготовки.

2. Краткая история развития ТХЭКВОНДО

Развитие тхэквондо в России, тхэквондо как форма проявления силы, ловкости. Возникновение тхэквондо и развитие в Мире. Возникновение и развитие тхэквондо в СССР. Место и значение тхэквондо в Российской системе физического воспитания. История развития тхэквондо и единоборств в родном городе. Ведущие спортсмены школы, города, страны.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

4. Гигиенические знания, навыки, закаливания, режим и питание тхэквондиста

Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена одежды и обуви. Уход за кожей, волосами, зубами и ногтями. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Особенности питания при занятиях тхэквондо. Значение витаминов в питании спортсмена. Личная гигиена: гигиена сна, ухода за кожей, волосами, ногами и ногтями; гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция.)

5. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка спортсмена

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий тхэквондо: патриотизма, гражданственности, сознательности, дисциплинированности, инициативности, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, выдержки, решительности, настойчивости. Формирование красоты движений, позы, походки. Познавательные способности. Творческие способности. Развитие интеллектуальных, эмоциональных качеств.

6. Правила соревнований

Продолжительность боя. Форма участников. Врач соревнований. Количество и продолжительность поединков в зависимости от разряда и возраста участников.

Оценка. Определение победителя. Правила определения победителя на соревнованиях. Этапы подготовки и весовые категории участников соревнований. Особенности правил: запрещённые и разрешённые действия.

7. Оборудование и инвентарь

Зал тхэквондо (размеры, подсобные помещения). Уход за оборудованием и инвентарем. Спортивная одежда тхэквондиста и уход за ней. Проверка исправности инвентаря.

Практический материал

Общая физическая подготовка

- Строевые упражнения. Построения, перемещения.
- Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.
- Упражнения на равновесие и точность движений.
- Упражнения для развития быстроты.
- Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы.
- Упражнения для развития равновесия.

• Упражнения с гимнастической палкой.
• Упражнения на формирование правильной осанки.
• Лазание, перелазание, переползание.
• Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки).
• Упражнения на гимнастической стенке.
• Упражнения с отягощениями.
• Упражнения с сопротивлением.
• Упражнения с грузом.
• Упражнения для укрепления положения «моста».
• Упражнения на скорость.
• Упражнения на выносливость.
• Легкоатлетические упражнения.
• Спортивные и подвижные игры.
• Плавание.
• Лыжи.

Специальная подготовка

Методы организации занимающихся при разучивании технических действий тхэквондистов

• Усвоение приема по заданию тренера.
• Условный бой, формальные упражнения «Туль».
• Тренировка на снарядах.
• Бой по заданию.
• Спарринг (одношаговый, двух шаговый, трёх шаговый)

Методические приемы обучения основным положениям и движениям тхэквондиста

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

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов

• Обучение ударам и простым атакам.
• Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
• Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
• Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам.
• Защитные действия.
• Контрудары.
• Обучение ударам на мешках, лапах, макиварах.

По технической подготовке

• Правильно выполнять все изученные приемы.
• Сдать технический экзамен.
• Уметь правильно передвигаться. Самостраховка.

По психологической подготовке

• Проверка процесса воспитания волевых качеств.

По тактической подготовке

• Выполнить приемы защиты и атаки при передвижении партнера во всех направлениях.

• Провести несколько поединков с партнерами различного веса, роста, типа нервной деятельности.

По теоретической подготовке

• Ответить на вопросы по пройденному материалу.

По результату участия в соревнованиях

• Принять участие в пяти основных соревнованиях календарного плана спортивной школы. Провести не менее 20 соревновательных поединков. Участвовать в соревнованиях. В каждом соревновании выиграть:

• Все поединки — отлично,

• 70–80 % — хорошо,

• 50–60 % — удовлетворительно.

Тренировочный материал для тренировочного этапа 4 года

Теоретический материал для тренировочного этапа 4 года

1. Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России и в Вашем регионе.

Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая спортивная классификация. Принципы физической подготовки тхэквондиста. Международные связи спортсменов. Успехи спортсменов-тхэквондистов России на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу. Перспективы развития единоборств в родном городе, регионе, России.

2. Краткие сведения о строении и функциях организма

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

3. Гигиенические знания и навыки

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

4. Врачебный контроль, самоконтроль

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

5. Психологическая, волевая подготовка тхэквондиста. Морально-волевой облик спортсмена

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий тхэквондо: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма и ответственности, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена-тхэквондиста. Спортивная честь. Спортивная злость. Культура и интересы тхэквондиста. Развитие личности спортсмена. Формирование интеллектуальных и эмоциональных качеств. Положительные примеры ведущих спортсменов в спорте и жизни.

6. Правила соревнований

Форма тхэквондиста. Продолжительность боя. Команды рефери на додянге. Жесты рефери на додянге. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Этапы подготовки. Весовые категории. Единая Всероссийская спортивная классификация. Особенности правил соревнований.

7. Оборудование и инвентарь

Зал тхэквондо. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности. Примеры нарушения правил техники безопасности в спортивных сооружениях.

Практический материал для тренировочного этапа 4 года

1. Общая физическая подготовка

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

2. Специальная физическая подготовка тхэквондиста.

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

Прыжки на скакалке, многоскоки, выпрыгивания.

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

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

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

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

Специальные упражнения для развития точности движений.

Боевая стойка тхэквондиста:

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

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю дистанции.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога + рука.

Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам из двух, трёх ударов.

Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия при перемещениях вперёд, сторону, назад. Обучение защитным действиям в усложнённых условиях. Контрудары. Контратаки.

