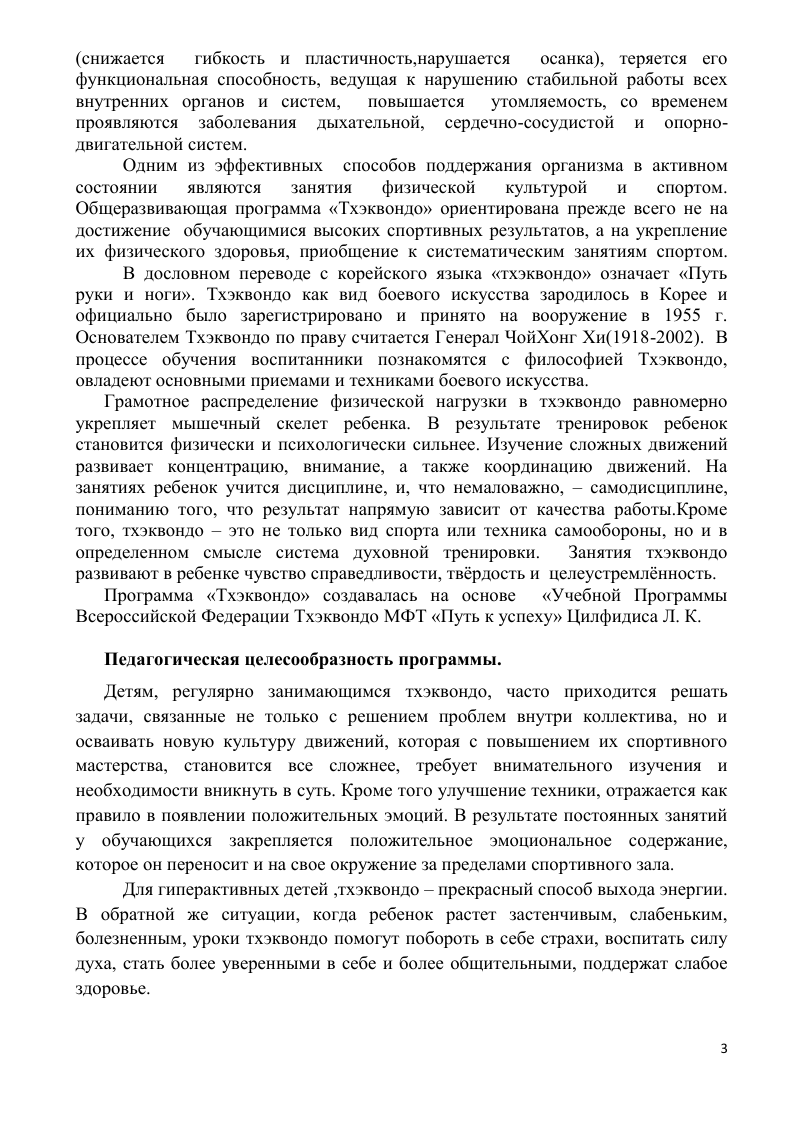


**Содержание программы**

|  |  |
| --- | --- |
| Пояснительная записка……………………………………………………………… | 3 |
| I Нормативная часть программы……………………………………………............. | 7 |
| 1.1.Общие требования к организации учебно-тренировочной работы……….. | 7 |
| II Методическая часть программы |  |
| 2.1. Организационно-методические указания…………………………………… | 14 |
| 2.2. Учебный план…………………………………………………………………. | 14 |
| 2.2.1. Этап начальной подготовки……………………………………………. | 14 |
| 2.2.2. Тренировочный этап подготовки……………………….……………… | 20 |
|  |  |
| 2.3. План-схемы годичных циклов подготовки…………………………………. | 25 |
| 2.4. Педагогический и врачебный контроль…………………………………….. | 29 |
| 2.4.1. Комплекс контрольных упражнений по тестированию  уровня общей физической подготовленности ………………………. | 29 |
| 2.4.2. Комплекс контрольных упражнений по тестированию  уровня специальной физической подготовленности…………………. | 31 |
| 2.2.3. Углубленное медицинское обследование……………………………... | 31 |
| 2.2.4. Текущий контроль тренировочного процесса………………………… | 32 |
| 2.5. Теоретическая подготовка…………………………………………………… | 34 |
| 2.6. Воспитательная работа и психологическая подготовка…………………… | 37 |
| 2.7. Восстановительные средства и мероприятия………………………………. | 46 |
| 2.8. Инструкторская и судейская практика……………………………………… | 48  49 |
| 2.9. Программный материал для практических занятий……………………….. |
| Литература……………………………………………………………………………. | 55 |



**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная программа по виду спорта тхэквондо для муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования школы «Совершенство» муниципального образования Кавказский район (далее – Программа) разработана в соответствии:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273- ФЗ «Об образовании в РФ»
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ от 4 сентября 2014 года №1726-р)
3. Постановление главного государственного врача РФ от 04.07.2014 г. №41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидимиологические требования к устройству, содержании и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
4. Письмо Минобороны науки России от 11.12.2006 г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобороны науки России) от 29 августа 2013 года №1008 г.Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
6. Письмо Минобороны науки России от 18.11.15 г. №09-3242 «О направлении информации» с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)
7. Письмо Минобороны науки РФ от 14.12.2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»)
8. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 №329- ФЗ

Приказ Минспорта России от 15 ноября 2018 года № 939 « О требованиях к минимум содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»

В основу программы заложены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов:

* *Комплексность* – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, спортивно-технической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).
* *Преемственность* – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и спортивно-технической подготовки.
* *Постепенность* – обеспечивает планомерную тренировку и переход к напряжённым нагрузкам, направленным на развитие основных физических качеств спортсмена – специальной силы и специальной выносливости.
* *Вариативность* – предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки.

Программный материал объединён в целостную систему поэтапной спор­тивной подготовки и воспитательной работы, предполагает решение следую­щих задач:

- Укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

- Формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- Получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

- удовлетворение потребностей в двигательной активности;

- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупнённым группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

- отбор одарённых детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Программа составлена и предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов и руководителей учреждений дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности, является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных её этапах, отбору, комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от специфических особенностей занимающихся.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке; овладение теоретическим и знаниям и навыками по организации и проведению занятий и соревнований на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования; выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов единой Всероссийской спортивной классификации.

Весь учебный материал излагается последующим этапам: базовой подготовки, углубленной подготовки, что позволяет тренерам - преподавателям дать единое направление в учебно-тренировочном процессе. На каждом этапе решаются определённые задачи.

На этапе базовой подготовки:

1. Укрепление здоровья и улучшение физического развития.
2. Овладение основами техники базовых упражнений.
3. Повышение уровня общей физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта.
4. Привитие интереса к занятиям тхэквондо.
5. Воспитание смелости, воли, решительности и др. качеств.

На углубленном этапе:

1. Достижение всесторонней физической и функциональной подготовленности.
2. Овладение основами техники тхэквондо.
3. Воспитание специальных двигательных способностей.

4. Приобретение соревновательного опыта в различных видах тхэквондо.

5. Воспитание специальных психологических качеств.

Целью многолетней подготовки юных спортсменов в ДЮСШ является воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, активных строителей и защитников нашей Родины.

Медицинское обследование, занимающихся тхэквондо проводится 2 раза в год. Основными формами занятий в спортивных школах и секциях являются: групповые практические занятия по тхэквондо; самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и по заданию тренера; лекции и беседы; инструкторско-методические занятия; просмотр учебных кинофильмов и соревнований; участие в соревнованиях.

Кроме внутренних соревнований, занимающиеся должны систематически участвовать в городских, областных, краевых и республиканских соревнованиях в соответствии с планом работы спортивной школы.

На основании годовых планов-графиков распределения учебных часов тренеры-преподаватели составляют месячные и поурочные планы работы. В расписании занятий предусматривается правильное распределение тренировочных нагрузок в недельных и месячных циклах.

Для спортсменов групп углубленной подготовки разрабатываются индивидуальные годовые и перспективные планы тренировки, совместно с тренером, врачом и на основании календаря соревнований.

В основе планирования тренировочного процесса лежат закономерности развития спортивной формы и особенности календаря соревнований. Поскольку развитие спортивной формы зависит от уровня подготовки, то и трениро­вочный процесс, следует строить дифференцированно для этапа базовой подготовки и углубленной подготовки. Расписание занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных школах.

Основным средством подготовки в тхэквондо, как и в других видах единоборств, являются физические упражнения, подразделяющиеся на общеразвивающие (ОРУ) и специальные (СУ).

Задача ОРУ - всестороннее гармоничное развитие дыхательной, сердечно-сосудистой, нервно-мышечной систем и общедвигательной подготовки.

Задача СУ - воспитание двигательных, психических, морально-волевых качеств применительно к требованиям тхэквондо. В группу СУ входят упражнения на развитие двигательных качеств, упражнения, используемые для обучения, имитационные упражнения, упражнения для воспитания психологи­ческих и моральных качеств на основе принципов тхэквондо (терпение, решимости, воли в достижении цели, психологической устойчивости, послушания)

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки тхэквондистов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, перечень мероприятий по воспитательной работе, а также контрольные и переводные нормативы по годам обучения.

Параллельное овладением техникой тхэквондо и совершенствованием спортивного мастерства, в спортивной школе проводится подготовка судей по спорту, которая осуществляется путём проведения специальных инструкторско-методических занятий, судейской практики на отдельных занятиях, вы­полнения заданий тренеров по организации, проведению и судейству соревно­ваний, сдаче зачётов в соответствии с требованиями программы.

В дословном переводе с корейского языка «Тхэквондо» означает «путь руки и ноги». Тхэквондо, как вид боевого искусства зародилось в Корее и официально было зарегистрировано и принято на вооружение в 1955 г. Основателем тхэквондо по праву считается генерал Корейской армии ЧойХонг Хи (1918-2002). В процессе обучения воспитанники познакомятся с философией тхэквондо, овладеют основными приёмами и техниками в тхэквондо.

Грамотное распределение физической нагрузки в тхэквондо равномерно укрепляет мышечный скелет ребёнка. В результате тренировок ребёнок становится физически и психически сильнее. Изучение сложных движений развивает концентрацию, внимание, а также координацию движений. На занятиях ребёнок учится дисциплине, и, что немаловажно,- самодисциплине, пониманию того, что сам результат напрямую зависит от качества работы. Кроме того, тхэквондо – это не только вид спорта или техника самообороны, но и в определённом смысле система духовной тренировки. Занятия тхэквондо развивают в ребёнке чувство справедливости, твёрдости и целеустремлённости.

**Педагогическая целесообразность программы.**

Детям, регулярно занимающимся тхэквондо, часто приходится решать задачи, связанные не только с решением проблем внутри коллектива, но и осваивать новую культуру движения, которая с повышением их спортивного мастерства, становится все сложнее, требует внимательного изучения и необходимости вникнуть в суть. Кроме того улучшение техники, отражается как правило в появлении положительных эмоций. В результате постоянных занятий у обучающихся закрепляется положительное эмоциональное содержание, которое он переносит и на свое окружение за пределами спортивного зала.

Для гиперактивных детей, тхэквондо- прекрасный способ выхода энергии. В обратной ситуации, когда ребёнок растёт застенчивым, слабеньким, болезненным, уроки тхэквондо помогут побороть в себе страхи, воспитать силу духа, стать более уверенным в себе и более общительными, поддержат слабое здоровье.

Настоящая программа состоит из двух частей.

Первая часть программы – нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической подготовке, специально-физической подготовке, технико-тактической и теоретической подготовке.

Вторая часть программы – методическая, которая включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организации медико-педагогического и психологического контроля и управления.

**Характеристика вида спорта**

Тхэквондо (ИТФ) - вид спорта, предусматривающий подготовку и участие в индивидуальных и командных соревнованиях. Тхэквондо располагает богатым техническим арсеналом, по количеству и качеству не только не уступает технике других видов единоборств, но и во многом их превосходит. Тхэквондо – это корейский вид боевых единоборств, который, пройдя свой путь эволюции, завоевал право называться «боксом ногами». В мире единоборств тхэквондо широко признано благодаря преимуществам технических действий, выполняемых ногами. С появлением тхэквондо широкое распространение получило спортивное направление. Развитие спортивного направления способствовало разделению тхэквондо на несколько стилей. В каждом стиле тхэквондо проводятся соревнования по своим правилам, в которых существует различные ограничения для реализации технико-тактических действий. В одном стиле разрешается наносить удары руками в голову и туловище, в другом разрешается только в туловище, в голову запрещается. Поединок тхэквондиста отличается от поединка представителей других видов единоборств преобладанием атакующих и контратакующих действий ногами. Освоение тхэквондо занимает длительное время из-за большого числа приёмов выполнения ударов руками и ногами, передвижений и возможных боевых взаиморасположений, взаимовоздействий, а также разнообразия проявлений двигательных и психических качеств, которые требуются от тхэквондистов. При этом в большинстве случаев в условиях соревнований юные и взрослые тхэквондисты находятся в равных условиях, ибо соревнования проводятся в основном по одним и тем же правилам. Обучение детей и подростков двигательным действиям в условиях вариативных конфликтных ситуаций имеет существенные особенности, связанные с развитием уровня их двигательной и психической подготовленности в каждом возрасте, которые определяют возможности освоения многих разделов тхэквондо. Необходимо также учитывать динамику развития различных двигательных и психических качеств, а также характеристики и длительность воздействия пубертатного периода на их проявления в спортивной деятельности. Поэтому при построении многолетней тренировки, в целях систематизации содержания обучения юных тхэквондистов, целесообразно разделить её на возрастные ступени, в том числе первые две на части в случае раннего начала регулярных занятий. При распределении содержания тренировки тхэквондистов по годам обучения следует иметь в виду, что оно апробировано со спортсменами всех возрастов, включая и взрослых. Изменение содержания и последовательности изучаемого материала заключается в том, что спортсмены, начавшие заниматься позже, а также имеющие больший двигательный опыт, осваивают технику и тактику тхэквондо в более короткие сроки. При этом они могут «пропускать» упрощённые варианты подготавливающих и боевых действий и их двигательного состава, а также подготовительных движений при обучении детей. При организации обучения тхэквондо детей большую часть времени целесообразно отводить игровым упражнениям при их общей направленности на развитие двигательных и психических качеств занимающихся. Игровые упражнения создают на занятиях благоприятный эмоциональный настрой занимающихся, повышают мотивацию к занятиям и проявлению волевых усилий, улучшая тем самым результаты тренировок и создавая предпосылки для формирования бойцовских качеств. Изучение приемов передвижений и ударов в тхэквондо определяется усвоением начальных положений и структуры движений, требует проявлений от занимающихся повышенного внимания, которое дети 9–10 лет могут удерживать лишь несколько минут. При изучении упражнений необходимо стремиться к постоянному переключению внимания между разнообразными упражнениями. В общении тренера с учениками нужно использовать короткие перерывы с объяснениями, персональными замечаниями и положительными оценками действий занимающихся. Тренировка юных тхэквондистов определяется изучением начальных основ техники и тактики, применения передвижений, ударов и подготовительных упражнений общего характера. Необходимо ограничивать применение простейших действий нападения и обороны, избегая сложных движений и значительных повторений. Подготовка в тхэквондо - сложная развивающаяся система, основными принципами действия которой являются: • принцип комплексности, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, специальной, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля); • принцип преемственности, определяющий строгую последовательность изучения программного материала по этапам обучения (от простого к сложному, положительного переноса навыка и т.д.) и соответствия его перспективным требованиям высшего спортивного мастерства, для обеспечения в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственности задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, постепенного роста показателей всех сторон подготовленности; • принцип вариативности, предусматривающий в зависимости от этапа многолетней подготовки максимальный учёт индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок. Основные признаки системы подготовки тхэквондиста: - многоуровневость, отдельные упражнения обеспечивают определённые стороны подготовленности, а целостная соревновательная комбинация приёмов является результатом взаимодействия всех компонентов подготовки; - целенаправленность на достижение максимального спортивного результата.

