

СОДЕРЖАНИЕ

- 1.** Пояснительная записка
- 2.** Организация и планирование тренировочного процесса
- 3.** Учебный план
- 4.** Содержание и методика подготовки
- 5.** Теоретическая подготовка
- 6.** Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка
- 7.** Техничко-тактическая подготовка
- 8.** Методы технико-тактического совершенствования
- 9.** Психологическая подготовка
- 10.** Восстановительные средства и мероприятия
- 11.** Педагогический и врачебный контроль
- 12.** Контроль и зачетные требования
- 13.** Перечень информационного обеспечения

1. Пояснительная записка

Программа по тхэквондо ИТФ для индивидуальной подготовки перспективных обучающихся, разработана на основе нормативно-правовых актов, регламентирующих деятельность образовательного учреждения и реализацию программ в области физической культуры и спорта:

- ФЗ от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ, пункт 6 статьи 33 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 года № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- Приказа Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Постановления Главного государственного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 20 августа 2014 года № 33660.

Индивидуальная программа (далее – Программа) является методическим документом, отвечающим современным требованиям подготовки высококвалифицированных спортсменов по тхэквондо. Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с этапом и годом обучения.

Новизна программы заключается в углубленном индивидуальном прохождении учебного материала по избранному виду спорта. Впервые Программа разработана под конкретного спортсмена, расширена в части технико-тактической подготовки тхэквондиста, общефизической и специальной подготовки.

Актуальность программы ориентирована на решение следующих общих задач:

- гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укрепления здоровья;

- воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов;
- совершенствование техники и тактики тхэквондо, подготовка высококвалифицированных спортсменов.

Актуальность для конкретной программы заключается не только в личной заинтересованности тренера-преподавателя, но и других участников образовательного процесса (непосредственно учащихся и их родителей).

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в выполнении задач по подготовке перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Отличительные особенности данной программы заключаются в расширенном использовании средств и методов по технико-тактической подготовке спортсмена с учетом его индивидуальных особенностей.

Адресат программы. Программа разработана для индивидуальной подготовки учащихся отделения тхэквондо ИТФ, прошедших обучение на этапах начальной подготовки и начальной специализации, имеющего 1-й спортивный разряд по избранному виду спорта и выполнивших контрольные нормативы по ОФП и СФП, в возрасте 14-17 лет, принимающих участие в соревнованиях не ниже краевого уровня.

2. Организация и планирование тренировочного процесса

Требования по спортивной подготовленности и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах) предоставлены в таблице № 1.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы по тхэквондо измеряется в академических часах (45 минут).

Основными формами подготовки являются:

- индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Основной формой являются тренировочные занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя по общепринятой схеме согласно расписанию.

Распределение *времени* в годовом учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

Минимальный возраст обучающихся, количество обучающихся, определение объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся на тренировочном (углубленной специализации) этапе подготовки (в академических часах)

Таблица 1

учебный год	Этап спортивной подготовки	Минимальный возраст обучающихся	Минимальная состав группы	Оптимальный состав группы	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Требования по физической, специальной, спортивной подготовке
2015-2016 учебный год	Тренировочный этап (углубленной специализации)	14	3	5	14	выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП, выполнение 1-го спортивного разряда, участие в календарных соревнованиях
2016-2017 учебный год	Тренировочный этап (углубленной специализации)	14	3	5	16	выполнение контрольных нормативов. ОФП, СФП выполнение норматива КМС, участие в календарных соревнованиях

Продолжительность и объемы реализации программы по разделам подготовки.

С учетом изложенных выше задач годовой учебный план составляется из расчёта **46 недель занятий**.

В годовом учебном плане часы распределены на основные разделы по предметным областям:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая и специальная физическая подготовка;
- избранный вид спорта - совершенствование техники и тактики тхэквондо ИТФ, развитие специальных физических качеств участие в соревнованиях;
- технико-тактическая и психологическая подготовка;
- освоение других видов спорта и спортивных игр.

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения

В процессе реализации Программы предусматривается следующее соотношение объемов по предметным областям по отношению к общему объему годового учебного плана (таблица № 2)

Соотношение (%) объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки по тхэквондо

Таблица 2

Разделы обучения	% соотношение по видам подготовки	
	Общее количество часов в год из расчета 46 недель	644
Количество часов в неделю	14	16
Теоретическая подготовка (%)	7	6
Общая и специальная физическая подготовка (%)	22	20
Технико-тактическая и психологическая подготовка(%)	15	15
Совершенствование техники и тактики вида спорта, развитие специальных физических качеств, участие в соревнованиях(%)	51	53
Другие виды спорта (%)	5	6
Всего %	100	100

Объемы максимальных тренировочных нагрузок

Таблица 3

Этапный норматив	2015-2016 учебный год	2016-2017 учебный год
Количество часов в неделю	14	16
Количество тренировок в неделю	6	6
Общее количество часов в год	644	736
Общее количество тренировок в год	276	276

Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле (количество соревнований), необходимых для выполнения разрядных требований

Соревновательная нагрузка у подготовленных тхэквондистов вызывает частоту сердечных сокращений до 180 уд./мин. Планирование интенсивности тренировочной нагрузки должно соответствовать этому уровню. Тренировка с повышенной интенсивностью дает перенос тренированности в направлении упражнений с умеренной частотой пульса.

Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле

Таблица 4

Показатели соревновательной деятельности	год обучения	
	2015-2016 учебный год	2015-2016 учебный год
Количество соревнований: - первенство города - первенство Краснодарского края - первенство ЮФО - первенство России - Кубок России - первенство Европы - первенство мира	7	7

Участие обучающихся в соревнованиях по календарному плану спортивно мероприятий на учебный год.

3. Учебный план

Распределение *времени* в годовом учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами на данном этапе подготовки.

Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса:

1. Дальнейшее повышение спортивного мастерства на основе всесторонней общей физической подготовки, развитие и совершенствование специальных физических качеств, повышения уровня функциональной подготовленности;
2. Совершенствование в технике и тактике тхэквондо (ИТФ);
3. Накопление соревновательного опыта;
4. Подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке;
5. Выполнение первого спортивного разряда и кандидата в Мастера спорта.

**Годовой учебный план распределения учебно-тренировочных часов на
2015-2016 учебный год**

Таблица 5

№	Разделы подготовки	МЕСЯЦЫ											Все го
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	
1. Объем реализации Программы по предметным областям													
1.1.	Теория и методика физической культуры и спорта: -теоретическая подготовка	5	5	4	5	4	4	5	5	3	4	1	45
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	14	15	12	12	11	11	12	13	13	14	15	142
1.3	Технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка	9	9	9	9	9	9	8	9	9	9	8	97
1.4	Совершенствование технико-тактической подготовки - повышение уровня специальной физической и функциональной подготовки; - совершенствование техники и тактики вида спорта; - развитие специальных физических и психологических качеств тхэквондиста; - участие в соревнованиях	31	32	32	32	32	30	32	32	30	32	13	328
1.5	Другие виды спорта и подвижные игры: -развитие специфических физических качеств.	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	32
	Общее количество тренировочных часов в год (на 46 недель)	62	64	60	62	58	56	60	62	58	62	40	644
2.	Минимальные объемы соревновательной нагрузки: -соревнований (кол-во)	1		2		2		1		1			7
3.	Тренировочные сборы	Выборочно в соответствии с перечнем проведения тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий											
4.	Медицинское обследование (количество раз)	Два раза в год (август, февраль)											2
Количество часов в неделю													14
Количество тренировок в неделю													6

Общее количество тренировок в год	276
-----------------------------------	------------

**Годовой учебный план распределения учебно-тренировочных часов на
2016-2017 учебный год**

Таблица 6

№	Разделы подготовки	МЕСЯЦЫ											Всего
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	
1. Объем реализации Программы по предметным областям													
1.1.	Теория и методика физической культуры и спорта: -теоретическая подготовка	5	5	3	4	3	5	4	5	5	5	2	46
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	14	15	13	15	13	13	15	14	14	14	8	148
1.3	Технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка	10	10	10	11	9	10	10	10	10	11	10	111
1.4	Совершенствование технико-тактической подготовки - повышение уровня специальной физической и функциональной подготовки; - совершенствование техники и тактики вида спорта; - развитие специальных физических и психологических качеств тхэквондиста; - участие в соревнованиях	37	38	38	38	37	33	37	37	36	36	20	387
1.5	Другие виды спорта и спортивные игры: -развитие специфических физических качеств.	4	4	4	5	4	3	4	4	3	4	5	44
	Общее количество тренировочных часов в год (на 46 недель)	70	72	68	73	66	64	70	70	68	70	45	736
2.	Минимальные объемы соревновательной нагрузки, из них: -соревнований (кол-во)	1		2		2		1		1			7
3.	Тренировочные сборы	Выборочно в соответствии с перечнем проведения тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий											
4.	Медицинское обследование (количество раз)	Два раза в год (август, март)											2
Количество часов в неделю													16
Количество тренировок в неделю													6

Общее количество тренировок в год		276
-----------------------------------	--	-----

Подготовка тхэквондиста от новичка до спортсмена высокого класса представляет собой единую систему, все составные части которой взаимосвязаны и обусловлены достижением главной цели, которая заключается в подготовке спортсменов высокой квалификации. Достижение намеченной цели зависит от оптимального уровня исходных данных: отобранных в группы детей, уровня профессиональной подготовленности тренеров-преподавателей, наличия материально-технической базы и от высокого качества организации всего учебно-тренировочного процесса.

Основные задачи подготовки:

- воспитание волевых, морально устойчивых граждан страны;
- подготовка высококвалифицированных спортсменов, резерва сборной команды Краснодарского края.

Программа содержит разделы, в которых освещены задачи и материалы по видам подготовки, средства и формы подготовки, восстановительные мероприятия.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства спортсмена.

4. Содержание и методика подготовки

Тхэквондиста уровня первого спортивного разряда и кандидата в мастера спорта можно подготовить только при комплексном решении задач обучения, тренировочного процесса и всестороннего физического развития.

Развитие основных физических качеств

Развитие разных сторон подготовленности спортсмена происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает прирост одних, в другом – других качеств. Поэтому очень важно, учитывая сенситивные периоды развития двигательных способностей, сохранить *соразмерность развития основных физических качеств у 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.