Технико-тактическая подготовка

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов на дальней, средней дистанциях: боковых, круговых и ударов ногами сверху вниз, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях. Защита от ударов ногами в верхний уровень.

Инструкторская судейская практика Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть тренировки. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельной тренировки. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования

В течение года провести не менее 25 боев в соревнованиях. Классификационные, матчевые встречи, открытый додзянг, первенство СШ, первенство района, первенство города, области, зональные соревнования. Попасть в сборную команду спортивной школы, города, области. Участие в спаррингах с различными партнёрами.

По технической подготовке:

Правильное выполнение базовой техники. Выполнение формальных упражнений. Проведение тренировочных спаррингов по заданию тренера. Умение выступать в атакующем стиле. Умение выступать в контратакующем стиле. Правильная техника выполнения ударов в движении со сменой направления и темпа на снарядах. Выполнение 12 различных приемов и связок из трёх, четырёх ударов: 27 секунд — отлично, до 29 секунд — хорошо.

По тактической подготовке:

Проведение пяти, семи 2-х минутных схваток с партнером легче на 5 кг, одинакового веса и тяжелее на 9 кг.

- Проведение всех поединков — отлично.
- Выигрыш двух поединков — хорошо.
- Выигрыш одного поединка — удовлетворительно.

По психологической подготовке:

Проверка овладения методом «отключения» и формул внушения. Психологический настрой на поединки. Правильная реакция на неадекватные действия спортсменов, судей и зрителей во время соревнований.

По общему результату участия в соревнованиях:

- В 6 соревнованиях занимать первые места — хорошо.
- В 5 соревнованиях стать призёром — удовлетворительно.

По теоретической подготовке

Ответить на вопросы по пройденному материалу.

По инструкторско-судейской практике

Проведение на оценку основной части урока. Анализ действий спортсменов в соревновательной практике. Судейство соревнований в качестве бокового судьи, рефери, судьи при участниках, хронометриста. Выступления с докладами на спортивные и оздоровительные темы. Изучение и анализ спортивной и методической литературы.

2.9. Тренировочный материал для тренировочного этапа 5 года

Теоретический материал

1. Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России и родном городе

Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая Всероссийская спортивная классификация. Принципы физической подготовки тхэквондиста. Международные связи спортсменов. Успехи спортсменов города и тхэквондистов России на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу. Спортивная дружба.

2. История развития тхэквондо

История зарождения тхэквондо в родном городе. Тхэквондо на международном уровне. Успехи Российских, местных тхэквондистов на чемпионатах Европы, Мира. Ведущие регионы, развивающие тхэквондо:

• Республика Дагестан;
• РСО Алания;
• Воронежская область;
• Ульяновская область;
• г. Москва;
• Смоленская область;
• г. Санкт — Петербург;
• Свердловская область;
• Нижегородская область;
• Ростовская область;
• Новосибирская облать.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Особенности мышечной системы. Биохимия крови. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения. Нервная система. Особенности парасимпатической и симпатической систем. Анализаторы.

4. Гигиенические знания и навыки

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

5. Врачебный контроль, самоконтроль

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

6. Психологическая, волевая подготовка тхэквондиста. Морально-волевой облик спортсмена

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий тхэквондо: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена-тхэквондиста. Спортивная часть. Культура и интересы тхэквондиста.

7. Правила соревнований

Форма тхэквондиста. Продолжительность боя. Команды рефери на додянге. Жесты рефери на додянге. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Этапы подготовки. Весовые категории. Единая Всероссийская спортивная классификация.

8. Оборудование и инвентарь

Зал тхэквондо (ИТФ). Додянг. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

Практический материал для тренировочного этапа 5 года

1. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. Тренировка на дороге. Общие подготовительные и специальные

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

2. Специальная физическая подготовка тхэквондиста

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

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

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

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

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

Боевая стойка тхэквондиста:

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

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю, ближнюю дистанции.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога + рука.

Обучение тройным ударам ногами.

Обучение ударам ногами из различных положений по корпусу и простым атакам одиночными ударами.

Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни. Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.

Технико-тактическая подготовка

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов ногами и руками на дальней, средней дистанциях: боковых и круговых ударов ногами по корпусу и в голову. Техника ударов снизу стопой по корпусу, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита от ударов ногами в верхний, и средний уровни.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и круговых ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях. Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на выходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами. Бой на краю площадки. «Щиты».

Инструкторская судейская практика Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть тренировки. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельной тренировки. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей. Выявление типичных ошибок при проведении поединка.

Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования В течение года провести не менее 25 боев в соревнованиях классификационные, матчевые встречи, «открытый» додянге, первенство СШ, первенство района, первенство города, области, зональные соревнования. Попасть в сборную команду спортивной школы, города, области. Участие в первенстве России среди юношей. Попасть в восьмёрку сильнейших спортсменов России (пройти минимум три круга).

По технической подготовке:

Выполнение 14 различных приемов и соревновательных связок по воздуху:

- 27 секунд — отлично.
- до 29 секунд — хорошо.
- до 32 секунд — удовлетворительно.

Выполнение 14 различных приемов и соревновательных связок на снарядах (мешок, лапы)

Выполнение коронных приёмов в соревновательной практике.

По тактической подготовке:

Проведение семи, девяти 2-х минутных схваток с партнером легче на 5 кг, одинакового веса и тяжелее на 9 и более кг. Все соперники разного роста, темперамента и стиля ведения поединка.

- Проведение всех поединков — отлично.
- Выигрыш пяти поединков — хорошо.
- Выигрыш трёх поединков — удовлетворительно.