Система спортивной подготовки тхэквондиста определяется, прежде всего, направленностью на достижение максимально возможного индивидуального результата. Уровень мастерства обучаемого зависит от степени выполнения поставленных задач и достижения цели на конкретном этапе обучения. Развитие тхэквондо сдерживают следующие причины: - недостаточная массовость; - малая эффективность работы детских тренеров, отсутствие в достаточном количестве снаряжения, оборудования, специализированных залов и несовершенное медико-биологическое обеспечение; - недостаточная популяризация. Тхэквондо, как и другие виды единоборств, развиваются в соответствии с тенденциями и законами развития большого спорта, но имеют свои специфические особенности. Анализ тенденций развития мирового спорта позволяет в качестве системообразующих выделить следующие: - повышение социальной значимости спорта; - повышение мотивации и престижности высших спортивных достижений. Анализ научно-методической литературы, просмотр соревнований различного ранга, изучение результатов соревнований позволяют выделить следующие особенности развития тхэквондо: - совершенствование Правил международных соревнований, что является важнейшим инструментом управления развитием вида спорта; - профессионализация и коммерциализация спорта высших достижений; - повышение уровня подготовленности тхэквондистов в странах с традиционно высоким уровнем развития восточных видов боевых искусств; - обострение соревновательной конкуренции и расширение географии стран, претендующих на медали на крупнейших турнирах; - доведение технико-тактического мастерства до высочайшего уровня; - интенсификация тренировочного процесса; - быстрое распространение передового опыта ведущих специалистов; - стирание граней между периодами подготовки с интенсификацией восстановительного периода в годичном цикле; - улучшение всех видов обеспечения подготовки; - централизация подготовки национальных сборных команд.

**Организация и планирование тренировочного процесса**

Организация тренировочного процесса по тхэквондо и его содержания на первых двух годах обучения принципиальных различий не имеет. Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает укрепление здоровья обучающихся, развитие специфических качеств, необходимых в единоборствах, ознакомление с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям тхэквондо.

При расчёте времени на каждый из основных видов заданий на тренировках продолжительностью 45 и 90 минут рекомендуется придерживаться следующей схемы его распределения: Обязательный комплекс упражнений (в разминке): 3 – 5 мин. Элементы акробатики: 6 – 10 мин. · Игры в касания: 4 – 7 мин. · Освоение базовых стоек и перемещений: 6 - 10 мин. · Освоение базовых блоков и ударов: 5 – 7 мин. Распределение основного учебного времени на занятиях по тхэквондо Базовая техника: атакующие и защитные действия Занятие Атакующие Защитные 45 мин 14-15 мин. 5-6 мин. 90 мин 38-50 мин. 12-16 мин Оставшееся время тренировочного занятия может быть использовано на изучение и совершенствование подводящих упражнений, элементов техники тхэквондо. Основой отбора учебного материала для групп спортивно-оздоровительной подготовки должен быть спортивно-игровой метод организации и проведения тренировочных занятий. Подбор игр и игровых комплексов с элементами спортивных единоборств позволит более объективно оценивать пригодность подростка к занятиям тхэквондо по таким важным качествам, как уменье «видеть» соперника, реагировать на его конкретные действия, выявить «бойцовский характер», умение переносить болевые ощущения и т.п. Одновременно с этим решать задачи воспитания, приспособление их к специфике единоборства, так как игровой материал является удачной формой постепенной адаптацией детей к предстоящему спортивному образу жизни. В данном случае речь идёт не об играх ради игры, а о средствах и методах, содержащих специфику соревновательной деятельности и огромные возможности общеразвивающего характера. Программный материал первых лет обучения должен предусматривать возможность работы с детьми, имеющими некоторый избыточный вес, неяркое проявление некоторых физических качеств, которые являются следствием условий жизни (обильного питания, малоподвижный образ жизни), но которым не противопоказаны занятия спортом. Периодизация тренировки в группах спортивно-оздоровительной направленности достаточно условна, поскольку основной задачей является ознакомление обучающихся с основными средствами подготовки спортсмена, с особенностями соревновательного единоборства через участие в соревнованиях по специализированным игровым комплексам. Формы занятий по тхэквондо определяются в зависимости от контингента обучающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (урочные и неурочные), направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретические, практические). Основной формой являются урочные практические занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя по общепринятой схеме согласно расписанию, которое составляется с учётом режима учёбы и работы обучающихся, а также исходя из материальной базы. Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин в начале практического урока). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и др. наглядными пособиями. Их лучше изготовить в виде слайдов и диапозитивов, что позволит создать со временем хороший методический комплекс, не требующий много места для хранения. Практические занятия могут различаться: - по цели (учебные, тренировочные, контрольные и соревновательные), - количественному составу обучающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые), - степени разнообразия решаемых задач (однородные и разнородные). Соревновательные занятия применяются для формирования у тхэквондистов соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований и спортивно-массовых мероприятий. По степени разнообразия решаемых задач различают однородные (избирательные) и разнородные (комплексные) учебные занятия. Наиболее часто применяются в тренировочном процессе по тхэквондо занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировочного занятия. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (обучения, совершенствования, развития определённых физических качеств), что в большей мере содействует конструктивным адаптационным (приспособительным) процессам в организме обучающихся. Практические занятия с разнообразным содержанием комплексного типа предусматривает последовательное решение широкого круга задач тренировочных занятий с использованием разнообразных средств и методов. Такие занятия применяются в практике спортивных единоборств относительно редко, главным образом, на этапах начальной разносторонней подготовки, в подготовительном периоде тренировочного занятия и связаны с общефизической подготовкой обучающихся. В качестве внеурочных форм занятий проводятся различные воспитательные и оздоровительные мероприятия (спортивные вечера с показательными выступлениями, походы, экскурсии, игры на свежем воздухе и т.п.). Спортивно-оздоровительные группы комплектуются с учётом возраста и степени подготовленности обучающихся.

Проведение занятий по спортивным единоборствам возлагается на тренеров-преподавателей. Во время организации и проведения занятий следует обратить особое внимание на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю. В соответствии с порядком, установленным Министерством здравоохранения РФ, все обучающиеся обязаны проходить врачебный и медицинский осмотр не реже одного раза в 6 месяцев. Особое внимание в тренировочном процессе по тхэквондо следует уделять воспитательной работе с обучающимися. Занятия должны воспитывать у них высокие морально-нравственные качества, трудолюбие, дисциплинированность, развивать их общественную активность. Продолжительность одного занятия в группах не должна превышать двух академических часов.

**Характеристика возрастных особенностей детей и подростков**

Развитие разных сторон подготовленности обучающихся происходит неравномерно (таблица № 1). В одном возрасте преобладает прирост одних, в другом – других качеств. Поэтому очень важно, учитывая сенситивные периоды развития двигательных способностей, сохранить соразмерность развития основных физических качеств у обучающихся. Эта соразмерность позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха в тхэквондо. Для этого тренеру-преподавателю необходимы знания как возрастных особенностей развития обучающихся, так и модели тхэквондистов высокой квалификации. Комплектование школы основывается, прежде всего, на паспортном (календарном) возрасте учащегося. Под паспортным возрастом понимают время, прошедшее с момента рождения человека до определённого периода его жизни. Современная система подготовки спортивного резерва и отбора наиболее одарённых спортсменов требует глубокого изучения роста и развития детского организма. Понятие о росте и развитии организма относится к числу основных понятий в биологии. Под термином «рост» понимаются количественные изменения, происходящие в организме - увеличение длины, объёма и массы тела, связанные с изменением количества числа клеток и их органических молекул в детском и подростковом организме. Термин «развитие» обозначает все качественные изменения организма, заключающиеся в усложнении строения и функций всех тканей и органов, усложнении их взаимоотношений и т.д. Количественные и качественные изменения тесно взаимосвязаны и взаимообусловлены между собой, поскольку количественные изменения, происходящие в организме, приводят к образованию новых качественных особенностей. Например, формирование двигательных функций связано с созреванием нервно-мышечного аппарата, обеспечивающего осуществление этих функций. Рост и развитие всех органов и систем происходит непрерывно (развитие живого организма без длительных остановок по определённому генетически детерминированному плану), не одновременно и неравномерно, т.е. гетерохронно (разновременность созревания - например, зрительный анализатор созревает к 6-7 годам, а двигательный - к 8-9 годам). Неравномерность развития выражается в том, что отдельные возрастные периоды характеризуются бурными изменениями различных функций. Например, возраст в пубертатном или подростковом периоде для мальчиков приходится на 13-16 лет. Причём границы этого возрастного периода нельзя считать строго установленными, поскольку сроки начала и завершения процесса биологического созревания в зависимости от ряда факторов существенно варьируют в сторону более старшего или младшего возраста. Практика спортивной деятельности свидетельствует о том, что большинство юных чемпионов впоследствии не способны показывать высокие спортивные результаты. Кроме того, среди них редко встречаются спортсмены экстра-класса, потому что свои первые победы они достигают за счёт высоких темпов физического развития в подростковом возрасте. Это временное преимущество над сверстниками объясняется высоким уровнем физического развития, отдельных физических качеств и функциональных систем организма. Часто через несколько лет систематических занятий в КДЮСШ акселератов начинают обгонять дети с нормальными и поздними сроками биологического созревания, поскольку, имея позднее половое созревание, они растут дольше, обладают более высоким потенциалом развития и в окончательном периоде полового созревания (18-19 лет) достигают больших размеров тела и высокого уровня развития физических качеств. Основываясь на данных показателях, проблема выбора объёма, интенсивности, направленности физической нагрузки в соответствии с качественными и количественными изменениями, происходящими в детском организме, на начальном этапе занятий тхэквондо (ИТФ) требует серьёзного анализа и осмысления. Вопреки общепринятому мнению процесс роста не является непрерывным и сбалансированным. Различные части тела, органы и системы развиваются неравномерно. Например, с 12 до 19 лет происходит окостенение различных гребней, костей, суставных площадей с крестцом и седалищного бугра. Этот процесс заканчивается к 20-25 годам. В 14-16 лет происходит слияние трёх костей в одну тазовую кость. Ядро окостенения большеберцовой кости появляется в 12-14 лет. Следует отметить, что на рост костей активно влияют доза механической нагрузки и нормы реакции организма. Если при средних нагрузках сохраняется нормальный рост костей, то при больших и максимальных нагрузках кость растёт не снаружи, а изнутри. Иррациональная адаптация может привести к травме. Занятия спортивными единоборствами приводят к процессу адаптации и мышечные волокна, развитие которых также имеет возрастные особенности. В школьные годы происходит интенсивное развитие двигательных функций. С возрастом уменьшается разница в показателях точности движений рук и ног. У детей 9-10 лет эта разница равна 1,7, 13-14 лет - 0,7. Латентный период двигательной реакции уменьшается в 9-10 лет особенно интенсивно, затем замедляется к 14-15 годам и продолжает уменьшаться до 20-25 лет. Также происходит перестройка вегетативных и соматических функций организма. Все эти изменения, происходящие в организме наряду с фазами биологического созревания на различных возрастных этапах, связывают с наиболее благоприятными периодами развития всех систем и функций. Эти периоды называют критическими, чувствительными, сенситивными (таблица № 1). Примерные сенситивные фазы развития отдельных физических качеств

Таблица № 1

Морфофункциональные показатели, физические качества

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Морфофункциональные показатели, физические качества | Возраст, лет | | | | | | | | | | |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Мышечная сила |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Быстрота |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые качества |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сила |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |
| Статическая сила |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Скоростная сила |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Динамическая сила |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Выносливость(Аэробные возможности) |  | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + |
| Анаэробные возможности |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Гибкость | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Координационные способности |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Равновесие | + | + |  | + | + | + | + | + |  |  |  |
| Точность |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Многочисленными исследованиями установлено, что критические периоды в физическом развитии детей и подростков представляют особо благоприятные возможности для направленного воздействия на совершенствование их двигательных способностей. Обобщая многочисленные данные, можно отметить следующие особенности сенситивных периодов, имеющих значение для занятий тхэквондо (ИТФ). Росто-весовые показатели. Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным. При этом, как уже отмечалось выше, слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.