Примерные сенситивные фазы развития отдельных физических качеств

Таблица 7

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						+	+	+			
Выносливость Аэробные возможности		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

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 ее 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 10-12 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 обучающихся имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

Годичный цикл перспективных спортсменов связан с календарем соревнований и спецификой тренировочного процесса. В нем выделяют два подготовительных периода (сентябрь - октябрь, январь - март), два соревновательных (ноябрь-декабрь, апрель - июнь) и один переходный (июль - август). Эта структура годичного цикла может меняться в зависимости от календаря основных соревнований, но неизменным остается выделение нескольких циклов подготовки со своими подготовительным и соревновательным периодами в каждом из этих циклов.

Подготовительный период

Подготовительный период делится на два периода: общеподготовительный и специально-подготовительный.

Основной задачей *общеподготовительного периода* является создание условий для достижения спортсменом наилучшей спортивной формы с предварительным созданием прочного фундамента, а именно: всесторонняя физическая подготовка, развитие физических и морально-волевых качеств тхэквондиста, подготовка к сдаче контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Задачей *специально-подготовительного периода* является подведение тхэквондиста к пику спортивной формы; дальнейшее совершенствование общей и специальной физической подготовленности; совершенствование

техники и тактики; подготовка к предстоящим соревнованиям; приобретение соревновательного опыта в подходящих соревнованиях.

Соревновательный период

Задачей этого периода является достижение тхэквондиста наилучших и стабильных спортивных результатов. В этот период решаются задачи совершенствования технико-тактического мастерства, дальнейшее совершенствование специальных физических качеств, повышение уровня теоретических знаний. Учебно-тренировочная работа строится в этот период с учетом особенностей предстоящих соревнований. Первые соревнования являются проверкой качества проведенной работы в подготовительном периоде. По результатам первых соревнований выявляются недостатки в подготовленности тхэквондиста, на основании которых строится дальнейшая подготовка. При этом каждое соревнование необходимо рассматривать как ступень к достижению более высоких результатов в последующих соревнованиях.

Переходный период

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

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

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

5. Теоретическая подготовка

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

Теоретические знания имеет определенную целевую направленность: вырабатывать у спортсмена умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебно-тематический план теории и методике физической культуры и спорта

	<i>Тема</i>	Кол-во часов
1	Тхэквондо ИТФ в системе физического воспитания и спорта в России	1
2	Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений	2
3	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	2
4	Сведения о физиологических основах спортивной тренировки	3
5	Педагогический и врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж	3
6	Терминология в тхэквондо	3
7	Техника тхэквондо	4
8	Тули (формальные комплексы)	4
9	Специальная техника	4
10	Тактика тхэквондо ИТФ	4
11	Общепедагогические и психические качества тхэквондистов	4
12	Средства и методы восстановления	3
13	Правила проведения соревнований по тхэквондо ИТФ	3
14	Судейство тулей, спарринга, кёкпа и спецтехники	3
15	Значение соревнований на различных этапах подготовки	2
16	Организация и проведение показательных выступлений по тхэквондо (демонстрационная техника)	3
17	Антидопинговые мероприятия	3
	Всего часов	51

Содержание теоретического раздела.

1. Тхэквондо ИТФ в системе физического воспитания и спорта в России

Характеристика тхэквондо как вида спорта и средства физического воспитания. Соревновательные дисциплины в тхэквондо. Значение и место тхэквондо в системе физического воспитания в России. Прикладное и воспитательное значение тхэквондо. Юридическая и нравственная правомерность использования навыков тхэквондо в жизненных критических ситуациях. Тхэквондо как вид спортивного единоборства. Деятельность федерации тхэквондо. Международные связи. Достижения российских тхэквондистов в крупных международных соревнованиях. Роль Университета физической культуры, спорта и туризма в подготовке специалистов, развитие и популяризация тхэквондо в России.

2.Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений

Краткие сведения о двигательных психических функциях человека. Костно-мышечная система строение и взаимодействие.

Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма человека.

Восприятия, двигательные реакции, память, мышление и специализированное их проявлений в спортивной деятельности.

Влияние занятий физическими упражнениями и спортом на центральную нервную систему. Функции органов чувств. Совершенствование функций сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других систем организма в процессе занятий физическими упражнениями. Влияние занятий спортом на обмен веществ в организме.

Систематические занятия физическими упражнениями как важнейшее средство и условие укрепления здоровья, развития двигательных способностей.

Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Анатомо- физиологическая характеристика тхэквондо.

3. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена

Режим тренировок и отдыха. Питание и питье во время тренировок и соревнований. Значение различных веществ и витаминов для спортсмена. Калорийность пищи. Гигиена сна. Уход за телом спортсмена. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, парная баня, купание).

Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и мест занятий.

Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) и правила их применения в целях закаливания организма.

Понятие о заразных заболеваниях.

Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом.

Меры личной и общественной профилактики заболеваний.

Данные о вреде курения и употребления спиртных напитков.

4. Сведения о физиологических основах спортивной тренировки

Мышечная деятельность как фактор физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков.

Краткая характеристика физиологического механизма проявлений двигательных качеств, необходимых для тхэквондиста. Утомление и причины временного снижения работоспособности.

Учет динамики восстановительных процессов при организации спортивной тренировки. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели восстановления работоспособности организма спортсмена.

Тренированность и ее психофизиологические показатели.

Предстартовое состояние и разминка в соревнованиях по тхэквондо.

5. Педагогический и врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж

Педагогический контроль включает показатели тренировочной и соревновательной деятельности. Постоянное проведение педагогического и врачебного контроля позволяет судить о функциональных изменениях в организме тхэквондистов. Задачи контроля: медицинское обследование в начале и в конце учебного года; плановое углубленное медицинское обследование раз в год; в процессе тренировок для определения состояния тренированности и ранней диагностики переутомления, перетренированности. Педагогический и врачебный контроль позволяет установить

исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности, учитывать динамику состояния здоровья занимающихся, своевременно принимать лечебно-профилактические меры.

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятии физкультурой и спортом. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность.

Дневник самоконтроля.

Особенности спортивного травматизма в тхэквондо. Причины травм на занятиях и соревнованиях. Меры предупреждения травм.

Раны и их разновидности: ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей: ушибы, переломы (закрытые и открытые).

Первая помощь пострадавшему. Способы остановки кровотечений; наложение первичной шины; приемы искусственного дыхания; переноска и перевозка пострадавшего.

Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа - поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание.

Массаж перед тренировкой и соревнованием, во время и после тренировки и соревнования. Самомассаж. Противопоказания к массажу.

6. Терминология тхэквондо

Термины и их значения. Содержание и характеристика основных технических терминов: базовая стойка, боевая стойка; высота нанесения удара; поражаемая поверхность; сектор поражаемой поверхности; направления атаки; боевая дистанция; темп; ритм и др. Содержание и характеристика судейских терминов: поражаемые поверхности разрешенные

для атаки; присуждение баллов; процедура подсчета баллов; дисквалификация; наказания; предупреждения.

Корейская и русская терминология техники тхэквондо.

7.Техника тхэквондо

Понятие о технике тхэквондо. Биомеханические основы технических действий в тхэквондо. Значение технической подготовки для достижения высоких результатов в тхэквондо. Содержание и характеристика основных технических терминов: базовая стойка, боевая стойка; высота нанесения удара; поражаемая поверхность; сектор поражаемой поверхности; направления атаки; боевая дистанция; темп; ритм и др. Содержание и характеристика судейских терминов: поражаемые поверхности разрешенные для атаки; присуждение баллов; процедура подсчета баллов; дисквалификация; наказания; предупреждения.

Классификация упражнений в тхэквондо: 1) скоростно-силовые упражнения; 2) упражнения на выносливость; 3) упражнения на координацию. Классификация ударов руками: по направлению движения к партнёру с фронта (прямые), снизу и с фланга (боковые). Классификация ударов ногами: по направлению движения к партнёру: вперёд, в сторону, назад. По траектории движения к партнёру: сбоку, сверху-вниз, снизу-вверху. Систематика приемов и классификация действий в тхэквондо; анализ построения системы приемов по разделам: основные положения стойки и передвижения; технические действия в атаках, защитах, сложных атаках и т.д. Классификация защитных действий: 1) передвижением; 2) руками; 3) ногами; 4) туловищем. Биомеханические и технические характеристики двигательных действий: 1) кинематические; 2) динамические; 3) ритмические. Кинематические характеристики: 1) пространственные; 2) временные; 3) пространственно-временные. Динамические характеристики: 1) внутренние (силы активного сокращения мышц тела); 2) внешние (гравитационные силы, сила реакции опоры, сила трения и т.д.) Оптимальная динамическая структура техники удара: 1) рациональная передача по ходу выполнения движения с одного звена двигательного аппарата на другое; 2) целесообразное создание противодействия противоположно направленным силам; 3) последовательное наращивание усилий в решающей фазе действия. Ритмические характеристики: 1) согласованная последовательность «включения» различных мышечных групп по ходу действия; 2) относительно непрерывное наращивание мощности движений к решающей фазе действия. Стойка. Классическая стойка (базовая). Боевая стойка (произвольная). Классификация стоек: 1) по направлению к сопернику - левосторонняя, правосторонняя, фронтальная; 2) по высоте нахождения общего центра тяжести - высокая, низкая; 3) по степени группировки звеньев тела - открытая, закрытая. Боевая дистанция – дальняя, средняя, ближняя.