По психологической подготовке:

Проверка овладения методом «отключения» и формул внушения. Уравновешенное состояние спортсмена перед соревновательными мероприятиями. Правильное поведение на неадекватные действия соперников, судейского аппарата, зрителей и журналистов. Перенос положительных навыков из спортивной жизни в социальные бытовые условия.

По общему результату участия в соревнованиях:

- В 6 соревнованиях занимать первые места — хорошо.
- В 5 соревнованиях стать призёром — удовлетворительно.

По теоретической подготовке:

Ответить на вопросы по пройденному материалу.

По инструкторско-судейской практике:

Проведение на оценку основной части тренировки. Проведение разминки. Организация зарядки в условиях спортивно-тренировочного сбора.

Судейство соревнований в качестве арбитра, рефери, бокового судьи, судьи при участниках, хронометриста.

Методика укрепления суставов, набивка мышц и сухожилий.

Термин «набивка тела», «железная рубашка» означает способность тела достигать состояния невосприимчивости к физической боли во время поединка и тренировки. И, укреплять именно те части тела, которые являются наиболее частыми мишенями в реальном бою и являются зонами поражения. Тренировки по укреплению суставов и тела являются последовательным процессом. Где физическое и психическое воздействие на мышление спортсмена, на ударные части конечностей, и участки тела увеличивается по мере роста тренированности спортсмена. Многие виды спорта используют отдельные методики по набивке тела, укрепления суставов и сухожилий. Например, упражнения с набивным мячом в боксе, динамические упражнения в спортивной акробатике, страховочные упражнения в борьбе. Но особенно важны упражнения по набивке тела,

укрепления суставов, мышц и сухожилий в системе контактных ударных единоборств, в том числе и тхэквондо. А так же на наш взгляд подобное отношение к закреплению суставов и набивке является профилактикой возможного травматизма. При этом происходит развитие и совершенствование морально-волевой и духовной подготовки, отработки защиты от ударов в различные зоны тела и отработки атакующих действий в поединке. Довольно часто приходится слышать вопрос «Для чего это нужно и в чем же польза подобных упражнений?» Цель упражнений по укреплению ударных частей тела, суставов и сухожилий — это обоснованная система подготовки спортсмена к пониманию того, что в реальном поединке удары будут наноситься в полный контакт и не только им, но и ему. Исходя из этого, спортсмен укрепляет и набивает тело для того, чтобы максимально снизить болевые ощущения и часто возникающее чувство страха. Ежедневные тренировки по набивке сводят количество уязвимых частей к минимуму и наполняют спортсмена чувством уверенности в собственной подготовке. Сознание тхэквондиста, обладая такой уверенностью, не занято мыслью о возможных последствиях получаемых и наносимых ударов. Мозг может спокойно решать задачи противостояния любой агрессии, не тратя времени на страх получения нежелательной и возможной травмы.

Конечно же, все рассуждения о набивке основываются на том, что противник не вооружен. Понятно, что никакая набивка не защитит тело от поражения жёстким тяжёлым предметом, колющим и режущим оружием и т. п.

Многие тренеры в области контактных единоборств не используют набивку, как один из элементов подготовки бойца. Укрепления суставов и тела практически полностью исчезла из программы во многих современных направлениях тхэквондо.

Существуют различные объяснения причин подобной тенденции: в процессе развития изменился подход к тхэквондо, соревновательная подготовка требует много времени и отнимает немало физических и моральных сил у спортсмена. Высокий уровень подготовки спортсмена, выстроенной на научной основе, в ходе подготовки затронет и подготовку тела, и подготовку ударных частей. Но, к сожалению, не в том объёме, при котором спортсмен получил бы мощную психологическую и моральную поддержку в полной уверенности в своей подготовленности. Другая причина это-влияние потребительского подхода социальной среды, в которой практикуется искусство и возрастающая роль спортивного тхэквондо, отходящая от философии жизненного пути тысячелетних знаний в сфере восточных единоборств.

Существует много видов набивки и тренировок суставов, но конкретно отработанной методики с сочетанием нагрузки (воздействия) и отдыха (восстановления) нигде не описано. Мы изучали и на практике и в течение 12 лет применяли методы укрепления суставов и набивки уязвимых участков тела. Результаты говорят сами за себя. Но самое интересное, что после соревнований в контактных ударных единоборствах (тхэквондо (ИТФ), кёкусинкай, Ашихара-каратэ, кикбоксинг и др.) спортсмены могли выступать в очередных соревнованиях через 4–5 дней, после восстановления от мышечной усталости и нервной нагрузки. У них отсутствовал травматический синдром голени, стопы и кистей рук. Хотя обычно последствия этих травм очень характерны после соревнований в выше перечисленных стилях.

Мы применяли следующие виды набивки: набивка и укрепление кистей, предплечий, рук и укрепление стопы, голени, бедра — набивка ног, набивку мышц туловища. Все физические качества имеют способность утрачиваться и со временем могут совсем ослабнуть, если их не поддерживать. После достижения результатов в укреплении ударных поверхностей, суставов и частей тела, такое воздействие необходимо раз в 5 дней, с включением набивочных упражнений в разминку. Минимальное время для развития нужных качеств - это шесть месяцев ежедневных тренировок. Все упражнения выполняются с координацией концентрации внимания на тренируемой части тела и дыхания. Упражнения выполняются на быстром или медленном вдохе. После вдоха

необходимо сконцентрировать внимание на месте воздействия и медленно выполняйте выдох, мысленно пропуская воздух через тренируемую поверхность тела.