Сила. Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы её роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет. Быстрота. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже. Скоростно-силовые качества. Наибольший прирост приходится на возраст от 1012 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки. Выносливость. Аэробные возможности организма, и в частности аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом. Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет. Анаэробно-гликолитические возможности имеют тенденцию к незначительному росту до 12-13 лет и к более значительному росту после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости. В связи с этим дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3000 м, нежели на 200-300 м. Креатинфосфатный энергетический механизм наиболее интенсивно развивается по достижении биологической зрелости в возрасте 16-18 лет. Гибкость. Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки. Координационные способности развиваются наиболее интенсивно с 9-10 лет до 11-12 лет. Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учётом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

I НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

В настоящей программе выделено два этапа спортивной подготовки – этап начальной подготовки (НП) и углубленной этап (Т).

На НП зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 5-летнего возраста и старше, желающие заниматься тхэквондо и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники тхэквондо, выполнение контрольных нормативов для зачисления на Т.

Группы Т формируются на конкурсной основе из здоровых и прак­тически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приёмные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения в группах Т осу­ществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения фиксируется в Журнале учёта групповых занятий спортивной школы и оформляется приказом. Перевод по годам обучения на этапе осуществляется при условии положительной промежуточной аттестации и положительной динамики прироста спортивных показателей. Учащиеся, не выполнившие требований и несоответствующие нормативным показателям этого года обучения, на следующий учебный год не переводятся в группы более высокого уровня подготовки. Такие спортсмены могут продолжать обучение повторный год в этой же группе.

Минимальный возраст зачисления учащихся в спортивные школы по этапам подготовки представлен в таблице1;

Таблица 1

Минимальный возраст для зачисления учащихся в спортивные школы по этапам подготовки

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид спорта | Этапы подготовки | | | | | | | |
| Тхэквондо | НАЧАЛЬНОЙ подготовки | | | ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП | | | | |
| 1-й год | 2-й год | 3-й год | 1-й год | 2-й год | 3-й год | 4-й год | 5-й год |
| 7-8 | 8-9 | 10 | 10-11 | 12-13 | 13-14 | 14-15 | 15-17 |

* 1. **Общие требования к организации учебно-тренировочной работы**

На основании нормативной части программы в спортивной школе разрабатываются планы подготовки учебных групп и отдельных спортсменов с учётом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения тренерского совета директором спортивной школы.

В основу комплектования учебных групп (таблица 2) положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учётом возрастных за­кономерностей становления спортивного мастерства (выполнение норматива мастера спорта России, среднего стажа занятий и возраста занимающихся).

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

2. Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.

3. Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

4. Количество установленных в отделении учебных групп является минимальным.

5. На период учебно-тренировочных сборов, оздоровительно-спортивного лагеря наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы устанавливаются в соответствии с наполняемостью и режимами работы специализированных классов.

6. В зависимости от уровня спортивной подготовленности учащихся разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25%.

При разработке примерного учебного плана для отделения тхэквондо учитывался режим учебно-тренировочной работы в неделю для различных учебных групп с расчётом 46 недель занятий не­посредственно в условиях спортивной школы.

Таблица 2

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Минимальный возраст для зачисления | Минимальное число учащихся в группе | Максимальное количество учебных часов в неделю | Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года |
| Группы начальной подготовки | | | | |
| 1-й | 5-6 | 15 | 18 | Выполнение нормативов ОФП |
| 2-й | 6-7 | 15 | 18 |
| 3-й | 7-8 | 15 | 18 |
| Тренировочный этап | | | | |
| 1-й | 8-9 | 15 | 18 | Выполнение ОФП, СФП, базовые упражнения |
| 2-й | 9-10 | 15 | 18 | Выполнение ОФП, СФП, базовые упражнения,  7-5 гып |

Таблица 3

Соотношение средств физической и тактико-тактической подготовки по годам обучения (%)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Этапы подготовки | | | |
| НП | | ТЭ | |
| 1 год | свыше года | До 2-х лет | свыше 2 лет |
| Общая физическая | 60 | 55 | 45 | 30 |
| Специальная физическая | 20 | 20 | 25 | 30 |
| Технико-тактическая | 20 | 25 | 30 | 40 |

Таблица 4

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ОТДЕЛЕНИЯ **ТХЭКВОНДО** | | | | | | | | | |
| МБУ ДО СШ «**Совершенство**» | | | | | | | | | |
| на 46 учебных недель | | | | | | | | | |
|  |  |  | |  |  | |  |  | |
| **Название группы, год обучения** | **НП-1** | | **НП-2** | | | **НП-3** | | |
| **Кол-во часов в неделю** | **6 ч.** | | **6 ч.** | | | **6 ч.** | | |
| Теория | 4 | | 4 | | | 4 | | |
| ОФП | 156 | | 150 | | | 148 | | |
| СФП | 52 | | 58 | | | 54 | | |
| Технико-тактическая подготовка Индивидуальные консультации | 52 | | 52 | | | 58 | | |
| Контрольно-переводные нормативы | 8 | | 8 | | | 8 | | |
| Соревнования | Согласно календаря соревнований | | | | | | | |
| Инструкторская и судейская практика, |  | |  | | |  | | |
| Восстановительные мероприятия | В процессе занятий, в сетке часов | | | | | | | |
| Психологическая подготовка |  | |  | | |  | | |
| Медицинский контроль | 4 | | 4 | | | 4 | | |
| **Всего часов в год** | **276** | | **276** | | | **276** | | |

Таблица 5

Нормативные требования

оценка развития физических качеств у мальчиков и девочек отделения **тхэквондо**

в группах базовой подготовки

В.У. – высокий уровень; С.У. – средний уровень; Н.У. – низкий уровень

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | №  п/п |  | НП-1 | | | | | | НП-2 | | | | | | НП-3 | | | | | |
| мальчики | | | девочки | | | мальчики | | | девочки | | | мальчики | | | девочки | | |
| В.У | С.У | Н.У | В.У | С.У | Н.У | В.У | С.У | Н.У | В.У | С.У | Н.У | В.У | С.У | Н.У | В.У | С.У | Н.У |
| ОФП | 1 | Бег 30 м (с) | 5,0 | 5,3 | 5,6 | 5,6 | 5,8 | 6,1 | 4,9 | 5,2 | 5,5 | 5,5 | 5,8 | 6,1 | 4,8 | 5,1 | 5,4 | 5,4 | 5,8 | 6,1 |
| 2 | Челночный бег 3 х10 м(с) | 9,1 | 9,3 | 9,5 | 9,6 | 9,8 | 10 | 8,7 | 9,1 | 9,3 | 9,3 | 9,6 | 9,8 | 8,5 | 8,8 | 9,1 | 9,1 | 9,4 | 9,6 |
| 3 | Бег 1000м (мин) | 4,2 | 4,4 | 5 | 5,5 | 6 | 6,5 | 4,1 | 4,3 | 4,5 | 5,0 | 5,2 | 5,8 | 4,05 | 4,2 | 4,4 | 4,50 | 5,1 | 5,6 |
| 4 | Поднимание туловища из исходного положения лежа на спине, колени согнуты | 25 | 20 | 15 | 20 | 15 | 10 | 30 | 25 | 20 | 25 | 20 | 15 | 35 | 30 | 25 | 30 | 25 | 20 |
| 5 | Прыжок в длину с места (см) | 165 | 160 | 155 | 130 | 125 | 120 | 175 | 170 | 160 | 135 | 130 | 125 | 185 | 180 | 175 | 155 | 150 | 140 |
| 6 | Отжимания в упоре лежа (раз) | 15 | 10 | 7 | 10 | 7 | 5 | 20 | 15 | 10 | 15 | 10 | 7 | 25 | 20 | 15 | 20 | 15 | 10 |
| СФП | 7 | Шпагат продольный | 30 см от пола | | | 30 см от пола | | | 25 см от пола | | | 25 см от пола | | | 20 см от пола | | | 20 см от пола | | |
| 8 | Шпагат поперечный | показать | | | показать | | | показать | | | показать | | | показать | | | показать | | |
| 9 | Специальные требования | 10-9 гып | | | 10-9 гып | | | 8 гып | | | 8 гып | | | 7 гып | | | 7 гып | | |

Таблица 6

Нормативные требования

оценка развития физических качеств у мальчиков отделения **тхэквондо**

в группах углубленной подготовки

В.У. – высокий уровень; С.У. – средний уровень; Н.У. – низкий уровень

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | №  п/п | Контрольные упражнения | ТЭ-1 | | | ТЭ-2 | | |
| В.У. | С.У. | Н.У. | В.У. | С.У. | Н.У. | В.У. |
| ОФП | 1 | Бег 30 м | 5,0 | 5,3 | 5,6 | 4,9 | 5,2 | 5,5 | 4,8 |
| 2 | Челночный бег 10 х 3 м | 8,3 | 8,7 | 9,0 | 8,1 | 8,4 | 8,7 | 7,9 |
| 3 | Прыжок в длину с места | 190 см | 180 см | 170 см | 200 см | 190 см | 180 см | 200 см |
| 4 | Кросс 1000м | 3,55 | 4,2 | 4,3 | 3,45 | 4,1 | 3,3 | 3,3 |
| 5 | Поднимание туловища из и. п. лежа на спине, колени согнуты | 50 | 45 | 40 | 60 | 55 | 50 | 65 |
| 6 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 35 | 30 | 25 | 40 | 35 | 30 | 45 |
| СФП | 7 | Шпагат продольный | 15 см от пола | | | показать | | |
| 8 | Шпагат поперечный | Показать | | | показать | | |
| 9 | Специальные требования | 6- 5 гып | | | 4-2 гып | | |

II МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

**2.1. Организационно-методические указания**

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определённым зако­номерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учётом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически не обозримое множество переменных. Каждый этап много­летней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и дея­тельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей на­грузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, трениро­вочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортив­ного результата (на этапах базовой подготовки).

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

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

4. Надёжной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретённый фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объёма тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

**2.2 Учебный план**

**2.2.1. Этап начальной подготовки**

**Основная цель тренировки:** утверждение в выборе спортивной спе­циализации тхэквондо и овладение основами техники.

**Таблица 9**

**Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Морфофункциональные показатели, физические качества | Возраст (лет) | | | | | | | | | | |
| 5-6 | 7-8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Мышечная масса |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Быстрота |  |  | + | + | + |  |  |  | + | + | + |
| Скоростно-силовые качества |  |  | + | + | + | + | + | + | + |  |  |
| Сила |  |  |  |  |  |  | + | + |  | + | + |
| Выносливость (аэробные возможности) |  | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + |
| Анаэробные возможности |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |
| Гибкость | + | + | + | + |  | + | + |  |  |  |  |
| Координационные способности |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Равновесие | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |

**Основные задачи:** укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подго­товке в избранном виде спорта; обучение технике тхэквондо; повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоборной под­готовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий тхэквондо.

**Факторы, ограничивающие нагрузку:**

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;

- возрастные особенности физического развития;

- недостаточный общий объем двигательных умений.

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

*Упражнения для развития силы:*

1. работа до утомления в амуниции;
2. упражнения по преодолению сопротивления противника борьба в стойке «Петушиные бои»;

3. имитация ударов руками с эспандерами.  
*Упражнения для развития быстроты:*

1. выполнение ударов ногами и руками в амуниции ибез неё;
2. проведение боя с «тенью» в амуниции и без неё;
3. быстрое выполнение зашит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок и т.д.);
4. нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 10 с;
5. условный спарринг с партнёром с установкой на быстроту (обыгрывание противника);
6. нанесение быстрых ударов по «лапам» в момент «появления цели»;

7. нанесение ударов в максимальном темпе по мешку.  
*Упражнения для развития выносливости*:  
Легкоатлетические виды: метания, толкания, различные виды бега;

тяжёлая атлетика, лыжный спорт, плавание, гребля, велоспорт.

Среди спортивных игр наиболее приемлемы: гандбол, баскетбол, регби, причём направленное развитие предусматривает доведение времени игры до I часа и более.

*Развитие аэробных возможностей:*

1. непрерывное нанесение лёгких ударов по мешку;
2. выполнение прыжков со скакалкой.

*Развитие анаэробных способностей:*

1.чередование спринтерских рывков и ускорений с ведением боя с «тенью»;

2.нанесение ударов с задержками дыхания.  
*Упражнения для развития ловкости*:  
Упражнения на снарядах:

-нанесение ударов по движущемуся мешку

Упражнения с партнёром:

-ведение условных боев с ограниченным количеством ударов;

-проведение спаррингов на ограниченной площадке.

*Упражнения для развития гибкости:*

-наклоны

-уклоны

-махи ногами

*Упражнения для развития равновесия:*

-продвижение вперёд (5-6 м) после выполнения различных вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем;

-комбинированные эстафеты;

-гимнастическое «колесо»;

-бег со сменой направления движения;

-быстрые приседания с выпрыгиванием вверх;

-прыжки на одной ноге.

*Физическое совершенствование:*

-Основные строевые упражнения на месте и в движении.

-Ходьба обыч­ным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы. Ходьба в приседе, сочетание ходьбы с различными движениями рук.

-Бег обычный, бег с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени, семенящий бег. Бег на короткие дистанции. Кроссовый бег.

- Прыжки с места, спиной веред, боком с поворотом на 90°и 180° в воздухе.

-Лазание по гимнастической стенке, лестнице, канату.

*Комплексы оздоравливающих и корригирующих, упражнений:*

1. Упражнения с эспандерами
2. Упражнения с гимнастической палкой
3. Упражнения со скакалкой
4. Упражнения с набивным мячом, (вес от 1 до 3 кг)
5. Упражнения со жгутом
6. Упражнения с гантелями
7. Упражнения с обручем
8. Упражнения на гимнастической скамье
9. Упражнения на гимнастической стенке.

-Акробатические упражнения

-Группировка сидя, в приседе, лёжа на спине.

-Кувырки вперёд и назад. Кувырки с различными положениями ног, кувырок через правое и левое плечо.

-Переворот боком (левым, правым).

*Подвижные и спортивные игры:*

-Игры, вводящие в футбол, волейбол, баскетбол.

-Подвижные игры на ловкость, быстроту, выносливость.

-Эстафеты с бегом, прыжками, расстановкой и собиранием предметов.

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

**Основные направления тренировки.** Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специализацию спортсмена и организовать подготовку к ней. В отдельных случаях такой подход может дать положительные результаты. Однако это приводило иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей, правда, при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов и учёных пересмотреть своё отношение к ранней, узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Этап НП один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки ещё неокрепшего детского организма. Дело в том, что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

В последние годы становится все больше приверженцев той точки зрения, что уже на этапе НП, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причём воздействие этих уп­ражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий тхэквондо.

Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путём специально по­добранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учётом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек - 10-12 лет. Этот возраст как раз и приходится на этап НП. А в следующей возрастной группе (подростковой) все виды прогноза затруднены. Значит, если тренер не увидит самого важного до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет.

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

**Особенности обучения.** Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегчённых условиях.

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трёх дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).

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

**Методика контроля.** Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в конт­роле. Имеются в виду время дня, приёма пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Требования к качеству освоения программного материала:

В результате освоения программного материала по тхэквондо занимающиеся должны иметь представление:

* о значении физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины;
* о строении организма человека, личной гигиене и закаливании, режиме дня и основах самоконтроля;
* о технике безопасности;
* о правилах поведения в спортивном зале;
* о зарождении тхэквондо;
* о технике тхэквондо;
* о специальной амуниции, инвентаре и оборудовании зала;
* о тактике, задачах тактической подготовки, структуре тактических действий тхэквондиста;
* о боевых дистанциях;
* о правилах проведения соревнований по тхэквондо;
* о значении регулярных медицинских осмотров;
* о влиянии вредных привычек на организм занимающихся;
* уметь выполнять разминку, комплексы корригирующей гимнастики, ком­плексы упражнений утренней зарядки вести дневник спортсмена;
* составлять комплексы упражнений по общей физической подготовке, а также по обучению передвижениям, выполнять упражнения специальной физической подготовки;
* выполнять строевые упражнения;
* составлять комплексы упражнений по физической, технической и тактической подготовке;
* играть в спортивные и подвижные игры направленные на развитие силы, скорости, ловкости, выносливости;
* выполнять акробатические и легкоатлетические упражнения, согласно возрастных особенностей и подготовки;
* выбирать наиболее удобное место для атаки и зашиты работать в качестве судьи на внутренних соревнованиях коллектива;
* выполнять роли судьи при участниках;
* выполнение обязанностей помощника на соревнованиях;
* знать программу аттестации на 9-5 гыпы (белый, белый с жёлтой полосой, жёлтый, жёлто-зелёный, зелено-синий пояса), демонстрировать уровень физической подготовленности.

**Врачебный контроль** за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);

- медицинское обследование перед соревнованиями;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;

-санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

**Участие в соревнованиях.** Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдаётся игровым соревновательным методам. На первых этапах НП рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонст­рацию социально-ценностных качеств личности, мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

**2.2.2. Углубленный этап**

**Основная цель тренировки:** углубленное овладение технико-такти­ческим арсеналом тхэквондо.

**Основные задачи:** укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; улучшение скоростно-силовой подготовки спорт­сменов с учётом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; создание интереса к избранному виду спорта; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; обучение и совершенствование техники; постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок; посте­пенное подведение к соревновательной борьбе путём применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

**Факторы, ограничивающие нагрузку:**

-функциональные особенно­сти организма подростков в связи с половым созреванием;

- диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;

- неравномерность в росте и развитии силы.

**Основные средства тренировки:** общеразвивающие упражнения; комплексы специально подготовленных упражнений; всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; комплексы специальных упражнений из арсенала тхэквондо; упражнения со штангой (вес штанги 30-70%) от собственного веса); подвижные и спортивные игры; упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажёрах); изометрические упражнения.

*Упражнения для развития силы:*

1. работа до утомления с грузами средней величины;
2. краткосрочная работа с субмаксимальными и максимальными весами;
3. упражнения по преодолению сопротивления противника борьба в стойке;
4. нанесение ударов руками и ногами с использованием утяжелителей;

5. имитация ударов руками с эспандерами.

*Упражнения для развития быстроты:*

1. выполнение ударов руками с гантелями и без них;
2. выполнение ударов ногами с утяжелителями и без них;
3. проведение боя с «тенью» с утяжелителями и сразу без них;
4. быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок и т.д.);
5. нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 20-25с;
6. совершенствование технико-тактических комбинаций с переходом: от защитных действий к атакующим и наоборот;
7. выполнение быстрых и лёгких контратакующих ударов;
8. нанесение серий уларов в максимальном темпе на ближней дистанции;
9. условный спарринг с партнёром с установкой на быстроту (обыгрывание противника);
10. то же в утяжелителях;
11. нанесение быстрых ударов «лапами» в момент «появления цели»;

12.нанесение ударов в максимальном темпе по мешку.  
*Упражнения для развития выносливости:*  
-легкоатлетические виды: метания, толкания, различные виды бега;

-тяжёлая атлетика, лыжный спорт, плавание, гребля, велоспорт.

Среди спортивных игр наиболее приемлемы: гандбол, баскетбол, регби до 1,5 часов и более.

*Развитие аэробных возможностей:*

1. многораундовая работа на мешке;
2. непрерывное нанесение лёгких ударов по мешку;
3. ведение тренировочных боев в условиях удлинённых раундов;
4. многоуровневое выполнение прыжков со скакалкой.

*Развитие анаэробных способностей*:

1. многораундовая работа с партнёром в условиях сокращённых интервалов отдыха и без перерывов в работе;

2. чередование спринтерских рывков и ускорений с ведением боя с «тенью»;

3. нанесение ударов с задержками дыхания;

4.ведение условного боя в высоком темпе, быстро передвигаясь по даянгу и стараясь выгнать противника за линию даянга;

5. ведение многораундового свободного спарринга с частой сменой партнёров в условиях сокращённых интервалов отдыха и без перерывов.

*Упражнения для развития ловкости:*

-Упражнения на снарядах:

1. нанесение ударов по движущемуся мешку;
2. одновременная работа на 2-3-хмешках;
3. поочерёдное нанесение ударов по мешку двумя партнёрами, стоящими к нему под углом 90°;

-Упражнения с партнёром:

1. выполнение ударов под разноимённые ноги и с шагами одноименных ног;
2. выполнение защитных движений при нанесении серий ударов партнёром;
3. ведение условных боев с ограниченным количеством ударов;
4. проведение спаррингов на ограниченной площадке;
5. частая смена партнёров и темпа работы в парах;
6. нанесение серий ударов по «провалившемуся» противнику;

7. использование всего комплекса технико-тактических приёмов в свободных спаррингах.

*Упражнения для развития гибкости:*

1. выполнение движений с большой амплитудой и использование дополнительных грузов и сопротивлений (резиновый жгут), из средств обшей физической подготовки;
2. основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, уклонах, махи ногами.

*Упражнения для развития равновесия:*

1. продвижение вперёд (4-5м) после выполнения различных вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем;
2. продвижение вперёд с одновременным выполнением вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем с последующим прохождением отрезков (4-5м);
3. многоразовое выполнение наклонов, уклонов, махов ногами;
4. комбинированные эстафеты;
5. многочисленные кувырки;
6. гимнастическое «колесо»;
7. бег с резкими остановками и сменой направлений движений;
8. продвижения вперёд с резкими боковыми смещениями;
9. быстрые приседания с выпрыгиванием вверх;
10. прыжки на одной ноге.

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

**Основные направления тренировки.** Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей спе­циализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встаёт задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учётом избранного вида спорта. Учебно-тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объёма и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру вы­полнения с основными упражнениям. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

К специальной подготовке целесообразно приступать с 13-15 лет. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться посте­пенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путём локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажёрные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряжённого развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажёрах дают возможность целенаправленно воздействовать на от­дельные мышцы и мышечные группы.

Специальные тренировочные устройства и тренажёры имеют следу­ющие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели):

- позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;

- по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;

- локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;

- способствуют чёткому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;

- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;

- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне. Применяя тренажёрные устройства, следует учитывать: величину

отягощения; интенсивность выполнения упражнений; количество повто­рений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

**Обучение и совершенствование техники тхэквондо.** При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях не­желательны.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

**Методика контроля.** Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на учебно-тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных тхэквондистов. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения программного материала по тхэквондо занимающиеся должны иметь представление:

* о значении воспитания спортсменов высокой квалификации о классификации соревнований по масштабу, ведомственной при­надлежности;
* о значении активного отдыха;
* об особенностях питания в различные периоды тренировки о структуре питания: белках, жирах, углеводах об энергетической ценности основных продуктов о классификации физических упражнений;
* о тактике, задачах тактической подготовки, структуре тактических действий тхэквондиста о боевых дистанциях;
* о правилах проведения соревнований по тхэквондо;
* о влиянии вредных привычек на организм занимающихся значение физической культуры и спорта как одного из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан;
* роль тхэквондо в физическом воспитании;
* сведения о некоторых функциях организма человека, о регуляции веса тела тхэквондиста;
* понятие о врачебном контроле для оценки физического развития спортсмена;
* понятие о влиянии развития отдельных мышц и мышечных групп на технику выполнения упражнений тхэквондиста,
* о тренировочной нагрузке и необходимости её учёта;
* о правилах соревнований по тхэквондо;
* о процессе воспитания моральных и волевых качеств спортсмена

Уметь:

* вести дневник самоконтроля рационально чередовать нагрузку и отдых;
* оказывать первую медицинскую помощь при травмах различного характера;
* составлять индивидуальные комплексы корригирующей гимнастики на основании рекомендаций врача;
* составлять комплексы упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проводить по этому комплексу занятия с группой;
* проводить подготовительную, основную часть урока;
* судить на внутренних соревнованиях;
* выполнять обязанности секретаря соревнований;
* совершенствовать широкий круг технических приёмов тхэквондо, доводить освоенные движения до уровня закреплённого навыка;
* совершенствовать различные варианты тактических приёмов;
* развивать специальные физические качества составлять рабочие планы, конспекты занятий;
* составлять положения о соревнованиях;
* выполнять программу аттестации на 4-1 гыпы (синий, сине-красный пояса);
* демонстрировать уровень физической подготовленности.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

**Участие в соревнованиях** зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у юных тхэквондистов оптимизм к трудностям соревновательных условий и способность не преувеличивать эти трудности. Основной задачей со­ревновательной практики следует считать умение реализовать свои дви­гательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

**2.3. План-схема годичных циклов подготовки**

Современное представление о планировании годичных циклов под­готовки связано с её определённой структурой, в которой выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

**Микроциклом** тренировки называют совокупность нескольких тре­нировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями со­ставляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность мик­роцикла составляет одну неделю (7 дней).

В практике отдельных видов спорта встречаются от 4-х до 9-ти раз­личных типов микроциклов: втягивающий, базовый (общеподготови­тельный), контрольно-подготовительные (модельный и специально-под­готовительный), подводящий, восстановительный и соревновательный. В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воз­действий принято выделять шесть блоков построения недельных микро­циклов: развивающий физический (РФ); развивающий технический (РТ); контрольный (К); подводящий (П); соревновательный (С) и восстанови­тельный (В). Следует отметить, что условные обозначения микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к соревнованиям. Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз - стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объёма и интенсивности.

**Мезоцикл** - это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов.

В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микро­циклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определённых промежуточных задач подготовки.

Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизве­дение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последователь­ности (как правило в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определённой последовательности (как правило в соревновательном периоде).

**Макроцикл** тренировки предполагает три последовательных фазы -приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В спортивных единоборствах в частности следует говорить об однонаправленном построении тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три или более соревновательных периода. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований (таб. 8).

На НП периодизация учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке. На этом этапе подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала тхэквондо.

Таблица 10

Примерное построение макроцикла подготовки к соревнованиям

|  |  |
| --- | --- |
| Направленность микроциклов | Код микроцикла |
| *Базовый* – функцонально- техническая направленность | РФ |
| РФ |
| *Специальный* – техническая направленность, повышение интенсивности | РТ |
| РТ |
| *Модельный* – модель соревновательной нагрузки | К |
| *Подводящий* – выведение на пик спортивной формы | П |
| *Соревнования* | С |
| *Переходный* – восстановление после соревновательных нагрузок | В |

На УП этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Для спортсменов до 2-х лет обучения главное внимание по-прежнему должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приёмов. При планировании годичных циклов для спортсменов при обучении свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе - повышение уровня специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода - 6-9 недель. Этот период подразделяется на два этапа - общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определённая последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки. На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости. Для данного этапа характерен достаточно большой объём тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, со­вершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются учебные, учебно-тренировочные и контрольные спарринги. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

В соревновательном периоде основная задача - участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности учащихся, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

**Таблица11**

**Годовой план-график распределения программного материала**

**для группы базовой подготовки 1 года обучения**

**отделения тхэквондо**

**6 часов в неделю х 46 недель = 276 часов неделю**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | | Всего  за  год |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| Объем по видам подготовки (в часах) | | | | | | | | | | | | | |
| Теоретическая подготовка | 1 |  | 1 | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 4 |
| Общая физическая подготовка | 16 | 15 | 16 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 14 | 15 |  | 5 | 156 |
| Специальная физическая подготовка | 4 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 |  | 1 | 52 |
| Техническая подготовка | 4 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 |  | 1 | 52 |
| Контрольнo-переводные нормативы |  | 4 |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |  | 8 |
| Участие в соревнованиях | Согласно календаря соревнований | | | | | | | | | | | | |
| Восстановительные мероприятия | В процессе занятий, в сетке часов | | | | | | | | | | | | |
| Инструкторская и судейская практика | В процессе занятий, в сетке часов | | | | | | | | | | | | |
| Медицинский контроль | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 4 |
| Итого | 27 | 29 | 26 | 25 | 21 | 25 | 26 | 25 | 28 | 25 |  | 7 | 276 |

**4 Педагогический и врачебный контроль**

**2.4.1 Комплекс физических упражнений по тестированию**

**уровня общей физической подготовленности**

Тестирование физической подготовленности осуществляется два раза в год - в начале и в конце учебного года. Перед тестированием проводиться разминка

Примерный комплекс контрольных упражнений по общей физической подготовке включает в себя следующие тесты

* **Бег 30 м, 100м.**

Оборудование. Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды.