Контактные поверхности и уровни их приложения. Ударные поверхности ноги: удара прямой ногой сверху вниз, переднего-прямого удара, бокового-прямого удара, переднего-кругового удара, заднего-прямого удара, бокового-кругового удара. Техника передвижений в тхэквондо: шагом, приставным шагом, скользящим шагом, прыжком. Техника «челночного» шага. Техника передвижения в зависимости от дистанции и тактической задачи: *вперёд, назад, в сторону, по кругу, в различных сочетаниях*. Общие понятия о технике ударов ногами: *основа техники удара, главное звено техники удара, детали техники удара*. Основа техники ударов ногами: *подготовительная часть, основная часть, заключительная часть*. Анализ техники удара ногой: *фаза заряда, выход в фазу заряда, фаза удара (конечная фаза), фаза сбора*. Общие технические требования к выполнению ударов ногами: *силовые удары, скоростные удары, скоростно-силовые удары*. Техника выполнения ударов ногой **стояще спереди**: *передний-прямой удар, боковой-прямой удар, передний-круговой удар, боковой-круговой удар*. Техника выполнения ударов ногой **стоящей сзади с поворотом туловища вперёд на 180 градусов**: *удар прямой ногой сверху вниз, передний-прямой удар, боковой-прямой удар, передний-круговой удар, боковой-круговой удар*. Техника выполнения ударов ногой **стоящей сзади с поворотом спиной вперёд на 180 градусов**: *задний-прямой удар, удар прямой ногой сверху вниз, передний-прямой удар, боковой-прямой удар, передний-круговой удар*. Техника выполнения ударов ногой **стоящей сзади с поворотом спиной вперёд на 360 градусов**: *удар прямой ногой сверху вниз, боковой-круговой удар*. Усиление ударов ногами. Сокращение дистанции. Техника «Смещения общего центра тяжести» (ОЦТ). Техника «скольжения». Техника «подскока». Техника «подшага». «Прыжковая» техника. Выбор фронтальности для нанесения удара ногой. Ударные поверхности руки. Техника выполнения ударов руками: динамика движений, имитирующие удары. Выполнение и совершенствование ударов: стоя на месте, с перемещениями в различных направлениях: *вперёд, в сторону, назад, по кругу, с изменением фронтальности стоек, индивидуально, с партнёром, с использованием лап, мешков, манекенов и тд*. Блокирующие поверхности: *предплечье и плечо, основание ладони, стопа, голень*. Техника защитных действий. Защита уходами: *назад, вправо, влево, вправо-назад, влево-назад, вправо-вперёд, влево-вперёд*. Способы выполнения защит уходом: *шагом, скольжением, скачком*. Защита подставкой: *ладонью, предплечьем, плечом*. Защита отбивом (блоком): *ладонью, тыльной поверхностью кисти, предплечьем*. Способ выполнения отбива (блока): *в сторону (влево, вправо), в верх, вниз*. Защита отбивом (блоком) в сочетании с уходом назад, вправо, влево, вправо-назад, влево-назад, вправо-вперёд, влево-вперёд. Защита туловищем: *уклоны, нырки*. Защита уклонами: *вправо, влево, назад, вправо-*

назад, влево-назад, вправо-вперёд, влево-вперёд. Защита нырками: вниз, вниз-вправо, вниз-влево.

8. Тули (формальные комплексы)

Социальные истоки возникновения тулей в боевых искусствах. Определения тулей как комплексов, состоящих из основных атакующих и защитных двигательных действий, выполняющихся в логически обоснованной последовательности. Туль как способ имитации поединка с несколькими соперниками. Туль как способ тестирования возможных реальных действий против соперника в жизни и на тренировках. Туль как критерий оценки индивидуальной подготовленности занимающихся и как логически построенные комплексы атакующих и защитных действий. Туль как средство тренировки и совершенствования подготовки тхэквондистов и практические требования к его выполнению.

9. Специальная техника

История проведения соревнований для демонстрации специальной техники в тхэквондо и других видах восточных единоборств. Исторические корни применения спецтехники в восточных боевых искусствах. Основы демонстрации специальной техники, используемые для различного контингента соревнующихся.

Соревновательная специальная техника мужских и женских групп. Требования и ошибки при выполнении специальной техники. Организация и порядок проведения соревнований по демонстрации специальной техники (разбивание досок в прыжке).

Характеристики удара в прыжке, динамика и импульс движения, выбор расстояния до цели. Концентрация силы удара. Равновесие при проведении ударов. Управление дыханием. Ритм и расчет времени. Воспитание гибкости и укрепление суставов рук и ног.

10. Тактика тхэквондо ИТФ

Тактика ведения отдельных схватки, поединка, соревнования. Основные положения для определения индивидуального стиля деятельности тхэквондиста, индивидуальной характеристики стиля ведения поединка: предпочтение спортсмена действовать в наступлении или обороне; благоприятные и опасные дистанции;

типичные стойки;

тактика, предпочтительная для конкретного спортсмена (излюбленные действия или ведение боя в зависимости от особенностей противника): предпочитает ближний бой или избегает его; имеет или нет специфические показатели ведения боя (сближения, повороты, приседания, подсакивания и т.д.); какой характер носят подготовки (циклический или одиночный) и каким образом выполняются удары (с угрозой, без угрозы с вызовом и т.д.);

характер реагирования на неожиданные действия и степень быстроты переключения;

индивидуальные особенности спортсмена в различных ситуациях боя (в начале боя, при разрыве дистанции, на краю или в углу ковра и т.д.);

специализированные умения, основанные на быстроте двигательных реакций, свойствах внимания, памяти, мышления;

проявление отдельных физических качеств, выраженных в стартовых характеристиках выполнения маневров и их комбинаций;

проявление тактических умений, выраженных адекватным выбором и применением боевых средств в определенной ситуации;

особенности боевого поведения тхэквондистов с учетом психологических аспектов единоборства;

особенности воздействия средств и методов саморегуляции, специализированной разминки;

сектора поражаемой поверхности, наиболее часто подвергающиеся нападению;

особенности защитного арсенала и ближнего боя.

Взаимосвязь техники и тактики. Тактические задачи боевых действий, тактические качества и умения. Выбор, подготовка и применение действий. Подготавливающие действия.

Основные характеристики соревновательной деятельности:

частота применения типовых боевых действий — атак простых, сложных, контратак, защит, атак с финтами и т.д.;

частота использования определенных комбинаций действий (тактико-технических структур);

качественные характеристики выполнения приемов, таких как амплитуда финтов, координация движения в ударах и блоках, точность и сила ударов, параметры передвижений;

особенности применения отдельных боевых действий нападения, защиты, подготовок;

соотношение между частотой применяемых разновидностей атак и средств противодействия атакам (встречные атаки, ответные атаки, контратаки);

использование подготавливающих действий, а также соотношение объемов применения их разновидностей;

применение в боях различных стоек и дистанций, моделей взаимодействия с противником (позиционно или маневренно, скоротечно или выжидательно, наступательно или оборонительно);

особенности подготовки отдельных действий (использование средств разведки, маскировки, вызовов);

результативность нападений в определенные сектора поражаемой поверхности.

Действия спортсмена в поединке. Подготавливающие действия и их разновидности. Атаки и их разновидности. Средства противодействия

атакам. Действия спортсменов, различающиеся степенью готовности, особенностью реагирования. Действия нападения и обороны в поединке, используемые преднамеренно и непреднамеренно, и их реализация. Тактические навыки подготовки атаки. Критерии оценки результативности нападений, применяемые судьями при анализе схваток в поединках, а также уровень санкций за конкретные нарушения спортсменами правил ведения боя как важнейшие элементы воздействия на соревновательную деятельность тхэквондистов.

Критерии и способы оценки действий спортсмена в поединке. Состав технических приемов тхэквондо: боевая стойка, передвижения, перемены взаимоположений, удары, показы удара, отбивы, накладки, комбинации приемов.

Тактические задачи (намерения) действий нападения и их отдельные виды:

подготавливающие действия, атаки, защиты, ответы, встречные атаки, контратаки, ответные атаки. Разновидности атак с учетом количественных и качественных особенностей их выполнения: простые; с финтами; с блоками, толчками и накладками; комбинированные. Атаки с учетом целевых и моментных особенностей их выполнения: основные, повторные, ответные, на подготовку.

Тактические критерии оценки действий: степень готовности к выполнению и характер реагирования спортсмена; способ реализации инициативы, достижения результативности нападений; продолжительность, длина, моментные и ритмические параметры выполнения; направленность перемещения по доянгу.

Тактические характеристики подготовки и применения действий: инициатива начала нападения; дистанция в поединке; время для подготовки действия; использование пространства поля доянга; преднамеренный выбор действия и реагирование в неожиданной ситуации.

11. Двигательные и психические качества тхэквондистов

Характеристика и классификация общеразвивающих упражнений и их применение для развития физических качеств. Взаимосвязь и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Проявление двигательных качеств тхэквондиста в процессе тренировки и соревнований.

Силовые и скоростно-силовые характеристики выполнения передвижений. Соотношение большого объема движений прыжкового характера и сохранения режима скоростной выносливости. Скоростно-силовые усилия в ударных и защитных движениях рук и ног. Длина разгона при выполнении атак, скорость и амплитуда ударных движений при изменении направления усилий, вариативность выполнения технических действий.

Требования к общей и специальной выносливости тхэквондиста. Способы увеличения функциональных возможностей. Измерение выносливости.

Координационные способности, свойственные тхэквондистам. Проявление специализированности двигательных качеств при выполнении атак со скольжением, в прыжке, разворотом и вращением и т.д. (способности тхэквондиста к двигательной деятельности в соответствии с постоянно меняющимися условиями движения).

Измерения ловкости. Факторы, влияющие на развитие ловкости.

Гибкость и ее измерение. Воспитание гибкости.

Общеразвивающие и специальные упражнения (в том числе из других видов спорта), способствующие развитию следующих качеств:

-силы, взрывной силы, скоростной и скоростно-силовой выносливости (упражнения с отягощениями, упражнения на тренажерах и снарядах, акробатические упражнения, прыжки в длину с места, с разбега, бег на короткие дистанции с тормозящими усилиями и поворотами кругом, выпрыгивания вверх толчком одной и обеих ног, упражнения с партнером в сопротивлении, перетягивании, подвижные игры и т.д.);

-быстроты реакции, быстроты отдельных двигательных действий (с партнером для совершенствования координации, точности, вариативности движений при ударах руками и ногами);

-ловкости (упражнения с набивными мячами, скакалками; ловля и метание мячей в цель и т.д.);

-гибкости и подвижности в суставах, позволяющих тхэквондисту проявлять быстроту, ловкость, силу (приседание с выпрыгиванием, выпады из положений приседа, рывки из различных исходных положений, переход от прыжков к максимально быстрому бегу и др.);

-скорости зрительного восприятия, чувства дистанции, координации и взаимокоординации (имитация атакующих движений с подшагиванием, с шагом, подшагиванием с прыжком и т.д.);

-способности управления уровнем мышечных напряжений и расслаблений;

-общей выносливости и работоспособности.

Специализация двигательных качеств тхэквондистов как основа совершенствования спортивной техники, проявления двигательных возможностей спортсмена и обеспечения благоприятных условий для психической устойчивости.

Взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Проявление двигательных качеств тхэквондистов в процессе соревнований. Применение общих и специальных упражнений для развития двигательных качеств,

необходимых для успешного освоения приемов тхэквондо, а также совершенствования компонентов техники в двигательном механизме приема.

Упражнения подводящего и специализированного характера, специально-подготовительные упражнения у зеркала и на подсобных снарядах. Упражнения, выполняемые с помощью партнера для совершенствования стоек, позиций, ударов с различных дистанций, способствующих развитию координации и согласованности движений в процессе выполнения отдельного удара и удара в сочетании с различными способами маневрирования без партнера и с партнером, применяя различные способы тактического обыгрывания.

Упражнения с партнером, способствующие воспитанию скоростно-силовой выносливости и развитию тактильных ощущений.