Развитие и укрепление кистей, предплечий, и рук в целом.

Руки в единоборствах осуществляют все основные движения защиты или атаки.

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

Рассмотрим упражнения для тренировки пальцев и других частей верхних конечностей:

Стойка на пальцах в упоре лёжа. Упражнение выполняется с постепенным переносом веса тела с упора на коленях в упор лёжа. Время выполнения стойки на пальцах 2–3 секунды в начале подготовительного этапа. После уверенных упоров в стойке на пальцах до 1 минуты и более можно переносить вес тела на четыре, три, два и один палец. Время фиксации не более 40 секунд, с минутным отдыхом и количество повторений не менее 5, не более 10. Методические указания: хорошо включать это упражнение для заполнений пауз отдыха между тренировкой на снарядах или в парах.

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

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

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

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

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

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

Прыжки на кулаках в упоре лёжа на прямых руках.

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

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

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

Упор лёжа на кулаках с партнёром на плечах.

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

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

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

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

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

2. Укрепление и развитие ударных поверхностей ног.

Наиболее часто в поединках травмируются стопы и голень. Последствия травм воспаление надкостницы, микро надрывы сухожилий и мышц стопы приводят к длительным восстановительным мероприятиям. И спортсмен надолго прекращает тренировки по отработке комбинаций в парах и на снарядах. Он так же получает психологическую травму. Мы изучали процесс укрепления голени и стопы. Вашему вниманию предлагаем комплекс упражнений направленного воздействия на голень и стопу. Хочу обратить внимание, что надкостницу голени необходимо формировать, а не набивать.

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

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

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

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

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

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

Тренировочный материал для этапа спортивного совершенствования 1, 2, 3 года

Теоретические занятия

Физическая культура и спорт в России являются неотъемлемой частью в развитии и становлении детей, юношей и молодежи. Особую ценность физическая культура и спорт представляет для подготовки юношей и молодежи для службы в Вооруженных Силах России. Физическая культура и спорт приносят большую пользу для здоровья, моральных и волевых качеств человека.

Сборная команда России одна из сильнейших команд Европы. Регулярно российские спортемены занимают призовые места в общекомандном зачёте на чемпионатах и первенствах Европы. В настоящее время сборная России сильнейшая в Европе.

Успешное выступление сборных команд России на международной арене во многом стало возможным благодаря успешной тренерекой работе в регионах страны. Необходимо отметить ведущих тренеров России по тхэквондо (ИТФ). Открываются новые спортивные школы и секции. Сейчас тхэквондо (ИТФ) занимаются более чем в 70 регионах России.

Режим, гигиена, закаливание и питание имеют большое значение для тхэквондиста. Основные требования к режиму — рациональное чередование работы и отдыха. Вставать следует не позднее 7 часов. Особо надо учитывать то, что на протяжении дня работоспособность спортемена меняется. Плавно повышаясь, она достигает высокого уровня в 10–13 часов, а также с 16 до 20 часов. Следовательно, после подъема нагрузка не должна быть большой, достаточно лишь проводить утреннюю гимнастику, притом без отягощений. Ложиться спать желательно до 23 часов. Непременным условием хорошего сна является тишина и покой.

К питанию тхэквондиста предъявляются большие требования. Рацион тхэквондиста должен полностью покрывать энергетические затраты организма. В период интенсивных тренировок тхэквондист должен получать в сутки с пищей 65–70 ккал. на 1 кг веса. Особое внимание следует уделять на присутствие в пище белков. Суточная норма белков должна составлять 2,4–2,5 на 1 кг веса, причем белки должны распределяться примерно поровну как животного, так и растительного происхождения. Жиры и углеводы также должны присутствовать в определенной пропорции: жиров 2,0–2,1 на 1 кг веса, углеводов 9,0-10,0 на 1 кг веса. Наиболее ценные продукты питания для тхэквондиста: нежирное мясо, рыба, творог, сыр, яйца, сливочное масло, овсяная и гречневая каша. Большое внимание следует уделить присутствию витаминов, особенно за счет присутствия в рационе большого количества фруктов и овощей.

Выполнение правил личной гигиены важно для укрепления здоровья и повышения работоспособности тхэквондиста. Основное средство ухода за кожей — регулярное мытье тела. После тренировки необходимо принимать теплый душ. Он хорошо очищает кожу и успокаивающе действует на нервную и сердечно-сосудистую систему. Особо внимательно надо следить за руками. Нежелательно отрабатывать удары на снарядах без забинтованных рук и снарядных перчаток. Важную роль в личной гигиене тхэквондиста играет баня. Баня оказывает также восстановительный и закаливающий эффект.

Для предупреждения травм необходимо правильно строить и выполнять тренировочный процесс. Прежде, чем приступить к основной части тренировки, тхэквондист должен произвести тщательную разминку. Он должен быть экипирован каппой, шлемом, бандажом, щитками не только на соревнованиях, но и на тренировках. После разминки единоборцам необходимо выполнять упражнения на укрепление мышц, связок и суставов.

Физическая подготовка является базой достижения высоких результатов в тхэквондо (ВТФ). Постепенно физическая подготовленность тхэквондиста по мере роста его квалификации и тренированности должна становиться все более специализированной. Спортсмены, в том числе и тхэквондисты, должны быть образцом поведения не только на додянге, но и во всем остальном. Своим поведением, отношением к спорту, к работе он должен стараться быть примером для своих товарищей.