Описание теста. По команде "На старт" школьник занимает удобное для него положение у стартовой линии или дорожки за ней. По команде "Внимание" участник должен принять удобное положение для бега и прекратить движение. По команде "Марш" бежит 30, 60 метров с предельно высокой скоростью, не снижая темп бега перед финишем. Окончание фиксируется в момент, когда участник без посторонней помощи "касается" туловищем воображаемой плоскости финиша.

Результат. Результат каждого участника, закончившего дистанцию, определяется тренером по секундомеру с точностью до десятой доли секунды.

Общие указания и замечания. Перед стартом необходимо объяснить учащимся, как будет подаваться сигнал к началу забега. В тесте разрешается выполнять по две попытки. В протокол заносятся лучшие результаты. Дорожка должна быть ровной, не скользкой, в хорошем состоянии.

* **Прыжок в длину с места (см)**

Необходимый инвентарь: измерительная лента, мел.

Описание:

И.п. Стоя лицом к линии, не заступая на черту.

1.Замах рук с полуприседом, группировка;

2.Отталкивание стопами, прыжок в длину;

3.Приземление (с выходом вперёд);

4.Замер результата по опорной точке ближней к линии старта (пятки или руки в случае потери равновесия).

Оценивается: лучший результат из трёх попыток.

* **Челночный бег 3x10м**:

Оборудование. Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды,

Описание. На расстоянии 10 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 3 раза. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Оценивается: лучший результат из двух попыток.

* **Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа:**

Описание. Для выполнения упражнения необходимо принять положение упора лёжа на полу. После этого согнуть руки в локтях, опустив при этом тело до параллели с полом, после чего, напрягая тело, медленно разогнуть руки, вернувшись в исходное положение. Все это считается одним отжиманием. Изменение положения тела при отжиманиях помогает сконцентрировать нагрузку на определённых мышцах**.**

1ый способ - руки поставлены так, что при сгибании их в локтях, части рук от плеча до локтя перпендикулярны туловищу.

2ой способ - руки поставлены так, что при сгибании их в локтях, части рук от плеча до локтя параллельны туловищу. Такой элемент имеет жаргонное название «отжимание кузнечиком».

Оценивается: количество отжиманий за 30 сек. (для скоростно-силовой оценки); общее количество отжиманий («До отказа», для оценки силы)

* **Бег на 1000м.**

Тест «непрерывный бег» предназначен для определения выносливости. Дистанции: 1000 метров, согласно возрастным особенностям испытуемых.

Описание теста: дистанции протяжённостью 1000м. походит по кругу стадиона, отмеряются на беговой дорожке. Бег проводится с высокого старта.

Указание для испытуемого: по команде «на старт!» испытуемый подходит к линии старта и занимает исходное положение. По команде «внимание!» вес тела переносится на впереди стоящую ногу. Затем подаётся команда «марш!» испытуемый бежит к линии финиша.

Оборудование: дорожка стадиона должна иметь твёрдое, ровное покрытие. Секундомер, рулетку.

Тест выполняется один раз.

Оценивается: время за которое испытуемый пробегает расстояние 1000м.

* **Подъём туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты в коленях**.

Описание тестового задания: в течение 30 или 60 секунд необходимо выполнить максимально большое число повторений подъёма туловища из положения лёжа на спине и опускание его в исходное положение, ноги согнуты в коленях, руки за головой.

Необходимое оборудование: секундомер, гимнастический мат или коврик. Тест можно выполнять в парах, один испытуемый будет помогать другому удерживать ноги испытуемого за голеностопы.

Инструкция для испытуемого: сядьте на мат, согните ноги в коленях, при этом стопы должны полностью опираться о поверхность мата. Кисти рук соедините на затылке, локти упираются в колени, из этого исходного положения ложитесь на спину. Коснитесь плечами мата, поднимайтесь и возвращайтесь в исходное положение. Положение рук на затылке во время теста не меняйте. Начинайте выполнение задания после того, как тренер скажет: «внимание, марш». Старайтесь делать опускание и поднимание туловища как можно быстрее. Прекращайте выполнение теста, услышав команду: «стоп». Этот тест выполняется только один раз.

Оценивается: количество подъёмов туловища за 30(60) секунд.

**2.4.2.Комплекс контрольных упражнений по тестированию**

**уровня специальной физической подготовленности**

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности определяется видом спорта.

* **Шпагат**

Положение занимающегося, когда его ноги расположены на одной линии.

Оценивается расстояние от пола до таза спортсмена.

* **Прыжки на скакалке**

Прыжок выполняется перескоком через скакалку на двух ногах.

Оценивается: количество правильных прыжков в течении 60 секунд.

**2.4.3. Углубленное медицинское обследование**

В начале и в конце учебного года все учащиеся проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в группах является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование юных тхэквондистов позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем орга­низма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования

1. Комплексная клиническая диагностика.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечно-сосудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
7. Оценка состояния органов чувств.
8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

**2.4.4. Текущий контроль тренировочного процесса**

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных углубленного медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования (ТО).

ТО, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

В видах спортивных единоборств, при проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки (общефизическая подготовка - ОФП, специальная физическая подготовка - СФП, специальная подготовка - СП и соревновательная подготовка - СорП); время или объем тренировочного задания, применяемого средства подготовки в минутах; интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений (ЧСС) в минуту.

Для контроля за функциональным состоянием юных спортсменов измеряется ЧСС. Она определяется пальпаторно, путём подсчёта пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 с, с последующим пересчётом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. В таблице 14 представлены значения ЧСС и преимущественной направлен­ности физиологической мощности выполненной работы.

Таблица 14

Направленность тренировочных нагрузок с

учётом основных путей энергообеспечения

|  |  |
| --- | --- |
| ЧСС (ул./мнп) | направленность |
| 100-130 | анаэробная (восстановительная) |
| 140-170 | Аэробная (тренирующая) |
| 160-190 | Анаэробно-аэробная (выносливость) |
| 170-200 | Лактатная-анаэробная (спец. выносливость) |
| 170-200 | Алактатная-анаэробная (скорость - сила) |

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность трениро­вочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и планирования в микро-, мезо- и макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности юным спортсменом. В табл. 15 представлена шкала интенсивности тренировочных нагрузок.

Таблица15

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Интенсивность | частота | |
| уд./10с | уд./мин. |
| Максимальная | 30 и бол. | 180 и бол. |
| Большая | 29-26 | 174-156 |
| Средняя | 25-22 | 150-132 |
| Малая | 21-18 | 126-108 |

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье-Диксона. Проба проста в проведении и расчёте и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха (Р 1), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 секунд с выпрямлением рук перед собой. Во время подъёма руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (Р2) в положении стоя, а после минутного отдыха - в положении сидя(РЗ).

Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле:

R=[(Pl+P2+P3)-200]/10.

Качественная оценка работоспособности представлена в табл. 16.

Таблица16

Оценка адаптации организма спортсмена

к предыдущей работе

|  |  |
| --- | --- |
| Качественная оценка | Индекс Руффье |
| Отлично | 2 и менее |
| Хорошо | 3-6 |
| Удовлетворительно | 7-10 |
| Плохо | 11-14 |
| Очень плохо | 15-17 |
| Критическое | 18 и более |

**2.5. Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная её задача состоит в том, чтобы научить тхэквондиста осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих тхэквондистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия тхэквондистов в атаке и в защите, их перемещениях по рингу, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по тхэквондо.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Тхэквондист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы об­щественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных тхэквондистов правильное, ува­жительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

На этапе НП необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях «рукопашного боя», его истории и предназначению. Причём, в группах НП знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данный удар или комбинацию ударов лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

Таблица 17

Примерный план теоретической подготовки для групп

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/м | Название темы | Краткое содержание темы | Учебные группы |
| 1. | Физическая культура -важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков | НП, Т |
| 2. | Гигиена тхэквондиста. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений | НП |
| 3 | Закаливание организма | Значение и основные правила закаливания Закаливание воздухом, водой и солнцем | НП, Т |
| 4 | Зарождение вида спорта тхэквондо(ГТФ) | История тхэквондо | НП, Т |
| 5. | Правила и организация соревнований по тхэквондо | Чемпионы и призёры первенств мира, Европы и России | НП, Т |
| 6. | Самоконтроль в процессе занятий спортом | Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание | НП, Т |
| 7 | Характеристика спортивной тренировки | Понятие о спортивной тренировке, её цель, задачи основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Технико-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания. | Т |
| 8 | Основные средства спортивной тренировки | Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства индивидуальной подготовки. | Т |
| 9 | Физическая подготовка | Понятие о физической подготовке. Основные сведения о её содержании и видах Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития. | Т |
| 10 | Виды соревновательной деятельности тхэквондистов | Разбор боев основных соперников и установки тхэквондистами и секундантам перед соревнованиями | Т |
| 11 | Единая всероссийская спортивная классификация | Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК | Т |

В УП группах учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история тхэквондо и философские аспекты спортивного противоборства, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

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

**2.6. Воспитательная работа и психологическая подготовка**

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств, воспринимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путём формирования соответствующей системы отношений. При этом психическая подготовка к про­должительному тренировочному процессу осуществляется за счёт непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счёт благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счёт адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, чёткое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специаль­ными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Для таких современных единоборств, как тхэквондо, характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Пройти очень жёсткий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мотивации достижения результата.

Напомним, что мотив - это побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением определённых потребностей. Потребность - состояние человека, в котором выражена его зависимость от определённых условий существования.

Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результата, мобилизует возможности спортсмена, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты поведения, даёт чувство меры, ответственности и все необходимое для высокого результата, если не сразу, то по истечении определённого времени. Спортсмен внутренне преображается, становится достойным рекордных высот, проявляет лучшие качества. Конечно, в данном случае речь идёт о желании достичь победы, оставаясь в рамках правил и высоких нравственных идеалов.

Степень мобилизации возможностей спортсмена является важнейшим показателем его желания решить поставленную задачу и, соответственно, влияя на это желание (мотивацию), можно увеличить степень мобилизации соответствующих возможностей. Чем больше человек хочет достичь определённого результата, тем больше усилий он способен приложить к его достижению.

В практике тхэквондо задача мотивации решается двумя путями: отбором спортсменов с высоким уровнем мотивации и повышением её уровня за счёт поощрений (моральных и материальных), наказаний, убеждений, принуждений и т.д. Оптимальным при этом может считаться тот вариант, при котором мотивация спортсмена, имеющая исходно высокие значения, повышается за счёт специальных воздействий.

*Средства и методы психологической подготовки*

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

* психолого-педагогические - убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие;
* психологические - ментальные, социально-игровые;
* психофизиологические - аппаратурные, психофармакологические, дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

* средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;
* средства воздействия на интеллектуальную сферу;
* средства воздействия на эмоциональную сферу;
* средства воздействия на волевую сферу;
* средства воздействия на нравственную сферу.

В работе с юными спортсменами устанавливается определённая тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в условиях детско-юношеской спортивной школы в большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

К основным средствам вербального воздействия на психическое состояние юных спортсменов относятся:

1. *Создание психических внутренних опор.* Наиболее эффективен этот метод при необходимости создать определённую уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, как сенситивность, неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность. Этот метод основывается на создании и формировании уверенности в том, что у юного спортсмена есть выраженные сильные элементы подготовленности (сила, скорость, «коронный удар» и т.д.). Убеждения подкрепляются (тренером) искусственным созданием соответствующих ситуаций в тренировочных занятиях. Созданием «психических внутренних опор», с одной стороны, оптимизируются актуальные и особенно квазистационарные психические состояния, с другой – действительно повышается уровень специальной подготовленности юных спортсменов.

1. *Рационализация* - наиболее универсальный метод, применяемый практически к любым спортсменам и на всех этапах подготовки. Наиболее эффективен данный метод при работе с особо мнительными, от­личающимися повышенной сенситивностыо и эмоциональной реактив­ностью. Этот метод наиболее эффективен в микроциклах с экзамена­ционными испытаниями (приём контрольных нормативов или обязательной программы ГТК), контрольными спаррингами и в условиях соревнований. Заключается этот метод вербального воздействия в рациональном объяснении тренером юному спортсмену некоторых механизмов возникновения неблагоприятных состояний в период, предшествующий какому-то спортивному испытанию.
2. *Сублемация* представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, в большей мере это «работает» при смене задачи тренировки или поединка (изменить целевую установку, например от силового давления па решение выполнения конкретного технического приёма). Особенно остро нуждаются в таком вербальном воздействии спортсмены с неуравновешенной нервной системой, мнительные, впечатли тельные, не очень уверенные в своих силах.

4. *Дезактулизация* - искусственное занижение силы соперника,  
с которым решаются задачи тренировочного занятия или встречаются  
на соревнованиях. Различают прямую дезактуализацию, когда юному  
спортсмену показывают слабые стороны подготовленности соперника,  
и косвенную дезактуализацию, когда подчёркиваются и выделяются  
сильные стороны юного спортсмена, которые косвенно подтверждают  
относительную «слабость» соперника. Для применения такого вербального воздействия нужен определённый педагогический такт тренера,  
чтобы не создать завышенный уровень самоуверенности. Наиболее эффективен этот метод по отношению к юным спортсменам со слабой  
и подвижной нервной системой.

Все указанные средства вербального воздействия могут применяться тренером, так как в настоящее время тренер не может уходить от проблем воспитательной работы и психологической подготовки юных спортсменов.

Высокий результат в тхэквондо предполагает выполнение самой разно­образной по объёму, интенсивности и содержанию работы, направленной на реализацию достигнутого спортсменом потенциала в соревновательных условиях. Они характеризуются активным противодействием противника, угрозой получения сильного удара, травм, ответственности за результат выступления и т.д. Эффективно действовать в этих условиях, выдерживая колоссальные нагрузки, может лишь индивид, обладающий определёнными особенностями психики.

*Развитие волевых качеств тхэквондиста.*

Волевые качества единоборца - настойчивость, инициативность, целеустремлённость, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность - в основном развиваются непосредственно в учебно-тренировочном процессе, при выполнении различных требований данной спортивной деятельности.

Одно из важнейших качеств, обеспечивающих достижение намеченной тхэквондистом цели, это настойчивость.

Ясное представление цели и желание её добиться помогает преодолевать трудности тренировки и соревновательных боев. Для развития этого качества необходимо применять в тренировке упражнения с большой интенсивностью, использовать дополнительные раунды в вольных боях и в упражнениях со снарядами, продлевать время раундов, применять «рывки» во время боя с тенью и «скоростную» работу на снарядах.