12. Эффекты тренировочных и соревновательных нагрузок

Система учета нагрузок в баллах и условных единицах. Физиологическая градация зон тренировочных нагрузок, педагогическая характеристика параметров тренировочных заданий тхэквондистов (интенсивность, продолжительность). Организационно-методические проблемы планирования тренировки тхэквондистов с акцентом на воспитание специальной выносливости.

Характер изменений, возникающих у тхэквондистов при выполнении специальных упражнений, можно исследовать по ответным реакциям сердечно-сосудистой системы. Частота сердечных сокращений является объективным показателем величины нагрузки тхэквондиста, его реакций на стрессовые ситуации. В свою очередь, динамика времени скрытого периода специфических реакций тхэквондистов является критерием оценки специальной подготовленности.

Планирование тренировочных нагрузок в микроцикле и одном тренировочном дне. Педагогическая градация нагрузок тхэквондистов по преимущественной направленности воздействия, единые критерии учета и планирования объемов работы, влияние срочных эффектов упражнений различного характера на общий тренировочный эффект одной тренировки, проблемы решения ключевой задачи тренировки, влияние отставленных тренировочных эффектов на распределение видов тренировочных заданий в микроцикле, примерные схемы построения тренировочных микроциклов.

Энергетическая стоимость различных специальных упражнений изменяется по этапам тренировки тхэквондистов, что необходимо учитывать при выборе моторной плотности занятий. Планирование объемов работы на основании зависимости доза - эффект, влияние возраста и квалификации спортсменов на характер зависимости доза - эффект, критерии эффективности построения тренировочного микроцикла, основы его планирования, теоретическая модель распределения нагрузки в тренировочном микроцикле и ее экспериментальная проверка, влияние

острых нагрузок в микроцикле, проверка тхэквондистов на динамику показателей соревновательной деятельности.

Индивидуальные технико-тактические и функциональные характеристики квалифицированных тхэквондистов.

Индивидуализация технико-тактического мастерства и средств подготовки спортсменов. Перспективные направления совершенствования системы подготовки тхэквондистов. Факторы, обуславливающие индивидуализацию технико-тактического мастерства: приверженность спортсменов к определенным действиям, тактике ведения поединков; особенности телосложения и уровень развития двигательных качеств; предвосхищение технических и тактических действий соперника; вероятностное прогнозирование. Вариативность приемов боя в зависимости от проявления различных физических качеств. Необходимость углубленного анализа индивидуальных технико-тактических характеристик и построение адекватных методик многолетнего спортивного совершенствования.

Общая характеристика системы централизованной подготовки сборной команды по тхэквондо: руководство и организация, виды обеспечения, отбор и селекция. Организация учебно-тренировочных сборов: виды сборов, содержание, особенности методики и организации занятий. Контроль за выполнением планов в период работы на местах (между сборами), на соревнованиях.

Тренировочный процесс - важнейшая часть системы подготовки обучающихся. Построение тренировочного процесса. Направленность к высшим достижениям, единство общей и специальной подготовки, непрерывность тренировочного процесса, постепенное и максимальное повышение тренировочных нагрузок, особенности динамики изменения тренировочных нагрузок; цикличность тренировочного процесса; уплотненный режим тренировок; режим отдыха (восстановительные мероприятия).

Применение в отдельных занятиях методов тренировки (неспецифических и специфических), способствующих совершенствованию спортивной формы тхэквондистов. Характеристика методов и средств специальной подготовки тхэквондистов и их сочетание в микроциклах тренировочного процесса.

Учебно-тренировочные и соревновательные поединки, моделирующие различные ситуации поединка и проявление двигательных реакций.

Разбор методов управления техникой и тактикой соответственно ситуациям поединка с различными противниками, в парных упражнениях. Особенности тренировки на этапе спортивного совершенствования. Преимущественно техническая и тактическая направленность тренировочного процесса. Планомерная оптимизация состава средств ведения поединков на основе учета наиболее характерных соревновательных

действий тхэквондистов. Постоянное специализирование проявлений двигательных и психических качеств, функциональной подготовленности. Индивидуальный состав действий, тактических компонентов их подготовки и применения в поединках. Создание резервных функциональных возможностей у тхэквондистов для обеспечения надежности их выступлений в главных соревнованиях годичного цикла. Компетенция воздействия на тхэквондистов при использовании средств технической и тактической подготовки. Ранжирование соревнований в годичных циклах тренировки, их послесоревновательное построение. Учет тренировочных эффектов при выборе разновидностей упражнений и их последовательности. Повышение сложности объемов и интенсивности упражнений в процессе спортивного совершенствования. Комплектование состава спарринг_партнеров с учетом различий между ними по уровню квалификации, индивидуальным техническим, тактическим и личностным характеристикам. Превалирование в тренировках разновидностей педагогических воздействий, адекватных квалификационным показателям.

Индивидуализация тренировки основывается на учете типовых технико-тактических характеристик соревновательной деятельности, объективных возможностей взаимозамены между разновидностями действий, а также взаимокompенсации качеств. Анализируются индивидуальные особенности в составе средств ведения поединков, в количественных соотношениях между их разновидностями и тактическими компонентами подготовки и применения для их необходимой коррекции.

12. Средства и методы восстановления

Применение средств восстановления обеспечивает необходимый баланс между нагрузками и уровнем реализации адаптационных возможностей организма тхэквондистов.

Педагогическими установками использования разновидностей средств восстановления, имеющими *«срочный эффект»*, являются:

- оптимизация соотношений интенсивности выполнения и продолжительности интервалов между сериями упражнений;
- ограничение сопутствующих нагрузок в расписании дня;
- регулярность гигиенических процедур;
- комплексность воздействия восстановительных средств;
- организация сбалансированного питания.

Тренер на основе наблюдений оценивает эффекты от воздействия нагрузок на психическую сферу тхэквондиста, тестирует в индивидуальном уроке уровень проявлений двигательных и психических функций, сопоставляет количество ошибок по адекватности действий в тренируемых ситуациях.

Педагогическими установками использования средств восстановления, имеющих *«долгосрочный эффект»*, являются:

психическая реабилитация за счет физических упражнений;
 эффекты коррегирующих упражнений;
 витаминизация;
 предупреждение травматизма;
 воздействие естественных факторов природы.

Надежность реализации достигнутого уровня технико-тактической подготовленности определяется целенаправленным применением средств и методов восстановления.

13. Судейство соревнований по тхэквондо ИТФ

Виды соревнований и способы их проведения. Участники соревнований. Возраст участников и их допуск к соревнованиям. Весовые категории и взвешивание участников. Права и обязанности участников соревнований, представителей и капитанов команд.

Судейская коллегия. Главный судья, заместители главного судьи, главный секретарь и секретари, судья на доянге, угловые судьи и их обязанности. Формирование судейских бригад.

Медицинское обслуживание соревнований.

Оборудование мест соревнований. Доянг и его допустимые размеры. Информационное обслуживание соревнований.

Правила соревнований. Общие положения. Регламентация ведения схватки (начало, ход и конец поединка). Определение и объявление результата поединка. Запрещенные приемы. Наказания.

Судейская терминология в тхэквондо и жесты судей.

Судейская коллегия. Работа секретариата и судейских бригад на соревнованиях. Оформление судейских протоколов, жеребьевка и принципы ее проведения в личных, командных, лично_командных и классификационных соревнованиях. Функции главного судьи, судьи на ковре, угловых судей и судей_секундометристов. Анализ нарушений и присуждение оценок.

14. Судейство тулей, спарринга, кёкпа и спецтехники

Распределение обязанностей состава технического директората и других служб на соревнованиях. Распределение прав и обязанностей отдельных членов судейской бригады. Судейство тулей, кёкпа, спецтехники и поединков, присуждение очков, определение победителя. Полномочия старшего судьи при вынесении штрафных санкций. Международная судейская терминология.

15. Значение соревнований на различных этапах подготовки

Характеристика соревнований (отборочных, классификационных, контрольных) и их место в учебно-тренировочном процессе. Определение структуры и динамики соревновательной нагрузки в годичном цикле. Значение соревнований на различных этапах и периодах тренировки.

Деятельность федерации и организационных комитетов в подготовке и проведении соревнований.

Программа, график соревнований. Роль главного судьи как руководителя соревнований.

Воспитательное и образовательное значение спортивных соревнований.

16. Организация и проведение показательных выступлений по тхэквондо (демонстрационная техника)

Популяризация тхэквондо и показательные выступления, их организация и проведение. Массовые показательные выступления. Демонстрационная техника тхэквондо. Зрелищность тхэквондо без оружия и с оружием.

Закономерности единоборства с оружием и их перенос на постановку сценических и показательных поединков с предметами. Показательные выступления по тхэквондо. Характеристика средств показательных вольных боев. Методика обучения приемам показательного (сценического) боя. Методика постановки парных и групповых боев. Организация и подготовка показательных выступлений с использованием сценического и спортивного тхэквондо.

Демонстрационная техника тхэквондо. Составление плана сценария, а также упражнений и зрелищных «боевых» действий в командных боях.

17. Антидопинговые мероприятия

Целью антидопинговых мероприятий является противодействие применению запрещенных методов и препаратов на всех этапах подготовки.

Антидопинговые мероприятия включают:

1. Предоставление спортсменам информации обо всех аспектах допинг – контроля:

- знание антидопинговых правил и последствий, связанных с их нарушением; знания о субстанциях и методах запрещенных в соревновательный и вне соревновательный периоды; знания по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением;
- ознакомление с основами профилактической работы по применению допинга обучающимися;
- ознакомление с современными принципами применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте.

6. Общая физическая и специальная физическая подготовка

Материал данного раздела предназначен для всех обучающихся и распределяется тренером-преподавателем с учётом возраста и квалификации спортсмена. При этом учебный материал изучается и совершенствуется на каждой тренировке в подготовительной части урока, на специализированной разминке, в конце занятия или может выделяться отдельная тренировка в зависимости от целей и задач.

Физическая подготовка тхэквондиста, прежде всего, направлена на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования выполнения разновидностей ударов руками и ногами, а также передвижений. Совершенствование техники, в свою очередь, повышает эффективность проявлений двигательных способностей спортсмена через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление. Физическая подготовка включает в себя общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие спортсмена и специализированность проявления качеств, необходимых тхэквондисту.

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

Специальная физическая подготовка направлена на развитие и специализирование проявлений двигательных качеств для совершенствования приемов и действий в тхэквондо. Ее средствами являются приемы и действия, применяемые спортсменами на соревнованиях. Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения могут либо взаимно дополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого либо качества. Поэтому в физической подготовке в наибольшей мере используется положительное взаимодействие различных двигательных навыков, качеств и исключено отрицательное влияние на специализированность их проявлений. Необходимо учитывать также избирательное влияние упражнений на выработку отдельных качеств. Однако наибольшее развитие одного качества возможно только при одновременном повышении уровня развития других. Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей тхэквондиста, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств. Кроме того, чем крепче у обучающегося здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.