Для тренировки тхэквондистов используются различные снаряды, и каждый из них имеет свое назначение. Тяжелые мешки служат для отработки одиночных ударов или комбинаций из ударов, при таких нагрузках развиваются силовые параметры удара, легкие мешки служат для выработки чувства дистанции, отработки перемещения на ногах в сочетании с ударами. Пневматические, наливные груши служат для отработки точности ударов, скорости. Набивные и наливные груши особо ценные для отработки нижних, боковых ударов, в сочетании с отработкой точности ударов. Настенные подушки, как правило, используются для отработки силы удара и правильного технического исполнения. Для отработки технически правильного выполнения ударов, их комбинаций в сочетании с защитой, точности ударов используются лапы и макивары. Отсутствие снарядов приводит к получению травм, к отсутствию чувства удара и дистанции.

Самостоятельная тренировка тхэквондистом проводится в тех случаях, когда по каким-то причинам нет возможности тренироваться под руководством тренера. В этом случае необходимо работать над теми недостатками, которые вам более всего присущи, на которые часто указывает тренер. Спортсмен регулярно должен записывать и учитывать объём тренировочной работы в индивидуальном дневнике самоконтроля.

При обсуждении подготовки к предстоящему бою надо учесть такие факторы, как психологический настрой на бой. Если соперник неизвестен, произвести разведку, чем выявить манеру его поединка, увидеть его сильные и слабые места и, исходя из этого, правильно построить тактический рисунок боя. Изучать особенности соперника методом обсуждения при тренировочных и соревновательных спаррингах. Использовать видео, фото и другие материалы для анализа тренировочной и соревновательной деятельности.

После проведенного боя необходимо разобрать итог боя: выявить ошибки и методы их устранения, разобрать тактическое построение боя, отметить сильные и слабые стороны соперника и разобраться, как противостоять сильным сторонам и как надо использовать его слабые стороны. При разборе поединка учесть особенности перемещений, качество нанесенных действий и рассмотреть более рациональные варианты технических действий, и определить причины их отсутствия.

2.11. Тренировочный материал и методические рекомендации для этапа высшего спортивного мастерства

Занятия на этапах высшего спортивного мастерства предусматривают развитие высокого уровня профессионализма в деятельности спортсмена. Профессиональное личностное развитие не может происходить в отрыве от общего развития человека, поэтому включает все компоненты целостного развития личности;

• Этот процесс имеет ряд стадий, для выделения которых могут быть самые различные основания; каждая стадия характеризуется единством и достаточностью личностных признаков, удерживающих период в границах качественной определенности;

• Становление спортсмена как профессионала тесно связано с его развитием как личности; личностное пространство шире профессионального и существенно влияет на него. Личность человека обычно оказывает позитивное влияние на выбор профессии, на ход профессиональной адаптации, профессиональной самореализации, стимулирует профессиональное мастерство и творчество;

• Профессиональные качества личности по мере их становления и развития начинают оказывать обратное (позитивное или негативное) влияние на личность;

• Профессиональное развитие личности — это процесс встречного движения социума и индивида; он характеризуется единством социального заказа и потребностей человека в создании собственной жизни как уникальной;

• Содержание профессионального развития как социального явления включает единство и борьбу противоположностей: внутренних потребностей, мотивов и внешних целей и задач, процессов внешнего воздействия и интериоризации, взаимодействия и взаимосодействия, что обеспечивает его реальную динамику и полноценное достижение профессионализма личности и деятельности;

• Профессиональное становление зависит как от факторов субъективного характера (например, склонности, возможности, способности, ценностные ориентации, мотивационная готовность и т. д.), так и от объективных (например, значимость профессии в обществе, правовой и общественной ее статус и др.);

• Профессиональное развитие предстает как органическое единство внешнего и внутреннего мира индивида, объективных и субъективных факторов, а непрерывное профессиональное образование выступает как средство, условие этого взаимодействия, основание для достижения высокого профессионализма личности и деятельности.

Целостность и непрерывность профессионально-личностного развития спортсмена мы рассматриваем как процесс в рамках системно-целостного подхода, объединяющего, все звенья профессионального образования, социального и профессионального становления спортсмена.

Каждый спортсмен в своей деятельности стремиться к общественному признанию и самоутверждению. Позитивная общественная оценка его достижений является для него стимулом к дальнейшему совершенствованию. И напротив, негативная оценка деятельности может создать у спортсмена устойчивую фрустрацию, демобилизующую его стремление к дальнейшей работе.

Изучение высших достижений спортсменов тхэквондо поможет раскрыть закономерности формирования его общественно-политических и моральных убеждений, мотивации достижений, стержневых черт характера. 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 видео фильмы, 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 воздействиях 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 спортсменов, 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.

В процессе профессионального развития спортсмена происходит формирования его общественно-политических и моральных убеждений, его мотивации достижений, стержневых черт характера. При этом важно помнить, что непосредственно влияют на процесс формирования всех этих компонентов как личность тренера, так и социальная среда спортсмена. В этом плане тренерская поддержка повышает эффективность профессионально-личностного становления спортсмена при соблюдении следующих условий.

Важным условием формирования мировоззрения спортсменов является глубокое осознание всеми специалистами взаимосвязи идейно-воспитательного и тренировочного процесса.

Следующее условие формирования спортивного мировоззрения — развитие качеств личности, свойственных спортсмену высокого класса. (Например, стремление к лидерству — черта, которая может формироваться в любом спортивном коллективе).

И наконец — развитие у спортсменов положительных мотивов повышения спортивного мастерства.

Прежде всего, необходимо создавать возможность формирования мировоззрения спортсмена, его моральных и волевых качеств, мотивов, затем учитывать средства развития специальных качеств, необходимых для успеха в данном виде спорта, и в результате этого — средства регуляции и различного рода внушения.