Для развития инициативности в условном бою рекомендуется требовать, чтобы тхэквондисты вели атакующий бой, прибегали к вызовам на удары и к контратакам и.т.д. Полезно использовать вольные бои с различными партнёрами по манере ведения боя. Во время выполнения упражнений тхэквондисты должны быть активными, применять множество ложных действий (финтов), развивать атаки, контратаки, не переходя к грубому обмену ударами и др.

Целеустремлённость можно воспитать при условии, что спортсмен проявляет глубокий интерес к тхэквондо как искусству и личную заинтере­сованность в спортивных достижениях.

Тренер должен обсудить с тхэквондистам все положительные и отри­цательные стороны его подготовленности; наметить этапы работы над исправлением ошибок и пути совершенствования в технике и тактике.

Надо добиваться того, чтобы тхэквондист относился к тренировочным заданиям не как к обязанности, а рассматривал их как источник творческих действий. Он не должен ждать напоминаний тренера, а самостоятельно заниматься подготовкой, подбирая для этого наиболее соответствующие ему упражнения; совершенствовался в излюбленных приёмах. Надо все время напоминать тхэквондистаам, упражняющимся в парах, в чем лейтмотив действий каждого из них. Причём тренирующиеся обязаны выполнять эти действия в соответствии с поставленной задачей.

Например, при целевом установке совершенствоваться в защитах, ни в коем случае не переходя в атакующий бой, надо заставить себя применять разнообразные защитные действия и избегать ударов спарринг-партнёра. При отработке средств боя на дальней дистанции надо не задерживаться на средней и ближней дистанциях.

Для развития волевого качества выдержки надо постоянно вырабатывать у тхэквондистов умение стойко переносить в боях болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении, при сгонке веса. Во время тренировок необходимо приводить тхэквондистов примеры о том, как выдающиеся мастера, скрывая от окружающих плохое самочувствие или полученные ранее повреждения, побеждали сильных противников благодаря выдержке.

Уверенность в силах появляется в результате формирования совершенной техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности. Например, овладев хорошо несколькими защитами и хотя бы одним излюбленным ударом, тхэквондист начинает верить в свою «неуязвимость» и в возможность в любой момент оказать противнику успешное противодействие.

Поражение не должно вызвать у спортсмена большого разочарования, его нужно убедить в том, что если бы он не допустил некоторых ошибок в бою, то, несомненно, победил бы. После поражения следует

заставлять тхэквондист встречаться в тренировочных боях с партнёрами, обладающими примерно теми же особенностями, что и противник, которому он проиграл бой.

Самообладание. В данном случае речь идёт о способности не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию в условиях помех, высокой напряжённости психики. Проявлению данной способности помогает наличие плана действий, учёт возможных вариантов развития событий, знание закономерностей спорта.

Стойкость тхэквондиста проявляется в том, насколько он способен выдер­живать трудности в ходе занятий данным видом спорта (отрицательные эмоциональные состояния, боль, сильное утомление и др.), не сдаваясь, продолжать следовать избранным путём.

Примерами заданий, направленных на совершенствование волевых способностей, может являться введение дополнительных трудностей и помех в тренировки. Например, после достаточно напряжённого тренировочного занятия объявляется о дополнительных раундах боя, которые необходимо ещё провести. Широко практикуются варианты тренировок с «неудобным» противником, в утяжелённых перчатках, без защитного снаряжения; спарринги в присутствии большого количества зрителей, тотализатора; бой со свежими партнёрами и др. Важнейшим средством воспитания способностей к проявлению волевых усилий является выполнение рекордных нагрузок для данного спортсмена.

*Специальная психологическая подготовка*

Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач:

- ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для спортсмена в его соревновательной деятельности вообще, в дан  
ном турнире в частности;

-формирование у спортсмена психических «внутренних опор», об­легчающих преодоление психических барьеров;

* преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в борьбе с конкретным соперником;
* моделирование условий предстоящей борьбы, создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием и её реализация в ходе турнира.

Специальная психологическая подготовка в основном направлена на регуляцию состояния тревожности, которое испытывает тхэквондист перед соревновательным боем.

Признаки тревожности перед боем делят на две основных группы: признаки соматической и когнитивной тревожности.

Наиболее типичные для первой группы (соматическая тревожность): -ощущение сердцебиения;

* сухость во рту;
* частая зевота;
* неприятные ощущения в желудке, жидкий стул, частые позывы к мочеиспусканию;

-влажные ладони и ступни;

- изменение голоса (хриплый голос);

-дрожание мышц, пальцев рук (тремор);

- покраснение кожи, особенно лица (вазомоторика);  
ощущение утомления уже в начале разминки.

Соматическая тревожность не очень страшна для единоборца и часто снимается хорошей разминкой. Более того, многие спортсмены не могут эффективно действовать, пока не испытают предстартовую соматическую тревожность. И при её появлении сразу вспоминают, как он подействовал и именно в таком состоянии. Всегда можно внушить, что соматическая тревожность - хорошая исходная позиция для фор­мирования нужного настроя па победу: без сильного возбуждения на активные действия не настроишься.

Другое дело когнитивная тревожность, т.е. та, которая связана с переработкой информации и решением тактических задач. При таком перенапряжении снижается работоспособность, отсутствует твёрдая установка па успех.

Признаки когнитивной тревожности: заметная раздражительность, но любому поводу, проявляющаяся за один-два дня до турнира;

* бессонница, появление в сновидениях сюжетов, связанных с поте­рей чего-то, сожалением, невыполненным делом;
* ощущение неполного отдыха после сна, нередко «тупая» головная боль;
* мысли постоянно «перескакивают» с одного объекта на другой;
* любимая, привычная спортсмену, музыка на этот раз не производит никакого впечатления;
* раздражительность в ответ на «ненужные приставания» окружающих, даже близких друзей;
* спонтанная смена чрезмерной говорливости молчаливостью;
* спортсмен невнимательно, рассеянно выслушивает наставления тренера перед стартом.

В этом случае применяются следующие программы психической ре­гуляции.

*Программы воздействия на когнитивную (умственную) сферу:*

* средства целеполагания: постановка целей, при которой спортсмен ориентируется на преодоление прогнозируемых психических барьеров (например, «неудобный» соперник-левша, слишком высокий и т.д.);
* организация направленности мыслей в нужное русло, отвлечение сознания от стресс-факторов: мысленное повторение технических приёмов, безотносительно к модели предстоящего боя;

-аутотренинг как регуляция, которая связана с формированием готовности к единоборству не вообще, а с конкретным соперником.

*Программы воздействия на фипюлого-соматический компонент* спортсмена, когда не только регулируется соматическая напряжённость, но и создаётся необходимое состояние готовности к соревновательной деятельности:

- варианты психомышечной тренировки, по А. В. Алексееву (1997);

- самоконтроль за состоянием мимических мышц;  
-самоконтроль дыхания.

Любая работа такого рода должна основываться на хорошем навыке релаксации, прежде всего мышечной релаксации- lie назначение состоит в том, чтобы снять эмоциональное и физическое напряжение. Это достигается за счёт переключения деятельности нервной системы на восстановление биологического потенциала организма.

Исходным пунктом психорегулирующей работы является чёткое пред­ставление единоборца о себе и своём теле. Зная в подробностях своё тело, чётко ощущая функции каждой его части, спортсмен лучше понимает своё «Я» и лучше управляет своим поведением.

Активному использованию мимики как средства психической регуляции помогает зеркало. Глядя на себя, можно оценивать все варианты мимики, соответствующей тому или иному настроению (в чем наиболее выразительно проявляется тревога, неуверенность в своих силах, жажда реванша, нетерпеливость и т.д.), и регулировать настроение.

Эффект релаксации намного сильнее, если параллельно с формулами психомышечной тренировки используется самоконтроль дыхания. Чем спокойнее и размереннее дыхание (сначала за этим необходимо специально следить, затем такой самоконтроль приходит неосознанно), тем глубже релаксация.

Одним из универсальных средств психического воздействия является так называемая пауза психорегуляций. Её нужно использовать при работе повышенной напряжённости, большой длительности и (или) при длительном воздействии монотонных раздражителей (например, тренировки технической направленности)

Продолжительность паузы обычно не превышает 5 мин. Она состоит из 4-х частей.

*1-я часть* паузы посвящается подготовке к последующей релаксации. Она длится 20-30 с и состоит из 3-х видов физических упражнений. Первое -потягивание с подъёмом на носки и сильным прогибом туловища назад; второе - статическое напряжение большинства мышечных групп (например, позы участников соревнований по бодибилдингу); третье - расслабление всех мышц.

*2-я часть* составляет 2-3 мин. Задача – добиться состояния релаксации для ускорения восстановительных процессов в организме, а также достичь состояния повышенной внушаемости. Делается это следующим образом. Принимается удобное исходное положение (лёжа или сидя) и с помощью формул саморегуляции достигается расслабление. В частности могут быть рекомендованы формулы: «Мышцы расслаблены, я отдыхаю»; «Мышцы рук расслаблены... приятный покой»; «Мышцы ног расслаблены... спокойное, приятное состояние»; «Все тело расслаблено... полный покой и отдых»; «Отдыхают мозг, нервы, мышцы... хороший, приятный отдых».

*3-я часть* продолжается 1,5-2 мин. Здесь необходимо оптимально настроить и мобилизовать психические и физические возможности. На­чинается эта часть формулой: «Я настраиваюсь на следующий этап работы». Затем мысленно проговаривают предстоящее задание, стараясь идеомоторно выполнить наиболее трудные элементы атакующих или защитных действий, 5*-* 6 раз.

В *4-й части* спортсмен выполняет те элементы задания, которые он сможет сделать без соперника.

Таким образом, с помощью пауз психорегуляции можно быстро восстановиться после нагрузок, сформировать оптимальное состояние для выполнения тренировочных заданий, настроиться на их целенаправленное выполнение, совершенствовать навыки саморегуляции.

Относительно самостоятельным подвидом психического управления является секундирование - форма вербальных (словесных) воздействий тренера на своего ученика в экстремальных условиях подготовки к бою и в перерывах самого боя. Речь не идёт о «подсказках» тренеров во время поединка, которые запрещены правилами соревнований и далеко не всегда приносят пользу спортсмену.

Нигде не играет такой роли принцип индивидуального подхода, как при секундировании. Любой тренер знает, что на одного спортсмена надо воздействовать спокойными, убеждающими словами, а на другого - жёсткими и категоричными. В первом случае это, как правило, спортсмен с недостаточно выносливой нервной системой, а во втором – типичный представитель сильного типа нервной системы, как называл его И.П. Павлов. Мнительному, тревожному спортсмену в момент секундирования лучше подчёркивать его сильные стороны, а не тревожному, из тех, кого в обиходе называют «толстокожими», сильные стороны его соперника. Хотя в реальной жизни так не бывает и, подчёркивая, например, сильные стороны спортсмена, тренер обязательно упомянет и о возможностях соперника.

Многое зависит от того, считает ли спортсмен своего соперника «удобным» или «неудобным» для него. Именно в этой ситуации убедить спортсмена, что сейчас есть объективные возможности преодолеть «не­удобство» соперника, - важнейшая задача секундирования. А также предостеречь о сегодняшней опасности «удобного» соперника. Во всех этих случаях тренер должен использовать возможности «психологических внутренних опор» своего спортсмена.

Секундирование обычно начинается за 20-30 мин до начала боя.

Как правило, процедура секундирования включает в себя следующие компоненты:

* информация о сопернике (если это давно знакомый соперник - о его сегодняшнем состоянии);
* анализ опыта удачной и, в меньшей степени, неудачной борьбы с данным соперником в сравнении с сегодняшним состоянием самого спортсмена и соперника;
* анализ физического и психического состояния спортсмена с выделением всех нюансов состояния в предстоящем поединке;

-рекомендации по наиболее подходящим средствам противодействия данному сопернику;

- обсуждение наиболее вероятного течения поединка и тактики по  
ведения при тех или иных вероятных его изменениях;

-формирование эмоционально окрашенного отношения к сопернику и к предстоящему поединку;

- внушение отношения к предстоящему поединку как таковому, который должен безусловно завершиться успешно;

-формирование состояния психической готовности к поединку.

Секундирования перед боем и в перерывах между раундами боя различаются весьма существенно. Ведь при секундировании во время перерыва важными становятся задачи изменить психическое состояние спортсмена, а если оно отвечает поставленным задачам, надо создать условия, чтобы оно не ухудшилось в последующем. Важно подсказать спортсмену, какие тактические задачи он решал успешно, а какие требуют коррекции, какие замыслы соперника пока распознать не удалось. Необходим хладнокровный анализ допущенных ошибок с указанием реальных путей исправления ситуации.

Как бы то ни было, гораздо чаще эффект дают внушения: «Так держать!» (даже если не все получается удачно), чем «Поменяй свои действия на противоположные». Смена тактики - психологически очень трудное действие. А вот коррекция тактики в рамках избранной с самого начала линии - это более реально. Часто тренер говорит: «Лучше будет, если теперь ты сам начнёшь атаковать». Спортсмен начинает новый раунд непродуманными атаками и постоянно наталкивается на контратаки соперника. Другое дело, когда заранее было решено перейти во втором раунде к более активным атакующим действиям. Тогда в голове спортсмена сформировалась соответствующая модель поведения, которую вполне психологически реально реализовать.

Самое главное: спортсмену необходимо внушить, что все-таки в целом он действовал неплохо, но необходимы те или иные конкретные коррекции, которые ведут к реальному результату.

Что касается категоричности внушении во время перерыва, то это ещё в большей степени зависит от индивидуальных особенностей, чем при секундировании перед поединком. И не только от индивидуальных особенностей спортсмена, по и тренера. От иного тренера спортсмен просто не может не ожидать самых категоричных суждений в перерыве неудачно складывающего поединка, например такого: «Если тебе сейчас так плохо иди и умри в бою, но лицом к противнику!». Будет просто смешно услышать такие слова от одного тренера, а у другого они не только звучат естественно, по и предельно мобилизуют спортсмена.