Общая физическая подготовка

Тхэквондо (ИТФ) - скоростно-силовой вид спорта, поэтому спортсмену необходим высокий уровень развития скоростно-силовых качеств. Оттого, какими средствами и методами и насколько своевременно будут развиваться эти качества, зависит и овладение рациональной и эффективной техникой выполнения приемов.

Общая физическая подготовка включает на данном этапе подготовки общеподготовительные упражнения (координационные; кондиционные (развивающие); оздоровительно-восстановительные осуществляются средствами других видов спорта).

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутри, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках; приставным шагом в одну и другую сторону.

Бег: на короткие дистанции (30, 60 м) из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции (от 400 до 5000 м); по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий; по песку, воде, змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня.

Метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня; вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

Упражнения без предметов:

а) *упражнения для рук и плечевого пояса* - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену); упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола;

б) *упражнения для туловища* - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; сгибание туловища лежа на спине, поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование);

в) *упражнения для ног* - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на

носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах; упражнения для развития гибкости и на расслабление;

г) *упражнения на расслабление* - из полунаклона туловища вперед приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке - свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху - расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись;

д) *дыхательные упражнения - синхронное* чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение.

Упражнения с предметами:

а) *со скакалкой* - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; и др.;

б) *упражнения с теннисным мячом* - броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера); броски и ловля мяча с партером на месте и в движении.

в) *упражнения с набивным мячом* (вес мяча 1-2 кг) - вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в

прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад);

г) *упражнения с гантелями (вес до 1 кг)* - поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами); «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями - броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку;

д) *упражнения с гири* - поднимание гири на грудь двумя и одной руками с пола, из виса, выжимание гири от груди двумя и одной руками; то же из-за головы; вращение гири на весу в наклоне; вырывание гири вверх двумя руками, сгибая и не сгибая руки; то же одной рукой (из виса, с пола).

Упражнения на гимнастических снарядах:

а) *на гимнастической скамейке* - упражнения на равновесие - в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°; сидя верхом на скамейке поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; сидя на скамейке с зафиксированными ногами наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партнером); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногами до рейки;

б) *на гимнастической стенке* - передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.;

в) *на кольцах и перекладине* - подтягивание разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким); подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны;

г) *на канате и шесте* - лазанье с помощью ног, без помощи ног, в положении сед углом; раскачивание в висе на канате; прыжки на дальность, держась за канат и раскачиваясь; прыжки, держась за канат, через препятствие (условное).

Спортивные игры: баскетбол, гандбол, регби, футбол - ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований.

Специальная физическая подготовка

Имитационные упражнения: имитация различных технических действий и приемов без партнера; имитация различных действий и приемов с или с мешком; имитация различных ударных действий с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; выполнение различных технических действий и приемов с партнером, имитирующим различные действия и перемещения.

Упражнения с партнером: выполнение различных технических действий по макеваре с партнером; выполнение заранее оговоренных атакующих или контратакующих комбинаций с партнером; спарринг по заданию с партнером и т.д.

7. Техничко-тактическая подготовка

2015-2016 учебный год	2016-2017 учебный год
1) Совершенствование ранее изученных и изучение новых элементов в тулях: - наджундэ битуро чаги - ду бандальсон нопундэ макки - аннун со дуру макки - аннун со дун чумок ап тэриги - аннун со гутжа макки - нюнча со джунджи чумок движибо чируги - кеча со ду пальмок нопундэ макки - начо со оппун сонкут нопундэ баро тульки - начо со опун сонкут нопундэ бандэ тульки - аннун со сонкаль наджундэ дэби макки - ганнун со сонкаль наджундэ ануро макки - ганнун со бакат польмок нопундэ бандэ йоп макки - кеча со дунг чумок нопундэ йоп тэриги - нопундэ бандэ доллио чаги - ганнун со нопундэ бандаль чируги - нарани со каундэ доллио чируги - ганнун со сонкаль каундэ хечо макки - ганнун со сонкаль дунг дольмио макки	1) Совершенствование ранее изученных и изучение новых элементов в тулях: - аннун со ан пальмок нопундэ йоп ап макки - ганнун со ду сонкарак тульки - гуннун со дунг чумок ап тэриги - нюнча со сонбадак дуру макки - муруп наджундэ апча бусиги - двитбаль со санг сонбадак нулло макки - Ганнун со бокат польмок нопундэ баро ап макки - нюнча со санкут нопундэ бандэ тульки - нюнча со сондунг нэрио тэриги - ганнун со дунг чумок йопап тэриги - нюнча со сонкаль дунг наджундэ дэби макки - ганнун со гутжа макки - ганнун со санг сонкаль супьенг тэриги - ганнун со бандальсон нопундэ бандэ тэриги - моа со санг инжи бандаль чируги - ганнун со пьенчумок нопундэ бандэ чируги - аннун со ан пальмок нарани макки - вэбал со бакат польмок нарани макки

<p>- двитбаль со охкалин сонбадак нэрио макки - нюнча со сонкаль наджундэ баккуро макки - нюнча со сонкаль дунг наджундэ аннуро макки - двитбаль со пальмок каундэ дэби макки 2)Совершенствование ранее изученных и изучение новых тулей: – Гэ-Бэк – Ы-Ам 3)Совершенствование ранее изученной техники ударов ногами. 4)Совершенствование ранее изученных ударов руками. Совершенствование ранее изученных комбинаций разнотипных и однотипных ударов. 5)Совершенствование ранее изученных защитных действий в спарринге. 6)Совершенствование ранее изученных передвижений в спарринге. 7)Изучение и совершенствование атакующих и контратакующих комбинаций в спарринге, с учетом изученного материала. Совершенствование обманных действий. Совершенствование “коронных” комбинаций. 8)Совершенствование техники боя на дальней и средней дистанции, а так же техники ближнего боя в спортивном спарринге 9)Совершенствование ранее изученных ударов в спецтехнике. 10)Совершенствование ранее изученных и изучение новых средств самозащиты: - техника бросков и падений в положении стоя, на коленях, лежа.</p>	<p>- кеча со дунг чумок нэрио тэриги - горо чаги - аннун со опун сонкут баккуро гутги - кече со сонкаль дунг наджундэ ап макки - Ганнун со нопун палькуп тэриги - твио дольмио сонкаль тэриги - моа со ханульсон - гокгенг-и чаги - ганнун со бандальсон бандаль тэриги - двитбаль со сан палькуп нэрио тульки - ганнун со санг сонкаль аннуро тэриги - ганнун со нэрио хируги - нюнча со бокат польмок нэрио макки - пихамио бандэ доллио чаги - твимио сангбанг чаги - сасон со санг сонбадак чуке макки - твитбаль со йоп палькуп тульки - губуре чумби соги - нюнча со дунг чумок супьенг тэриги - нарани со опун сонкут ануро гутги - твимио ренсок хируги - ганнун со сонкаль ап нэрио тэриги 2)Совершенствование ранее изученных и изучение новых тулей: – Чун-Джан – Чучхе 3)Совершенствование ранее изученной техники ударов ногами. 4)Совершенствование ранее изученных ударов руками. Совершенствование ранее изученных комбинаций разнотипных и однотипных ударов. 5)Совершенствование ранее изученных защитных действий в спарринге. 6)Совершенствование ранее изученных передвижений в спарринге 7) Изучение и совершенствование атакующих и контратакующих комбинаций в спарринге, с учетом изученного материала. Совершенствование обманных действий. Совершенствование “коронных” комбинаций. 8)Совершенствование техники боя на дальней и средней дистанции, а так же техники ближнего боя в спортивном спарринге.</p>
--	---

План подготовки соревновательного спарринга

Объемы освоения базовых ударов из типовых стартовых ситуаций (%)

Типичное взаиморасположение	ап чумок чаруги	ап чаги	йоп чаги	двиг чаги	панде доллео чагт	бандадь чаги	доллео чаги	горо чаги	нерио чаги	итого
С места со скольжением			5				5			10
С подскоком		5								5
С набеганием	5						5			10
Из «степа» (с шагом, с подскоком, с подшагом и т.д.)									5	5
В прыжке (в простом и с «ножницами»)						5	5			10
После разножки (с шагом)					5			5		10
После поворота на 90 ⁰				5						5
После разворота на 180 ⁰							5	5		10
После вращения на 360 ⁰							5			5
Набеганием с разножкой				5						5
Вращением в прыжке			5							5
Отшагивая в сторону				5						5
Отбегая			5							5
С отскоком		5		5						10
Итого:	5	10	15	20	5	5	25	10	5	100

Ап чумок чаруги в прыжке удары руками применяются как в атаке, так и в ответных атаках с напрыгиванием на противника и при осуществлении ударов сверху.

Действия нападения и обороны

Атака с опережением защиты: усложняются способы её применения увеличением разновидностей ударов.

Атака с опережением защиты	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
- боковой удар снизу ближней ногой	10
- боковой удар в сторону ближней ногой	15
- боковой удар сверху ближней ногой	20
Применяемые комбинации	
- двойка руками – боковой удар дальней ногой	15
- тройной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением	20

- тройной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением	20
Итого	100

Атака с замедлением применяется при позиционном ведении поединка для нарушения моментных и скоростных характеристик восприятия удара.

Атака с замедлением	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
- боковой удар в сторону ближней ногой	20
- боковой удар дальней ногой	20
Применяемые комбинации	
- угроза прямого удара ногой + боковой удар в голову	20
- передний прямой рукой – боковой удар дальней ногой в голову	20
- передний прямой рукой – удар сверху дальней ногой в голову	20
Итого	100

Повторная атака дополнительно применяется в ситуации, когда противник при возвращении после первой атаки раскрывает ударную поверхность.

Повторная атака	Объем в %
Применяемые одиночные удары:	
- боковой удар в сторону ближней ногой	5
- боковой удар дальней ногой	10
- прямой удар передней рукой	5
- прямой удар дальней рукой	5
- прямой удар задней ногой	15
- боковой удар передней ногой на 360 ⁰	10
Применяемые комбинации:	
- двойной боковой удар ближней ногой в сторону	15
- прямой удар задней ногой + боковой удар в голову	20
- двойка руками + боковой удар дальней ногой	5
- двойка руками	5
- двойка руками в прыжке + боковой удар дальней ногой	5
Итого	100

Атака набеганием

Атака набеганием	Объем в %
Применяемые одиночные удары:	
- боковой удар в сторону ближней ногой	10
- боковой удар передней ногой сверху	10
- боковой удар дальней ногой	5
- прямой удар дальней рукой	5
Применяемые серии ударов:	
- двойка руками + боковой удар ближней ногой	15
- двойка руками + прямой удар дальней ногой	15
- двойка руками в прыжке + боковой удар ближней ногой	20
- боковой удар в сторону ближней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой	20
Итого	100

Атака теснением на одной ноге выполняется применением бокового удара в сторону со скольжением или серии ударов с подскоками, совмещающихся с угрозами проведения удара ногой.