Средства внушения нужны, во-первых, при необходимости оптимизировать процесс восстановления (например, улучшить ночной сон или повысить эффект отдыха между дневными и вечерними тренировочными занятиями); во-вторых, при психических срывах, различного рода неврозах; в-третьих, перед выступлением в состязании.

Бывает, что уровень мотивации достижений достаточно высокий, но преобладают мотивы избежания неудачи. На почве такого мотива возникает повышенная, хотя и скрытая, тревожность. Пока идёт тренировочный процесс, она не проявляется. Но чем ответственней соревнования, тем вероятней срыв.

Тхэквондо (ИТФ) 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 или додянге, 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 тренерской поддержки спортсмена.

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

Такая подготовка, естественно, диктуется задачами, которые надо решить в конкретном соревновании. К их числу относятся:

— осознание своеобразия спортивных задач предстоящего соревнования;

— изучение сильных и слабых сторон противников и подготовка к действиям в соответствии с учетом этих особенностей;

— формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы;

— преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим соревнованием, и создание состояния психологической готовности к бою;

— приобретение готовности к волевым максимальным и физическим напряжениям и умение проявить их в условиях соревнования;

— умение максимально расслабиться после боя и вновь мобилизоваться к последующему бою.

Следовательно, сущность тренерской поддержки спортсмена может быть сведена к направлению его сознания и действий на решение тренировочных и соревновательных задач, формирования свободы правильного выбора стратегии поведения в кризисной ситуации.

Организуя тренировочный процесс тренеру необходимо помнить о наиболее важных психических процессах, формирующихся в ходе тренировочного процесса. К ним мы относим следующие.

Восприятие. В спорте особенно важны пространственно-временные, без которых немыслим анализ движений, и специализированные мышечно-двигательные восприятия. Это — чувство дистанции, времени, ориентирование на ковре, чувство положения тела, свободы движений, чувство удара, внимание, боевое мышление, быстрота реакции. Они должны быть тесно взаимосвязаны между собой и влиять друг на друга.

Чувство дистанции — умение тхэквондиста точно определять расстояние до противника. В тхэквондо (ИТФ) чувство дистанции проявляется в двух формах — при атаке и при защите. Так, для спортсмена контратакующей манеры ведения боя характерно чувство дистанции, связанное с защитными действиями.

На разных дистанциях это чувство у тхэквондистов не одинаково. В бою на средней и ближней дистанциях для оценки расстояния до противника основное значение приобретают мышечно-двигательное восприятия. На дальних дистанциях это чувство зависит от уровня развития зрительного восприятия, быстроты реакции.

Чувство времени определяется особенностями протекания физиологических и психических процессов в организме. Уравновешенность процессов возбуждения и торможения создает предпосылки для удержания от несвоевременного движения.

Некоторые тхэквондисты обладают отличным чувством времени и умеют выбрать момент атаки тогда, когда противнику уже не в состоянии избежать удара. Благодаря развитому чувству времени, тхэквондист в состоянии оценить длительность раунда, перерыва, отдельных временных интервалов боевых действий и рационально расходовать силы.

Ориентирование на додзанге. Ведя напряженный бой, маневрируя, атакуя, контратакуя противника и защищаясь от его ударов, тхэквондист должен уметь в любой момент определить свое положение на додзанге относительно его углов и сторон: атаки намного эффективнее, если противник в это время находится в неудобном положении (например, в углу).

Чувство положения тела. Во время боя спортсмен постоянно ищет удобное исходное положение для атак, защит и контратак. Умение контролировать положение своего тела по отношению к противнику создает предпосылки для успешных боевых действий.

Чувство свободы движений. Одна из отличительных черт мастерства тхэквондиста — умение не напрягаться излишне, в сложных условиях держаться свободно и непринужденно.

Чувство удара. Важнейшим качеством тхэквондиста является чувство удара, связанное с восприятием быстроты и учетом момента соприкосновения ударной поверхности с целью. Тхэквондист должен научиться наносить удары различной силы, быстроты и длины и из разных исходных положений.

Наиболее сложно научиться сильным, акцентированным ударам. Тхэквондист должен быть уверен в том, что своим ударом потрясет противника. Нокаутирующий эффект удара зависит от умения нанести удар в момент, когда противник его не ожидает, от точности удара, силы удара, места попадания. Кроме того, удар должен быть нанесен той частью тела, которая обеспечивает наибольшую жесткость.

Внимание. Внимание — это направленность и сосредоточенность психической деятельности на каком-нибудь предмете. Наиболее важные свойства внимания — интенсивность и устойчивость.

Тхэквондист должен быть предельно внимательным во время боя. Тренер следит за случаями падения интенсивности, концентрации и устойчивости его внимания. Без обостренного внимания трудно правильно воспринимать и перерабатывать информацию, продуктивно мыслить, своевременно реагировать на смену тактической обстановки и контролировать свою деятельность.

Поддержание высокого уровня внимания требует больших расходов нервной энергии. Когда организм утомляется, интенсивность внимания снижается вследствие охранительного торможения.

Устойчивость внимания определяется тем, что направленность психической деятельности не переключается на объекты, отвлекающие от решения основной задачи.

В тхэквондо (ИТФ) требуется умение максимально сосредоточить свое внимание на одном объекте — противнике. Следует отметить, что все упражнения для развития быстроты реакции одновременно улучшают внимание тхэквондиста, так как требуют распределить внимание на двух, практически одновременных моментах: появлении раздражителя (удара противника) и начале собственного ответного действия.