Основной мотив беседы после соревнований (это уже не секундирование в прямом смысле этого слова), естественно, определяется их результатом. Главный мотив таких бесед при успехе: «Не так уж блестяще ты победил. И твои главные победы впереди». При неудаче мотив может быть таким: «Сопернику во многом повезло. Твоя неудача имеет такие конкретные причины... Нo жизнь на этом турнире не заканчивается - все впереди!».

Специфика средств секундирования определяется громадным числом субъективных и объективных факторов. Личность тренера здесь является едва ли не главным фактором. Главное - его искренность, убеждённость в своих словах.

И ещё один фактор - психическое состояние самого тренера. Перевозбуждённый тренер, с трясущимися руками и охрипшим голосом, - не лучший секундант. Не зря в тхэквондо некоторые чрезмерно возбудимые тренеры избегают секундировать своим ученикам и просят помочь в этом своих коллег. Но здесь все же лучше самому овладеть приёмами психи­ческой саморегуляции, потому что никто не заменит самого тренера.

**2.7. Восстановительные средства и мероприятия**

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

*Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности*

* Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
* Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
* Введение специальных восстановительных микроциклов и профи­лактических разгрузок.
* Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.

•Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.

* Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
* Использование методов физических упражнений, направленных па стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражне­ния, упражнения на расслабление и т.д.).
* Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
* Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
* Соблюдение режима дня, предусматривающего определённое время для тренировок.

*Медико-биологические средства восстановления*

С ростом объёма средств специальной физической подготовки, интен­сивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На УТ этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства вос­становления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть. гачены и постоянно контролироваться врачом.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные ус­ловия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В учебно-тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учебных и учебно-тренировочных поединков (подробно о методах психологических воздействии смотри в предыдущем разделе).

*Методические рекомендации*

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

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

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделят индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

**2.8. Инструкторская и судейская практика**

Тхэквондо как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса тхэквондистов, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе по тхэквондо.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения тхэквондо. Поочерёдно выполняя роль инст­руктора, тхэквондисты учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией тхэквондо, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда тхэквондисты име­ют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у тхэквондиста-новичка на небольших соревновании местного значения.

Судейская практика даёт возможность тхэквондистам получить квалифи­кацию судьи по тхэквондо. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья».

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

Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях па соревнованиях районного, городского и областного масштабов.

**2.9. Программный материал для практических занятий**

**УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ**

***для этапа базовой подготовки***

*1 ГОД ОБУЧЕНИЯ*

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

*ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА*

Основные строевые упражнения на месте и в движении. Ходьба: обычным шагом, с высоким подниманием бедра, на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы. Ходьба в полуприседе и приседе, сочетание ходь­бы с различными движениями рук. Бег обычный, бег с высоким подниманием бёдер, с захлёстыванием голени, семенящий бег. Челночный бег. Кроссовый бег. Прыжки с места в длину. Лазание по гимнастической стенке, лестнице, канату, шесту.

*УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДАХ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ -* повороты, размахива­ние, соскоки и др.

*УПРАЖНЕНИЯ СО СКАКАЛКОЙ*

Элементарные прыжки на месте на одной и двух ногах.

*АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ*

Группировка сидя, в приседе, лёжа на спине. Кувырки вперёд и назад. Кувырки с различны ми положениям и ног. Стойка на голове, на руках.

*ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ*

Подвижные игры на ловкость, быстроту, выносливость. Эстафеты с бегом, прыжками, расстановкой и собиранием предметов.

*ТЕХНИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА*

1.Стойки:

ЦАРЕТ СОГИ (стойка приветствия), ГУНУН СОГИ (Шагающая стойка), НУНЦА СОГИ (Атакующая стойка)

Обучение боевой стойке (правильной позиции рук и постановки ног)

2.Удары руками, ногами:

АП ЧАГИ( удар ногой вперёд), ДОЛЛЬО ЧАГИ (боковой удар ногой), ЙОП ЧАГИ(удар ногой в сторону), АП ДЖУМОК (удар кулаком вперёд), АНУРО АП ЧАОЛИГИ (мах прямой ногой вперёд), БАКУРО АП ЧАОЛИГИ (мах прямой ногой в сторону)

3. Блоки:

НАДЖУНДЕ ПАЛЬМОК МАКИ (нижний блок), КАУНДЕ АН ПАЛЬМОК МАКИ (средний блок).

***УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ***

***для этапа базовой подготовки***

*2 ГОД ОБУЧЕНИЯ*

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

*ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА*

Основные строевые упражнения на месте и в движении. Ходьба: обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы. Ходьба в полуприседе и приседе, сочетание ходь­бы с различными движениями рук. Бег обычный, бег с высоким подниманием бёдер, с захлёстыванием голени, семенящий бег. Бег на короткие дистанции. Кроссовый бег. Челночный бег. Прыжки с места, спиной, боком с поворотом на 90 и 180 градусов в воздухе. Лазание по гимнастиче­ской стенке, лестнице, канату, шесту.

*УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДАХ*

*НА ПЕРЕКЛАДИНЕ и КОЛЬЦАХ -* подтягивание*,* повороты, размахивание, соскоки и др.

*УПРАЖНЕНИЯ СО СКАКАЛКОЙ*

Элементарные прыжки на месте на одной и двух ногах.

*АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ*

Группировка сидя, в приседе, лёжа на спине. Кувырки вперёд и назад. Кувырки с различны ми положениям и ног, кувырок через правое и левое плечо.

Стойка на голове, на руках. Переворот боком (левым, правым).

*ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ*

Подвижные игры на ловкость, быстроту, выносливость. Эстафеты с бегом, прыжками, расстановкой и собиранием предметов.

*ТЕХНИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА*

1.Стойки:

ЦАРЕТ СОГИ (стойка приветствия), ГУНУН СОГИ (Шагающая стойка), НУНЦА СОГИ (Атакующая стойка), НАРАНИ СОГИ(стоика с параллельными ступнями), НАРАНИ ЧУМБИ СОГИ (стойка готовности) Обучение боевой стойке (правильной позиции рук и постановки ног).

2.Удары руками, ногами: АП ЧАГИ( удар ногой вперёд), ДОЛЛЬО ЧАГИ (боковой удар ногой), ЙОП ЧАГИ(удар ногой в сторону), АП ДЖУМОК (удар кулаком вперёд), АНУРО АП ЧАОЛИГИ (мах прямой ногой вперёд), БАКУРО АП ЧАОЛИГИ (мах прямой ногой в сторону). Комбинации из простейших ударов руками и ногами.

3.Блоки: НАДЖУНДЕ ПАЛЬМОК МАКИ (нижний блок), КАУНДЕ АН ПАЛЬМОК МАКИ (средний блок), НОПУНДЕ ПАЛЬМОК МАКИ (блок верхнего уровня), ЧОКИО ПАЛЬМОК МАКИ ( блок над головой), САНКАЛЬ ДЕБИ МАККИ (двойной блок ребром ладони)

***УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ***

***для этапа базовой подготовки***

*3 ГОД ОБУЧЕНИЯ*

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

*ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА*

Основные строевые упражнения на месте и в движении. Ходьба: обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы. Ходьба в полуприседе и приседе, сочетание ходьбы с различными движениями рук, ходьба спиной вперёд. Бег обычный, бег с высоким подниманием бёдер, с захлёстыванием голени, семенящий бег. Бег на короткие дистанции. Кроссовый бег. Челночный бег. Прыжки с места, спи­ной, боком с поворотом на 90 и 180 градусов в воздухе. Лазание по гимнастической стенке, лестнице, канату, шесту.

*УПРАЖНЕНИЯ СО СКАКАЛКОЙ*

Элементарные прыжки на месте на одной и двух ногах.

*УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДАХ*

*НА ПЕРЕКЛАДИНЕ и КОЛЬЦАХ -* подтягивание*,* повороты, размахивание, соскоки и др.

*АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ*

Группировка сидя, в приседе, лёжа на спине. Кувырки вперёд и назад. Кувырки с различны ми положениям и ног, кувырок через правое и левое плечо.

Стойка на голове, на руках, кувырок из стойки на руках. Переворот боком (левым, правым).

*ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ*

Подвижные игры на ловкость, быстроту, выносливость. Эстафеты с бегом, прыжками, расстановкой и собиранием предметов.

*ТЕХНИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА*

1.Стойки:

СОГИ (стойка приветствия), ГУНУН СОГИ (Шагающая стойка), НУНЦА СОГИ (Атакующая стойка), НАРАНИ СОГИ(стоика с параллельными ступнями), НАРАНИ ЧУМБИ СОГИ (стойка готовности) Обучение боевой стойке (правильной позиции рук и постановки ног), АННУН СОГИ (стойка всадника).

2.Удары руками, ногами: АП ЧАГИ( удар ногой вперёд), ДОЛЛЬО ЧАГИ (боковой удар ногой), ЙОП ЧАГИ(удар ногой в сторону), АП ДЖУМОК (удар кулаком вперёд), АНУРО АП ЧАОЛИГИ (мах прямой ногой вперёд), БАКУРО АП ЧАОЛИГИ (мах прямой ногой в сторону), НЕРИО ЧАГИ (удар ногой сверху вниз), СОНКУТ ТУЛКИ (пробивающий удар кончиками пальцев рук), ДУН ДЖУМОК (удар рукой в сторону). Комбинации ударов руками и ногами.

3.Блоки: НАДЖУНДЕ ПАЛЬМОК МАКИ (нижний блок), КАУНДЕ АН ПАЛЬМОК МАКИ (средний блок), НОПУНДЕ ПАЛЬМОК МАКИ (блок верхнего уровня), ЧОКИО ПАЛЬМОК МАКИ ( блок предплечьем над головой), КАУНДЕ БАККАТ ПАЛЬМОК МАКИ (средний блок предплечьем), САНКАЛЬ ДЕБИ МАККИ (двойной блок ребром ладони)

**УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ**

***для базовой подготовки***

*4 ГОД ОБУЧЕНИЯ*

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

*ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА*

Основные строевые упражнения на месте и в движении. Ходьба: обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы. Ходьба в полуприседе и приседе, сочетание ходьбы с различными движениями рук. Бег обычный, бег с высоким подниманием бёдер, с захлёстыванием голени, семенящий бег. Бег на короткие дистанции. Кроссовый бег. Прыжки с места, спи­ной, боком с поворотом на 90 и 180 градусов в воздухе. Лазание по гимнастиче­ской стенке, лестнице, канату, шесту.

*УПРАЖНЕНИЯ СО СКАКАЛКОЙ*

Элементарные прыжки на месте на одной и двух ногах.

*УПРАЖНЕНИЯ С НАБИВНЫМ МЯЧОМ (вес от 1 до 3 кг )*

Сгибание и разгибание рук, круговые движения рукам и, броски вверх,

ловля мяча с поворотом и приседанием. ОРУ с набивным мячом. Броски мяча

одной и двумя руками (в прыжке).

*УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДАХ*

*НА ПЕРЕКЛАДИНЕ и КОЛЬЦАХ -* подтягивание*,* повороты, размахивание, соскоки и др.

*АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ*

Группировка сидя, в приседе, лёжа на спине. Кувырки вперёд и назад. Кувырки с различны ми положениям и ног, кувырок через правое и левое плечо. Стойка на голове, на руках, кувырок из стойки на руках. Переворот боком (левым, правым).

*ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ*

Подвижные игры на ловкость, быстроту, выносливость. Эстафеты с бегом, прыжками, расстановкой и собиранием предметов.

*ТЕХНИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА*

1.Стойки:

СОГИ (стойка приветствия), ГУНУН СОГИ (Шагающая стойка), НУНЦА СОГИ (Атакующая стойка), НАРАНИ СОГИ(стоика с параллельными ступнями), НАРАНИ ЧУМБИ СОГИ (стойка готовности) Обучение боевой стойке (правильной позиции рук и постановки ног), АННУН СОГИ (стойка всадника), ГОДЖУН СОГИ, ГОБУРИО СОГИ.

2.Удары руками, ногами: АП ЧАГИ ( удар ногой вперёд), ДОЛЛЬО ЧАГИ (боковой удар ногой), ЙОП ЧАГИ(удар ногой в сторону), АП ДЖУМОК (удар кулаком вперёд), АНУРО АП ЧАОЛИГИ (мах прямой ногой вперёд), БАКУРО АП ЧАОЛИГИ (мах прямой ногой в сторону), НЕРИО ЧАГИ (удар ногой сверху вниз), СОНКУТ ТУЛКИ (пробивающий удар кончиками пальцев рук), ДУН ДЖУМОК (удар рукой в сторону). Комбинации ударов руками и ногами.

3.Блоки: НАДЖУНДЕ ПАЛЬМОК МАКИ (нижний блок), КАУНДЕ АН ПАЛЬМОК МАКИ (средний блок), НОПУНДЕ ПАЛЬМОК МАКИ (блок верхнего уровня), ЧОКИО ПАЛЬМОК МАКИ ( блок предплечьем над головой), КАУНДЕ БАККАТ ПАЛЬМОК МАКИ (средний блок предплечьем), САНКАЛЬ ДЕБИ МАККИ (двойной блок ребром ладони)

4. поединки – спарринги (масоги),

5. Технические комплексы – хьенги: чон-джи, дан-гун, чи-сан, до-сан, вон-хьо.

**Учебный материал**

***для базовой подготовки*** *5 ГОД ОБУЧЕНИЯ*

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

*ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА*

*СТРОЕВЬЕ УПРАЖНЕНИЯ*

Построение в колонну по одному, в одну шеренгу. Понятие строя, шеренги, колонны, фронта, тыла, интервала, дистанции. Повороты на месте, направо, налево, кругом.

*ОБЩЕРАЗВИВАЮШИЕ УПРАЖНЕНИЯ*

Основная стойка, стойка - ноги врозь. Различное положение рук. Приседание. Наклоны и повороты туловища и головы. Различные прыжки на месте и в движении. Сгибание и разгибание рук в упоре. ОРУ на месте и в движении. Лазание по скамейке, лазание по гимнастической скамейке. Упражнения в равновесии на бревне.

*УПРАЖНЕНИЯ СО СКАКАЛКОЙ*

Прыжки на месте и движении. Прыжки с изменениями положения ног.

*АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ*

Группировка сидя, в приседе, лёжа на спине. Перекаты в сторону, назад из упора присев. Различные кувырки. Длинные кувырки с места и разбега. Несколько кувырков вперёд и назад. Стойки на голове и руках. Перевороты в сторону. Сальто вперёд, назад. Упражнения с собственным весом. Сгибание рук в упоре, приседания, прыжки. Переноска партнёра на руках, на спине, на плечах.

*ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ*

Бег на скорость от 50 до 60 м. Бег на выносливость 500 -1500 м. Прыжки в длину и высоту. Метание набивного мяча.

*СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ*

Спортивные игры - футбол, баскетбол, ручной мяч.

Подвижные игры - игры с мячом; игры, развивающие скоростные качества, силовые качества и игры, развивающие выносливость.

*ТЕХНИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА*

1.Стойки:

СОГИ (стойка приветствия), ГУНУН СОГИ (Шагающая стойка), НУНЦА СОГИ (Атакующая стойка), НАРАНИ СОГИ (стоика с параллельными ступнями), НАРАНИ ЧУМБИ СОГИ (стойка готовности) Обучение боевой стойке (правильной позиции рук и постановки ног), АННУН СОГИ (стойка всадника), ДВИТБАЛ СОГИ, ГОДЖУН СОГИ, ГОБУРИО СОГИ.

2.Удары руками, ногами: АП ЧАГИ ( удар ногой вперёд), ДОЛЛЬО ЧАГИ (боковой удар ногой), ЙОП ЧАГИ(удар ногой в сторону), АП ДЖУМОК (удар кулаком вперёд), АНУРО АП ЧАОЛИГИ (мах прямой ногой вперёд), БАКУРО АП ЧАОЛИГИ (мах прямой ногой в сторону), НЕРИО ЧАГИ (удар ногой сверху вниз), СОНКУТ ТУЛКИ (пробивающий удар кончиками пальцев рук), ДУН ДЖУМОК (удар рукой в сторону), ГОРО ЧАГИ, БАНДАЙ ДОЛЛЬО ЧАГИ, ТОРО ЙОП ЧАГИ. Комбинации ударов руками и ногами.

3.Блоки: НАДЖУНДЕ ПАЛЬМОК МАКИ (нижний блок), КАУНДЕ АН ПАЛЬМОК МАКИ (средний блок), НОПУНДЕ ПАЛЬМОК МАКИ (блок верхнего уровня), ЧОКИО ПАЛЬМОК МАКИ ( блок предплечьем над головой), КАУНДЕ БАККАТ ПАЛЬМОК МАКИ (средний блок предплечьем), САНКАЛЬ ДЕБИ МАККИ (двойной блок ребром ладони), САН ПАЛЬМОК МАКИ, ДУ ПАЛЬМОК МАКИ.

4. поединки – спарринги (масоги),

5. Технические комплексы – хьенги: чон-джи, дан-гун, чи-сан, до-сан, вон-хьо, дхан-гун, юль-гок.

**Учебный материал**

***для базовой подготовки*** *6 ГОД ОБУЧЕНИЯ*

*ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА*

*СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ*

Построение в колонну по три (четыре). Перестроение из одной шеренги  
в две и т.д. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и по четыре и  
в движении с поворотом налево (направо).

*ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ*

ОРУ на месте, в движении и в парах.

Прыжки на месте, в движении, с поворотом на 180 и 360 градусов. ОРУ с партнёром. Переползание с партнёром на спине. Преодоление препятствий.

Упражнения со скакалкой. Прыжки на месте и в движении. Прыжки через вращающую скакалку на одной, двух ногах с междускоком, с вращением назад. Короткая скакалка: вращение скакалки сбоку.

*АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ*

Кувырки на месте и в движении. Длинные кувырки. Кувырки через двух-четырёх партнёров с изменением высоты.

*УПРАЖНЕНИЯ С ОТЯГОЩЕНИЯМИ*

Упражнения с гантелями и штангой.

*ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ*

Бег на короткие дистанции. Бег с низкого старта. Старт из различных исходных положений. Выполнение упражнений с максимальной скоростью; выполнение упражнений по зрительному и слуховому сигналам. Челночный бег 10 \* 5 м. Кросс по песку и воде. Выполнение специальных упражнений в воде.

*СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ*

Баскетбол, футбол, ручной мяч.

*ТЕХНИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА*

1.Стойки:

СОГИ (стойка приветствия), ГУНУН СОГИ (Шагающая стойка), НУНЦА СОГИ (Атакующая стойка), НАРАНИ СОГИ(стоика с параллельными ступнями), НАРАНИ ЧУМБИ СОГИ (стойка готовности) Обучение боевой стойке (правильной позиции рук и постановки ног), АННУН СОГИ (стойка всадника), ДВИТБАЛ СОГИ, ГОДЖУН СОГИ, ГОБУРИО СОГИ, СОДЖИТ СОГИ.

2.Удары руками, ногами: АП ЧАГИ ( удар ногой вперёд), ДОЛЛЬО ЧАГИ (боковой удар ногой), ЙОП ЧАГИ(удар ногой в сторону), АП ДЖУМОК (удар кулаком вперёд), АНУРО АП ЧАОЛИГИ (мах прямой ногой вперёд), БАКУРО АП ЧАОЛИГИ (мах прямой ногой в сторону), НЕРИО ЧАГИ (удар ногой сверху вниз), СОНКУТ ТУЛКИ (пробивающий удар кончиками пальцев рук), ДУН ДЖУМОК (удар рукой в сторону), ГОРО ЧАГИ, БАНДАЙ ДОЛЛЬО ЧАГИ, ТОРО ЙОП ЧАГИ, удары ногами в прыжке. Комбинации ударов руками и ногами.

3.Блоки: НАДЖУНДЕ ПАЛЬМОК МАКИ (нижний блок), КАУНДЕ АН ПАЛЬМОК МАКИ (средний блок), НОПУНДЕ ПАЛЬМОК МАКИ (блок верхнего уровня), ЧОКИО ПАЛЬМОК МАКИ ( блок предплечьем над головой), КАУНДЕ БАККАТ ПАЛЬМОК МАКИ (средний блок предплечьем), САНКАЛЬ ДЕБИ МАККИ (двойной блок ребром ладони), САН ПАЛЬМОК МАКИ, ДУ ПАЛЬМОК МАКИ.

4. поединки – спарринги (масоги),

5. Технические комплексы – хьенги: чон-джи, дан-гун, чи-сан, до-сан, вон-хьо, дхан-гун, юль-гок, джун-гун, той-ге.

**УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ  
для *ТРЕНИРОВОЧНОГО этапа подготовки***

***1 ГОД ОБУЧЕНИЯ***

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

*ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА*

Акробатические упражнения, кувырки, кульбиты, перевороты, серии кувырков и переворотов с постепенным усложнением упражнения.

Прыжки на батуте. Упражнения на перекладине, брусьях, кольцах.

*ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА*

Бег на 30, 60 и 100 м. Кросс от 500 до 3000 м. Прыжки в длину и высоту.  
Специальные беговые и прыжковые упражнения. Метание набивных мячей и  
ядер различными способами.

*СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ*

Спортивные игры: баскетбол, футбол, ручной мяч, регби (упрощённое).

*АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА*

Упражнения со штангой, занятия на тренажёрных снарядах.

*ТЕХНИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА*

1.Стойки:

СОГИ (стойка приветствия), ГУНУН СОГИ (Шагающая стойка), НУНЦА СОГИ (Атакующая стойка), НАРАНИ СОГИ(стоика с параллельными ступнями), НАРАНИ ЧУМБИ СОГИ (стойка готовности) Обучение боевой стойке (правильной позиции рук и постановки ног), АННУН СОГИ (стойка всадника), ДВИТБАЛ СОГИ, ГОДЖУН СОГИ, ГОБУРИО СОГИ, СОДЖИТ СОГИ.

2.Удары руками, ногами: АП ЧАГИ ( удар ногой вперёд), ДОЛЛЬО ЧАГИ (боковой удар ногой), ЙОП ЧАГИ(удар ногой в сторону), АП ДЖУМОК (удар кулаком вперёд), АНУРО АП ЧАОЛИГИ (мах прямой ногой вперёд), БАКУРО АП ЧАОЛИГИ (мах прямой ногой в сторону), НЕРИО ЧАГИ (удар ногой сверху вниз), СОНКУТ ТУЛКИ (пробивающий удар кончиками пальцев рук), ДУН ДЖУМОК (удар рукой в сторону), ГОРО ЧАГИ, БАНДАЙ ДОЛЛЬО ЧАГИ, ТОРО ЙОП ЧАГИ, удары ногами в прыжке. Комбинации ударов руками и ногами.

3.Блоки: НАДЖУНДЕ ПАЛЬМОК МАКИ (нижний блок), КАУНДЕ АН ПАЛЬМОК МАКИ (средний блок), НОПУНДЕ ПАЛЬМОК МАКИ (блок верхнего уровня), ЧОКИО ПАЛЬМОК МАКИ ( блок предплечьем над головой), КАУНДЕ БАККАТ ПАЛЬМОК МАКИ (средний блок предплечьем), САНКАЛЬ ДЕБИ МАККИ (двойной блок ребром ладони), САН ПАЛЬМОК МАКИ, ДУ ПАЛЬМОК МАКИ.

4. поединки – спарринги (масоги),

5. Технические комплексы – хьенги: чон-джи, дан-гун, чи-сан, до-сан, вон-хьо, дхан-гун, юль-гок, джун-гун, той-ге.

**УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ  
для *этапа начальной подготовки***

***2 ГОД ОБУЧЕНИЯ***

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

*ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА*

*СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ*

Построение в колонну по три (четыре). Перестроение из одной шеренги  
в две и т.д. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и по четыре и  
в движении с поворотом налево (направо).

*ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ*

ОРУ на месте, в движении и в парах.

Прыжки на месте, в движении, с поворотом на 180 и 360 градусов. ОРУ с партнёром. Переползание с партнёром на спине. Преодоление препятствий.

Упражнения со скакалкой. Прыжки на месте и в движении. Прыжки через вращающую скакалку на одной, двух ногах с междускоком, с вращением назад. Короткая скакалка: вращение скакалки сбоку.

*АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ*

Кувырки на месте и в движении. Длинные кувырки. Кувырки через двух-четырёх партнёров с изменением высоты.

*УПРАЖНЕНИЯ С ОТЯГОЩЕНИЯМИ*

Упражнения с гантелями и штангой.

*ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ*

Бег на короткие дистанции. Бег с низкого старта. Старт из различных исходных положений. Выполнение упражнений с максимальной скоростью; выполнение упражнений по зрительному и слуховому сигналам. Челночный бег 10 \* 5 м. Кросс по песку и воде. Выполнение специальных упражнений в воде.

*СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ*

Баскетбол, футбол, ручной мяч.

*ТЕХНИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА*

1.Стойки:

СОГИ (стойка приветствия), ГУНУН СОГИ (Шагающая стойка), НУНЦА СОГИ (Атакующая стойка), НАРАНИ СОГИ(стоика с параллельными ступнями), НАРАНИ ЧУМБИ СОГИ (стойка готовности) Обучение боевой стойке (правильной позиции рук и постановки ног), АННУН СОГИ (стойка всадника), ДВИТБАЛ СОГИ, ГОДЖУН СОГИ, ГОБУРИО СОГИ, СОДЖИТ СОГИ.

2.Удары руками, ногами: АП ЧАГИ ( удар ногой вперёд), ДОЛЛЬО ЧАГИ (боковой удар ногой), ЙОП ЧАГИ(удар ногой в сторону), АП ДЖУМОК (удар кулаком вперёд), АНУРО АП ЧАОЛИГИ (мах прямой ногой вперёд), БАКУРО АП ЧАОЛИГИ (мах прямой ногой в сторону), НЕРИО ЧАГИ (удар ногой сверху вниз), СОНКУТ ТУЛКИ (пробивающий удар кончиками пальцев рук), ДУН ДЖУМОК (удар рукой в сторону), ГОРО ЧАГИ, БАНДАЙ ДОЛЛЬО ЧАГИ, ТОРО ЙОП ЧАГИ, удары ногами в прыжке. Комбинации ударов руками и ногами.

3.Блоки: НАДЖУНДЕ ПАЛЬМОК МАКИ (нижний блок), КАУНДЕ АН ПАЛЬМОК МАКИ (средний блок), НОПУНДЕ ПАЛЬМОК МАКИ (блок верхнего уровня), ЧОКИО ПАЛЬМОК МАКИ ( блок предплечьем над головой), КАУНДЕ БАККАТ ПАЛЬМОК МАКИ (средний блок предплечьем), САНКАЛЬ ДЕБИ МАККИ (двойной блок ребром ладони), САН ПАЛЬМОК МАКИ, ДУ ПАЛЬМОК МАКИ.

4. поединки – спарринги (масоги),

5. Технические комплексы – хьенги: чон-джи, дан-гун, чи-сан, до-сан, вон-хьо, дхан-гун, юль-гок, джун-гун, той-ге.

Литература.

1. Таэквондо. 50 основных приёмов/ Скотт Шоу; пер. с англ. И.В. Аминева.- М.: Аст: Астрель: Полиграфиздат, 2009.- 221, [3] c.: ил.- (Боевые искусства)
2. Тхэквондо для начинающих. Худож.- оформитель А.Семенова.- Ростов н/Дону: "Феникс", 2005.- 128 с.- (Мастера боевых искусств).
3. Чой Сунг Мо. Ярышев С.Н. Путь тхэквондо: от белого пояса к чёрному. Серия "Мастера боевых искусств"- Ростов-на-Дону: "Феникс", 2003.- 320 с..
4. Тхэквондо. Теория и методика. Том 1. Спортивное единоборство: Учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва /Ю.А. Шулина [ и др.]; худож.- оформ. А.Киричек.- Ростов н/Д: Феникс, 2007.- 800 с.:ил.-(Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте).
5. ЧойХонг Хи Таеквон-до ( Корейское искусство самообороны) /перевод АО «ТКД».- М.: АОЗТ «ТКД», 1993.- 763 с.
6. Энциклопедия развивалок- М.Эксмо 2012 г.(Ребёнок. Развивающие игры).
7. Коротаева Н.В. Взаимоотношение тренер- спортсмен в системе подготовки специалистов по единоборствам.- М.: ГЦОИЛФК, 1990 г.