Атака теснением на одной ноге	Объем в %
Применяемые одиночные удары: - боковой удар в сторону ближней ногой со скольжением	50
Применяемые серии ударов: - боковой удар ближней ногой в сторону + двит чаги дальней ногой со скольжением - двойной боковой удар ближней ногой в сторону - тройной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением	30
Применяемые комбинации: - боковой удар ближней ногой в сторону + боковой удар ногой в голову со скольжением - боковой удар ближней ногой в сторону + боковой удар ногой сверху со скольжением - боковой удар ближней ногой в сторону + обратный боковой удар ногой в голову со скольжением	20
Итого	100

Атака проваливанием на маневре выполняется после дополнительного провоцирования противника на дополнительное сближение и использование инерции его движения вперед при постановке им впереди стоящей ноги.

Атака проваливанием на маневре	Объем в %
Применяемые одиночные удары: - боковой удар в сторону ближней ногой - прямой удар дальней ногой - боковой удар передней ногой сверху - боковой удар дальней ногой - прямой удар передней рукой - прямой удар дальней рукой	5 5 5 5 5 5
Применяемые серии ударов: - двойка руками + боковой удар ближней ногой - прямой удар дальней рукой + боковой удар дальней ногой - двойка руками в прыжке + боковой удар дальней ногой - боковой удар дальней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой	15 15 10 10
Применяемые комбинации: - прямой удар передней рукой + боковой удар ближней ногой - прямой удар передней рукой в прыжке + боковой удар ближней ногой	10 10
Итого	100

Атака преследованием выполняется на отступающего противника, выходящего из атаки или начинающего отступление.

Атака преследованием	Объем в %
Применяемые одиночные удары: - боковой удар дальней ногой - боковой удар передней ногой - прямой удар дальней ногой - боковой удар передней ногой сверху - боковой удар дальней ногой	5 5 5 10 5
Применяемые серии ударов: - двойка руками + боковой удар дальней ногой - двойка руками + прямой удар дальней ногой - двойка руками в прыжке + боковой удар ближней ногой - двойной боковой удар в сторону ближней ногой - боковой удар в сторону ближней ногой + двит чаги дальней	10 10 20 20 10
Итого	100

Атака на взаимосближение

Атака на взаимосближение	Объем в %
Применяемые серии ударов: - двойка руками - двойка руками + боковой удар дальней ногой - боковой удар дальней ногой + двойка руками - боковой удар дальней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой - прямой удар передней ногой + прямой удар дальней ногой + боковой удар в голову - прямой удар передней рукой + боковой удар дальней ногой - боковой удар ближней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой	10 10 10 15 15 20 20
Итого	100

Угрозы, ложные атаки и подготавливающие удары создают стартовую ситуацию для проведения **результатирующего удара**. В современном бою преобладают атаки сериями, поэтому при подготовке спортсмена в их технико-тактическом арсенале данные атаки занимают ведущее место.

Угроза или серия угроз плюс атака выполняется коротким движением плеча и предплечья или бедра ближней или дальней ноги с последующим продолжением атаки в открытую поверхность противника.

Угроза или серия угроз плюс атака	Объем в %
--	------------------

Применяемые комбинации с угрозами: - угрозы удара рукой + удар рукой - угрозы удара рукой + удар ногой - угроза удара + серия ударов руками - угроза серией ударов руками + одиночный удар рукой - угроза серией ударов руками + одиночный удар ногой	10 10 10 10 10
Применяемые серии ударов: - двойка руками + боковой удар дальней ноги - боковой удар ближней ногой в сторону + боковой удар ногой в голову со скольжением - прямой удар дальней ногой + боковой удар в голову - боковой удар ближней ногой + двойка руками - боковой удар ближней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой	20 20 10 10 10
Итого	100

Атака серией ударов выполняется как преднамеренное и непрерывное выполнение нескольких ударов, со стремлением спортсмена провести концентрированный удар. Удары в сериях часто проводятся как темповые и характеризуются акцентом на быстроту.

Атака теснением на одной ноге

Атака теснением на одной ноге	Объем в %
Применяемые комбинации с ложными атаками: - двойка руками + боковой удар ближней ногой - два удара передней рукой + боковой удар дальней ногой - двойной боковой удар в сторону ближней ногой + боковой удар дальней ногой - двойной боковой удар в сторону ближней ногой - тройной боковой удар в сторону ближней ногой - боковой удар дальней ногой сверху + двойка руками + боковой удар дальней ногой	10 10 20 20 20 20
Итого	100

Атака на сближение. При проведении маневров противник стремится обыгрывать своего противника в реагировании до вхождения в стартовую ситуацию начала атаки, что позволяет ему осуществлять неожиданное сближение с противником.

Атака на сближение	Объем в %
Применяемые одиночные удары: - обратный боковой удар ближней ногой	5
Применяемые серии ударов: - два удара передней рукой + боковой удар дальней ногой - двойка руками	5 10

- двойка руками + боковой удар ближней ногой	10
- боковой удар в сторону ближней ногой + боковой удар дальней ногой	10
- двойка руками + боковой удар ближней ногой	10
- двит чаги + боковой удар в сторону ближней ногой	10
- двойка руками + двит чаги	10
- прямой удар передней рукой + боковой удар ближней ногой	10
- боковой удар в сторону ближней ногой + двойка руками	10
- двит чаги + двит чаги	10
Итого	100

Атака на угрозы

<i>Атака на угрозы</i>	Объем в %
Применяемые серии ударов:	
- двойка руками в прыжке	10
- двойка руками + боковой удар ближней ногой	10
- боковой удар в сторону ближней ногой + двит-чаги	10
- обратный боковой удар прямой ногой с вращением (пандэ) + боковой удар ближней ногой	10
- прямой удар передней рукой + боковой удар в сторону ближней ногой	20
- двойка руками + двит чаги	20
- боковой удар в сторону ближней ногой + двойка руками в прыжке	20
Итого	100

Атака на вызов

<i>Атака на вызов</i>	Объем в %
Применяемые одиночные удары:	10
- боковой в сторону ближней ногой	
- прямой удар передней ногой	
- боковой удар ближней ногой	
- прямой удар дальней ногой	
Применяемые серии ударов:	
- двойной боковой удар в сторону ближней ногой	10
- боковой удар в сторону ближней ногой + боковой удар в голову	10
- двойной боковой удар в сторону ближней ногой + боковой удар в голову	10
- двойка руками + боковой удар ближней ногой	10
Применяемые комбинации:	
- прямой удар передней рукой + прямой удар дальней рукой в туловище	10
- боковой удар в сторону ближней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой	10
- два прямых удара передней рукой + прямой удар дальней ногой	15
- прямой удар передней рукой + боковой удар в сторону ближней ногой	15
Итого	100

Атака с опережением удара

<i>Атака с опережением удара</i>	Объем в %
Применяемые одиночные удары: - боковой удар в сторону ближней ногой - прямой удар передней рукой	40 60
Итого	100

Атака серией против серий (силовой перебой), выполняется как и темповый перебой, отличаясь проведением более медленных ударов с чередованием силовых и акцентированных ударов. Применяются также накладки, толчки.

Атака серией против серий (силовой перебой)

<i>Атака серией против серий</i>	Объем в %
Применяемые одиночные удары: - двойка руками с дальней + боковой удар ближней ногой - двойка руками с дальней + боковой удар дальней ногой	40 60
Итого	100

Встречная атака

<i>Встречная атака</i>	Объем в %
Применяемые одиночные удары: - прямой удар передней рукой - прямой удар дальней рукой - двит чаги - пандэ - боковой удар в сторону ближней ногой	20 20 20 20 20
Итого	100

Обоюдная атака (обоюдный перебой) применяется при обмене ударами как руками, так и ногами. Эффективность ответных атак связана с точными попаданиями в туловище или в голову. Обоюдная атака эффективна при неравноценном обмене ударами, например нанесение противником неопасного удара в туловище при обмене на удар в голову.

<i>Обоюдная атака (обоюдный перебой)</i>	Объем в %
Применяемые одиночные удары: - боковой удар дальней ногой против бокового удара в сторону - обратный боковой удар дальней ногой против бокового удара в сторону - прямой удар передней ногой или рукой против бокового удара дальней ногой - прямой удар дальней ногой или рукой против удара ногой назад с разворотом - твид чаги против бокового удара ногой - прямой удар передней рукой + боковой удар в сторону ближней ногой	20 20 20 20 20

Итого	100
--------------	-----

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка тхэквондиста направлена на достижение максимального результата на ответственных соревнованиях. В тактической подготовке реализуются два основных направления: развитие боевого потенциала обучающегося и формирование у него способностей разрушать или использовать действия противника и управлять его поведением. Обучение тактике направлено, в первую очередь, на освоение двигательного состава тактических действий и освоение общих правил тактики ведения поединков, применения подготавливающих и боевых действий. Тактическое совершенствование имеет определенное содержание, включающее, прежде всего, специализированное овладение способами маневрирования, выполнения подготавливающих, основных и вспомогательных тактических действий. Особое внимание уделяется опосредованной подготовке и применению действий, а также реализации тактических намерений в конкретных ситуациях поединков.

Неотъемлемой частью психотактической подготовки является приобретение тактических знаний и специализирование проявлений психических свойств обучающихся (восприятия, идеомоторных представлений, мышления, памяти, двигательных реакций, психологических свойств личности).

На протяжении всего обучения необходимо овладеть тактикой проведения различных маневров и подготавливающих действий для большей эффективности поединка.

Основные задачи:

- изучение внешних условий проведения поединка (зал, температура, освещенность);
- изучение особенностей партнеров (высокорослые, низкорослые, легкие, тяжелые, левостоечники, правостоечники, темповики);
- способы утомления противников;
- способы отдыха в поединке;
- подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану;
- маскировка обороны,
- управление ходом поединка в условиях дефицита времени; предугадывание.