Боевое мышление. Мышление спортсмена характеризуется тесной связью с восприятиями и представлениями. Необходимым условием успешного решения тактических задач (тактического мышления) является наблюдательность, зрительная память и воображение спортсмена. Ведь для достижения победы на додзянге необходимо умело применять наиболее целесообразные методы борьбы, находить оптимальные в данных условиях способы и приемы (неожиданные для противника удары и защиты). Создавать ситуации, выгодные для себя и невыгодны для него и т. д. В этом случае творческое мышление реализуется в тактической деятельности тхэквондиста и, таким образом, приобретает важнейшее значение для успеха в состязании. Выбор имеющихся в распоряжении вариантов поведения — это и есть предмет оперативного мышления.

Быстрота реакции. Каждому спортсмену присущ определенный тип двигательной реакции, связанный с характерным для него распределением внимания: психологи различают реакции сенсорного, моторного и нейтрального типа.

При сенсорном типе реакции внимание тхэквондиста в основном сосредоточено на том, чтобы разгадать замыслы противника и предусмотреть его действия. В этом случае спортсмен часто упускает возможность своевременно атаковать, защищаться и контратаковать.

Тхэквондисты, имеющие моторный тип реакции, сосредотачивают внимание в основном на собственных ударах или защите, а не на согласовании своих действий с действиями противника и его замыслами. В результате этого они поспешно и часто не вполне обдуманно атакуют и преждевременно защищаются.

При нейтральном типе реакции внимание спортсмена распределено как на собственных действиях, так и на действиях противника, вследствие чего тхэквондист своевременно переходит от атаки к защите и контратаке. Как было сказано ранее, для тхэквондиста характерны сложные реакции, что значительно усложняет, но вместе с тем и разнообразит тактику.

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

Спортивное снаряжение тхэквондиста:

- Специальный костюм — добок;
- Спортивный костюм для занятий на улице (ветрозащитный костюм);
- Одежда для сгонки веса;
- Спортивная сумка;
- Спортивная обувь для тренировок по тхэквондо.
- Спортивная обувь для тренировок на улице.
- Паховые раковины должны быть под одеждой;
- Щитки, шлем, капа, бинты, снарядные перчатки, футы для тренировок;
- Средства промывки полости рта по время поединка.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Количество занимающихся (человек)
Этап начальной подготовки	1-й	9-10	15-16
	2-й	10-12	13-14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1-й	10-12	12-13
	2-й	11-13	11-12
	3-й	12-14	10-11
	4-й	13-15	9-10
	5-й	14-17	8-10
Этап совершенствования спортивного мастерства	1-й	14-18	4-8
	2-й	16-20	4-6
	3-й	18-22	4-5
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничена	16	2-4

Соотношения объёмов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо

Виды спортивной подготовки	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		
Теоретическая подготовка	4-6	5-7	3-5,5	2-4,5	1,5-2,5	1,5-2,5
Общая физическая подготовка (%)	46,5-49	42-49	36-47	26-41	22-29	20-26
Специальная физическая подготовка (%)	8,5-10	9-13	15-22	18-29,5	21-28	22-28,5
Контрольные соревнования (%)	5,5-6,5	5-7	4-6	3,5-6	4,5-6,5	4,5-6
Совершенствование технико-тактического мастерства (%)	23-26,5	21-25	22-29	27-36	36-44	39-45
Специальные подготовительные упражнения (%)	6-8,5	6-9	4-7	2,5-5	1,5-4	1,25-2,5
Инструкторская и судейская практика (%)	0,25-1	0,25-1	0,5-1,5	0,5-1,5	0,5-1	0,5-1

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта тхэквондо

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

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
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Нормативы общей физической и специально физической подготовки для зачисления на этап 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 3х10 м (не более 16 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 16 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 15 раз)
	Подъём туловища лёжа на полу (пресс) (не менее 15 раз)	Подъём туловища лёжа 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)

Нормативы общей физической и специально физической подготовки для зачисления на тренировочный этап (этап 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 3х10 м (не более 13 с)	Челночный бег 3х10 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)
	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)
Силовая выносливость	Отжимание на брусьях (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 15 раз)
	Подъём туловища лёжа на полу (не менее 15 раз в течение 30 с)	Подъём туловища лёжа 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	

Нормативы общей физической и специально физической подготовки для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	мужчины	женщины
Быстрота	Бег 100 м (не более 13 с)	Бег 30 м (не более 14,5 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин)	Бег 800 м (не более 3 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раза)
Силовая выносливость	Отжимание на брусьях (не менее 20 раз)	Отжимание на брусьях (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 2,25 м)	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Нормативы общей физической и специально физической подготовки для зачисления на этап высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	мужчины	женщины
Быстрота	Бег 100 м (не более 12,4 с)	Бег 30 м (не более 14,3 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 2 мин 55 с)	Бег 1000 м (не более 4 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 20 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раза)
Силовая выносливость	Отжимание на брусьях (не менее 20 раз)	Отжимание на брусьях (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 2,6 м)	Прыжок в длину с места (не менее 2,15 м)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	10	18	28	28
Общее количество часов в год	312	520	936	1456	1456

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Напольное покрытие для тхэквондо (12x12 м)	штук	1
2	Мешок боксёрский	штук	8
3	Устройство настенное для подвески боксёрских мешков	штук	8
4	Макивара	штук	8
5	Зеркало (0,6x2 м)	штук	6
6	Лапа тренировочная	штук	16
7	Доска информационная	штук	2
8	Табло информационное световое электронное	комплект	2
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
9	Гимнастическая стенка	штук	6
10	Скамейка гимнастическая	штук	2
11	Мат гимнастический (2x1 м)	штук	10
12	Весы электронные	штук	2

13	Гонг боксёрский	штук	1
14	Секундомер	штук	4

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 боксёрская	штук	16

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ 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	
				Кол-во	Срок эксплуатации	Кол-во	Срок эксплуатации	Кол-во	Срок эксплуатации	Кол-во	Срок эксплуатации
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) на голень для тхэквондо	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4	Щитки (накладки) на предплечье для тхэквондо	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 боксёрская	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9	Обувь для спортивного зала (степки)	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. — М.:ФиС,1977, с.207.

Андрис Э. Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. — ТиП, 1979, № 2.

Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. — М.: Медицина, 1968.

Бальсевич В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: Взаимосвязи и диссоциации — ТП ФК. 1996. № 10. с. 2–8

Боген М.М. Обучение двигательным действиям. — М.: ФиС. 1985, с.192, с ил. 8.

Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС, 1977.

Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. — М.: ФиС, 1985.

Возрастные особенности подготовки бегунов на короткие дистанции. — Сб. науч. лит.под ред. В. П.Филин. — М.: Физкультура и спорт, 1983, с.55.

Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. — М.: ФиС, 1983.

Волков Н.И., ЗациорскийВ.М.,Разумовский Е.А., Черемисинов В.Н. Применение математической теории планирования экспериментов для поиска оптимальной методики тренировки — ТиП, 1968, № 7

Волков Н.И., Зациорский В.М. Некоторые вопросы теории тренировочных нагрузок. — ТиП, 1964, № 6

Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. — М.: ФиС, 1978

Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. — М.: ФиС, 1980.

Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. — ТПФК, 1994, с.с. 11–12; 24–32.

Готовцев П.И., Дубровский В.И Самоконтроль при занятиях физической культурой. — М.: ФиС, 1984.

Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. — М.: ФиС, 1981.

Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. — Минск: Высшая школа, 1986, с.256.

Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера — М.: ФиС, 1981.

Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. — М.: ФиС, 1972, с.231.

Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. — Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2002, с.264.

Железняк Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. — М.: УМО, 1996, с.27.

Железняк Ю.Д. Профессиональная подготовка студентов факультета физического воспитания на основе системного единства профилирующих дисциплин. — Совершенствование подготовки учителей физической культуры педагогических вузов страны: Тезисы докл. Всесоюз. совещания-семинара преподавателей физ. воспитания педагог. институтов — Пенза, 1988, с. 20–22.

Зациорский В.М. Теория и методика физического воспитания. Т 1. Изд. 2-ое. — М.: ФиС, 1976, с. 201–208.

Зимкин Н.В. Физиология человека. — М.: ФиС, 1975, с.495.

Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. — Учебное пособие для студентов пед. ин-тов. М.: Просвещение, 1987, с.223.

Ильин Е.П.Теория и методика физического воспитания. Под ред. Ашмарина Б.А. — М.: Просвещение. 1979, с. 90–92.

Физическая культура в школе. 1997, № 3, с. 2–8.

Лях В.И. Совершенствуя координационные способности — Физическая культура в школе. 1996, № 4, с. 18–20.

Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. — М.: АСТ, 1998,с.272.

Матвеев А.П. Главные физические качества. Теория и методика физического воспитания. Учебник для педагогических институтов. — М.: Просвещение. 1991.

Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК. — М.: ФиС, 1977.

Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки. — М.: ГЦОЛИФК, 1972.

Матвеев Л П. Теория и методика физической культуры. — М.: ФиС, 1991, с.543.

Миронова З.С. Меркулова Р.И., Богуцкая Е.В., Баднин И.А. Перенапряжение опорнодвигательного аппарата у спортсменов — М.: ФиС, 1982.

Набатникова М.Я., Граевская Н.Д. Перспективное планирование спортивной тренировки. — М.: ФиС, 1961.

Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. — Ульяновск: 2000, с.144.

Назаренко Л.Д. Предпосылки к исследованию двигательно-координационных качеств, как одно из сторон гармоничного развития личности. — В сб.: Любищевские чтения. — Ульяновск: 1999, с. 120–122.

Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. — М.: ФиС, 1970.

Программы общеобразовательных учреждений. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов. Под ред. В.И.Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон. — М.: Просвещение 1996, с.256.

Сермеев Б.В. Активное движение в суставах и методы их развития у школьников. — Горький: 1966.

Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Р.М. Коца. — М.: ФиС, 1986, с.240.

Травин Ю.Г., Дьяков В.В. Возрастные особенности развития двигательных качеств школьников и юных спортсменов. — М.: ФиС, 1986, с.255.

Фарфель В.С. Управление движениями в спорте — М.: ФиС, 1975, с.200.

Физическая культура. Учебник для учащихся 8-9 кл. общеобразоват. Учреждений под ред. Л.Е.Любомирского., Г.Б.Мейксона., В.И.Ляха. — М.: Просвещение, 1997.

Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: ФиС, 1974, с.232.

Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов физической культуры. — М.: Физическая культура и спорт, 1987, с.127.

Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. М.: ФиС, 1991, с.223.

Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. — М.: ФиС, 1987, с.157.

Эффективные средства и методы подготовки юных спортсменов. Сб. науч. тр. под ред. В.С. Топчияна. — М.: 1988, с.130.

С программой ознакомлены:

_____ / Кибанов С.С. «25» мая 2016г.

_____ / Маркова Н.В. «25» мая 2016г.

_____ / Степняков С.В. «25» мая 2016г.