14. Методы технико-тактического совершенствования

Общепринятые в теории спорта методы тренировки двигательных качеств обучающихся (повторный, переменный и др.) и методы овладения двигательными действиями (расчлененный, целостный, идеомоторный и др.) не в полной мере позволяет обеспечить повышение квалификации

тхэквондистов. Объясняется это прежде всего постоянно меняющимся составом действий и разнообразием тактических ситуаций в бою, что требует от спортсменов специализированности двигательных качеств и психических функций. Поэтому в тренировочных занятиях расширенно используется совмещение задач овладения способами ведения поединка и разнообразия требований к их двигательной и психической сферам.

Методы технико-тактического совершенствования спортсменов, используемые самостоятельно в различных сочетаниях, обеспечивают:

- расширенное овладения отдельными действиями и их комбинациями;

- усложнение условий выбора действий и реализации тактических намерений;

- создание ситуаций для подготовки и применения действий в отдельной схватке и в динамике поединка.

1.Повторение действий в заданных ситуациях. Серийное выполнение наиболее часто применяемых действий и комбинаций в известной тренируемому до начала упражнений ситуации позволит создать прочные и специализированные навыки ударов и передвижений. Усложнение упражнений достигается разнообразием ситуаций начала атак и дистанций перед началом нападений и обороны, конкретизация требований к отдельным компонентам выполнения движений.

2.Варьирование продолжительностью комбинаций и серий боевых действий. Поединок тхэквондистов состоит из нескольких отдельных частей, в каждой из которых они интенсивно действуют до нанесения или получения удара. Участники наступают или обороняются, маневрируют, вынужденные сохранять боевую стойку и действовать без перенапряжения мышц. Поэтому повторение действий непрерывными сериями, продолжительностью до 1-2 минут, позволяет моделировать в тренировках специфику требований к соревновательным нагрузкам.

3. Сочетание альтернативных действий при специализировании реагирований. Созданием ситуаций для сложного реагирования и условий возникновения помех от ложных движений и передвижений противников формируется «чувство поединка», «чувство удара» и «чувство дистанции».Расширяется и осваивается применение действий с альтернативным выбором и действий с переключением. Кроме того, тренируется предвосхищение длины атак и момента действий в неожиданно возникающих оборонительных схватках. С альтернативным выбором целесообразно применять действия однородные по двигательной структуре, несмотря на присущие им противоположные тактические задачи.

4. Произвольное чередование взаимозаменяемых действий в заданных ситуациях. Расширение технико-тактического арсенала позволяет избежать предсказуемости поведения спортсмена в типичных ситуациях, когда решение о применении того или иного боевого действия оказывается неожиданным для противника вследствие целенаправленного их варьирования. При выполнении тренировочных заданий тренер лишь называет типовую ситуацию и действие противника, а спортсмен в произвольной форме чередует самостоятельно выбранные действия.

5. Усложнение идеомоторных представлений при выборе и применении действий. Избежать неожиданных столкновений и ударов противника удастся с помощью представления о направлениях его перемещения, а также предвосхищая дистанционные и моментные параметры.

6. Самостоятельный выбор и вербальная установка спортсмена на применение действий. Наибольшая часть атак и оборонительных действий выполняется преднамеренно. Вместе с тем выбор их разновидностей и принятие решения о начале выполнения в условиях поединка затруднены из-за раздвоенности поиска выбора нападения и противодействия нападению противника. Имеет место и отвлечение внимания и мышления спортсмена на оценку подготавливаемых действий противника, сохранение дистанции и др. Задания на проявление инициативы спортсменом при выборе ситуации ускорит принятие и реализацию обучаемым тактических решений и увеличит объем применения преднамеренных действий.

7. Моделирование тактических сюжетов с вероятностным составом и последовательностью действий. В соревнованиях крайне сложно точно предугадать конкретное действие противника, но предположить два или три его намерения можно с большой вероятностью успеха практически перед каждой схваткой. Следовательно, совершенствуя тактические сюжеты, начинаемые подготавливающим действием или преднамеренной атакой (защитой) и завершаемые одним из предполагаемых действий, удастся в определенной мере воссоздать условия тактической борьбы. Успешно действуя в каждой схватке, учитывая возможные противодействия противника, удастся значительно повысить адекватность тактических решений в реальных ситуациях соревнований.

8. Моделирование вероятностной последовательности применения действий в бою. При последовательном применении боевых действий их последовательность строится с учетом оценки эффективности тактических решений, реализованных в предыдущей схватке. Поэтому высока вероятность предугадать тактическое

намерение противника при выборе последующего действия, основываясь на типовой схеме:

- после контратаки последует применение защиты и ответной атаки;
- после защиты противник использует контратаку;
- ожидая контратаку, применит простую атаку;
- ожидая защиту, применит атаку с финтами.

Подобная оценка тактического мышления тхэквондиста позволяет построить тренировку действий на основе одноразового чередования их альтернативных разновидностей.

9. Регулирование уровня напряженности упражнений, экстремальности ситуаций. Управляя напряженностью действий спортсмена на основе подбора упражнений (тренировочных партнеров, систем проведения поединков), удастся ускорять перенос освоенных в тренировках действий и тактических умений в условия соревнований, повышать надежность тактических решений.

15. Психологическая подготовка

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

Психологическая подготовка состоит из общепсихологических воздействий и развития личности, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсмена.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из общей психологической подготовки к соревнованиям (круглогодично) и специальной психической подготовки к конкретным соревнованиям. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются потребности к соревновательной борьбе и высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе специальной психической подготовки к конкретным соревнованиям формируется боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внешних и внутренних помех, способностью управлять своими действиями, эмоциями и поведением. В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок и соревновательных нагрузок, развивается способность к самовосстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с

помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и так далее.

Психологическая подготовка включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у обучающихся таких психологических функций и качеств, которые необходимы для успешного и эффективного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего учебного года, на каждом занятии. Совершенствование психических способностей гораздо сложнее физической и технической подготовки.

В связи с тем, что у ведущих спортсменов физическая и техническая подготовка практически одинакова, побеждает тот, у кого «крепче» нервы, сильнее воля. Тренер-преподаватель определяет важные параметры психики: концентрация воли на выполнении поставленной цели, уравновешенность процессов торможения и возбуждения, сосредоточение внимания на выполнении двигательной задачи, самовнушение и самоконтроль. Уверенность в себе, основанная на трезвой оценке своих двигательных возможностей, позволяет тхэквондисту использовать их наиболее эффективно.

При распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от типа темперамента и психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий и тренировочного цикла.

Основными **задачами** психологической подготовки являются:

- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

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

В спортивной психологии выделяют **объективные и субъективные** трудности.

Объективные трудности - трудности, связанные с развитием физических качеств силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости, а также связанные с функциональной подготовкой в избранном виде спорта;

- трудности, связанные с освоением способов выполнения (техники) двигательного действия в избранном виде спорта. Это знания, умения и навыки в дифференцировке пространственных, временных и динамических параметров движения;

- трудности, связанные с планированием и организацией своих действий (тактикой) на тренировке и соревнованиях. Очень важно развить способности в оперативном и тактическом мышлении спортсмена;

- трудности, связанные с условиями учебно-тренировочной деятельности. Это могут быть недостаточно хорошие места тренировок (залы, стадионы, бассейны), метеоусловия, в том числе состав группы (женский или мужской), психологический климат в спортивной группе, индивидуальный или командный вид спорта и др.;

- трудности, связанные с соревновательной деятельностью в избранном виде спорта. Это могут быть новые, незнакомые места соревнования, другой часовой пояс, другое место над уровнем моря, внезапное изменение расписания соревнований, судейство, характер жеребьевки, метеоусловия, действия спортивного соперника и др.

Субъективные трудности, связанные с личным переживанием спортсменом успеха или неуспеха своей спортивной деятельности, с личным отношением спортсмена к своей спортивной деятельности. Это могут быть индивидуальные ценности спортсмена (интересы), потребности, мотивы и цели спортивной деятельности как тренировок в том или ином виде спорта, так и соревнований.

Есть субъективные трудности иного порядка - проявление отрицательных эмоций страха, неуверенности в своих силах, боязни противника, поражения, чрезмерной ответственности за результат своей деятельности, отрицательные предстартовые состояния (стартовая лихорадка, стартовая апатия). Так или иначе, основным психическим механизмом появления различных субъективных трудностей у спортсмена является недостаточное количество информации, знаний, умений и навыков в их преодолении. Наличие определенных психологических барьеров не позволяет тхэквондисту раскрыть полностью свои возможности, свою подготовленность в условиях соревнований.

В работе со спортсменом устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия.

В работе тренер-преподаватель использует словесное воздействие. К которому относится: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Методы смешанного воздействия включают: поручение общественных и личных заданий, наказание.

Во вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие определенных свойств личности, сообщается информация, которая способствует развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части - методы развития внимания сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю.

В заключительной части - совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Основными средствами преодоления объективных и субъективных трудностей являются волевые действия. В волевых действиях можно выделить три основных компонента:

- 1) интеллектуальный, связанный со способностью человека принимать решения;
- 2) эмоциональный как могучий стимулятор двигательных действий;
- 3) исполнительный, связанный с осознанной необходимостью двигательного действия.

Волевое действие имеет следующие этапы:

- постановка цели, появление стремления достичь ее;
- выбор средств и путей достижения цели;
- преодоление борьбы мотивов и принятие решения действовать;
- исполнение принятого решения путем активных действий, направленных на достижение цели.

Соответственно этим этапам проявляются такие психологические компоненты, как *осознание - планирование - борьба мотивов - волевое усилие.*

Основными средствами волевой подготовки являются физические, спортивные упражнения и действия, связанные с развитием физических качеств. В частности, количественные характеристики движения по объему и интенсивности требуют самых разнообразных волевых усилий в преодолении усталости, связанной с большими мышечными усилиями и напряжениями.

Повторный метод выполнения физических упражнений лежит в основе формирования волевых качеств спортсмена. Наибольшее влияние на развитие воли оказывают упражнения на развитие таких качеств, как сила и выносливость.

Волевой подготовке спортсмена способствуют упражнения на выносливость. Спортивные упражнения всегда направлены на достижение более высокого по сравнению с предыдущим спортивного результата. В этом суть спортивной тренировки. Выносливость как вырабатываемая способность спортсмена преодолевать усталость является, пожалуй, основной трудностью в спорте, преодоление которой будет лежать в основе развития и совершенствования волевых качеств личности - упорства, настойчивости, решительности и уверенности в своих силах.

Одним из средств волевой подготовки спортсмена являются движения, связанные с развитием такого физического качества, как ловкость. Само понятие ловкость характеризуется способностью обучающегося четко дифференцировать и управлять движениями с пространственными, временными и динамическими характеристиками. По существу, ловкость является синдромом проявления физических качеств, вбирающим в себя и точность ощущения пространственных и динамических параметров двигательного действия, и точность восприятия временных характеристик движений. Именно при формировании ловкости обучающемуся приходится преодолевать очень много трудностей, связанных с точным выполнением двигательных действий, с координацией движений различных частей тела во времени и пространстве, с чувством темпа и ритма, с временной последовательностью и с реакцией на движущийся объект, с вестибулярной устойчивостью во время выполнения двигательных действий.

В развитии способности спортсмена достигать цель в двигательном действии (воля) свой вклад вносят упражнения, связанные с развитием быстроты. Отражение в сознании быстроты движений или действий происходит через дифференцировку таких временных параметров движений, как восприятие длительности выполняемых движений, временной последовательности. Все это требует от спортсмена четкой дифференцировки не только временных характеристик движений, связанных с проявлением качеств быстроты, но и обязательной дифференцировки мышечных усилий и напряжений одновременно. В этом особая трудность, преодолевая которую тхэквондист формирует волевые качества личности.

Таким образом, волевая подготовка тхэквондиста решается, прежде всего средствами физической подготовки, так как развитие физических качеств - силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости - всегда связано с преодолением трудностей в достижении цели - общей функциональной подготовки спортсмена.

На развитие волевых качеств обучающегося непосредственное влияние оказывает техническая подготовка тхэквондиста. Обучение и совершенствование способов выполнения двигательных действий в спортивных единоборствах представляет для тхэквондиста определенную трудность, подчас она бывает очень большой.

Преодоление трудностей в процессе технической подготовки начинается с процесса формирования двигательных представлений о правильном выполнении спортивных движений, т.е. знаний о двигательном действии. На стадии формирования представлений о движении особую роль играют волевые усилия спортсмена, связанные с напряженностью сознания. Сосредоточенное внимание спортсмена на формировании образа двигательного действия требует особого напряжения сознания. Наряду с проявлением напряженности, интенсивности внимания особую роль играет волевое усилие при поддержании интенсивности и устойчивости внимания длительное время, формируя тем самым устойчивость внимания. Тесно связанные между собой интенсивность и

устойчивость внимания позволяют спортсмену уже на начальной стадии технической подготовки использовать волевое усилие и развивать его.

На второй стадии технической подготовки - стадии формирования умений - особую трудность представляет преобразование внешнего образа двигательного действия, полученного на первом этапе формирования двигательного действия (знаний), во внутренний - в чувственный образ мышечных, вестибулярных, тактильных, органических соединений.

В спортивном упражнении, связанном с наиболее целесообразным способом выполнения двигательного действия, каждое движение несет в себе определенную биомеханическую характеристику. Это могут быть пространственные, временные и динамические характеристики движений с их многочисленными параметрами. Например, пространственные включают размах движений (амплитуду), направление, форму и т.п. Во время выполнения двигательных действий все они находят отражение в сознании спортсмена и именно на стадии умений спортсмену приходится испытывать значительные трудности, связанные с мышечными усилиями при выполнении того или иного элемента техники спортивного упражнения. Причем спортсмену приходится дифференцировать мышечное напряжение не только по усилию, но и по времени, по сопротивлению, по скорости выполняемого движения и др.

Большие трудности спортсмен испытывает при поддержании вестибулярной устойчивости. Различные положения тела, резкие повороты, внезапные ускорения, замедления движений - все это требует больших волевых усилий при стремлении наиболее точно выполнить двигательную задачу, поставленную перед спортсменом во второй стадии совершенствования двигательного действия - в умении.

На стадии умений особую трудность представляют проявления органических ощущений. Через эти ощущения отражается общее физическое состояние организма спортсмена. Достаточно привести трудности, связанные с болевыми ощущениями в мышцах, сухожилиях, суставах, и можно понять, какие волевые усилия требуются от спортсмена на этапе технического совершенствования, связанного с формированием умений.

Развитию волевых качеств тхэквондиста в процессе технической подготовки будут способствовать трудности, связанные с организацией внимания обучающегося при выполнении двигательного действия. Никакие ощущения, восприятия, память и мыслительные операции не смогут функционировать в полную силу без развития и совершенствования такого свойства внимания, как интенсивность. С этим свойством связана напряженность сознания спортсмена во время выполнения двигательного действия, и если данное свойство внимания недостаточно развито, то обучающийся испытывает очень большие трудности в освоении техники тхэквондо. Преодолению этой трудности будет способствовать волевое усилие, тем самым достигается двойной эффект - со-

вершенствуется двигательное умение выполнять спортивное упражнение и совершенствуется воля.

В освоении техники спортивного упражнения большой трудностью является поддержание интенсивности внимания длительное время, т.е. устойчивость. Без волевого усилия тхэквондиста нельзя поддерживать напряженность сознания длительное время. Эффект действия тот же - развивается воля при успешном освоении способа выполнения двигательного действия. Такое свойство, как распределение внимания, своей трудоемкостью вносит свой вклад в процесс волевой подготовки тхэквондиста. Обучающийся одновременно следит за правильностью исполнения своих действий и действий соперника.

В развитии воли обучающегося особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активности и самостоятельности, целеустремленности и инициативности, решительности и настойчивости, смелости и самообладания, уверенности в своих силах.

Успешное формирование воли зависит от организации тренировочного процесса, а также от самовоспитания тхэквондиста.

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

16. Восстановительные средства и мероприятия

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме обучающегося. Средства восстановления:

- педагогические;
- медико-биологические;
- психологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировочного занятия остальные средства оказываются неэффективными.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивают восстановление работоспособности спортсмена:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных 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 на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т.п.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена.

Целью восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок является поддержание и повышение функционального состояния и спортивной формы спортсмена в любой заданный отрезок времени, тренирующегося в соответствии с циклом тренировочного процесса и выступающего на соревнованиях в соответствии с календарным планом проведения соревнований различного уровня.

Программа восстановительных и реабилитационных мероприятий спортсмена составляется совместно с тренером-преподавателем и врачами-специалистами в соответствии с медицинскими показаниями.

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

Медико-биологический контроль осуществляется тренером-преподавателем совместно с врачом и предусматривает следующее:

- воздействие спортивных занятий на организм спортсмена;
- определение функционального состояния организма для оценки тренированности спортсмена;
- определение максимальной продолжительности интервалов отдыха в занятиях;
- рациональное питание;
- обеспечение своевременного медицинского обследования обучающихся;
- выявление ранних признаков нарушений в состоянии здоровья;
- рекомендации по режиму дня;

- включение профилактических процедур с использованием ванн, сауны и других средств восстановления;

- контроль за санитарно-гигиеническим содержанием мест занятий.

Врачебно-биологический контроль тесно связан с восстановительными мероприятиями.

Во время тренировочного процесса в течение учебного года увеличивается расход энергетических ресурсов спортсмена. Нарастание тренированности и повышение работоспособности возможны лишь тогда, когда энергетические затраты восполняются в процессе восстановления.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;

- поливитаминовые комплексы;

- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);

- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;

- контрастные ванны и души, сауна.

Наиболее действенное влияние на восстановление оказывают банные процедуры, которые стимулируют деятельность сердца вследствие чего, кровь обильно орошает не только кожу, подкожную клетчатку, но и мышцы, суставы, спинной мозг и головной мозг, лёгкие, нервы, увеличивается воздействие кислорода.

Под воздействием банных процедур включаются в работу потовые железы, благодаря чему из организма выводятся шлаки, чем облегчается работа почек и улучшается солевой обмен. Особенно то, что в движение приходит депонированная (резервная) кровь, богатая ценнейшими питательными веществами.

Медико-биологический контроль за тренировочным процессом необходим для более эффективного построения и планирования тренировки. Контроль должен предусматривать учет и оценку тренировочных нагрузок, поскольку они являются основными средствами воздействия на развитие тренированности спортсменов и изменение их физиологического состояния.

Психологические методы восстановления.

К психологическим средствам восстановления относят психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия.

Методические рекомендации.

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

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

16. Педагогический и врачебный контроль

Педагогический и врачебный контроль.

Управление подготовкой спортсмена предусматривает постоянное внесение корректив в выполнении тренировочных планов. Эффективность управления находится в прямой зависимости от систематичности, своевременности и качества информации, полученной посредством измерений, наблюдений и оценок.

С этой целью применяется **педагогический контроль**, который является комплексным и включает в себя следующие разделы:

- контроль соревновательной деятельности
- контроль тренировочной деятельности
- контроль за состоянием обучающегося.

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

- контроль за отношением обучающихся к соревнованиям;
- контроль за переносимостью обучающимися соревновательных нагрузок;
- контроль за технико-тактическими показателями действий обучающихся.

Отношение обучающегося к соревнованиям оценивают до начала соревнований, в ходе участия в соревнованиях и по окончании соревнований. Критерием оценки служит степень проявления обучающимся дисциплинированности, инициативности и активности в ходе поединка, выдержки и самообладания, воли к победе.

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

Контроль тренировочной деятельности осуществляется по следующим направлениям:

- контроль за отношением тхэквондиста к тренировочному процессу;
- контроль за применяемыми тренировочными нагрузками (объем, интенсивность, характер и направленность нагрузок).

Контроль за отношением обучающихся к тренировочному занятию осуществляется по оценке их поведения. Критерием оценки служат данные о посещаемости занятий, степень проявления обучающегося активности и самостоятельности в выполнении упражнений и требований тренера-преподавателя, трудолюбие и настойчивость в преодолении трудностей, сосредоточенность, внимание и дисциплинированность.

Контроль за объемом тренировочных нагрузок ведется по данным о длительности каждого занятия и времени, затрачиваемому на отдельные упражнения и разделы подготовки.

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

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

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

Контроль за тактической подготовкой осуществляется с помощью педагогического наблюдения и экспертных оценок, полученных тхэквондистами в процессе тренировочных и соревновательных нагрузок.

Психологическую подготовленность контролируют, периодически оценивая проявленные тхэквондистом в тренировочных заданиях следующие качества: активность, целеустремленность, решительность в защите и нападении, выдержку и самообладание, волю к победе и др.

Теоретическую подготовленность проверяют с помощью собеседования по заданным темам.

Контроль состояния спортсмена осуществляется по следующим разделам:

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

Состояние здоровья и функциональные возможности организма оцениваются с помощью медико-биологического контроля (врачебный контроль).

17. Система контроля и зачетные требования.

Комплексы контрольных упражнений для освоения Программы Общая физическая подготовка

	Контрольные упражнения	Начало учебного года				Конец учебного года			
		юноши		девушки		юноши		девушки	
		оценка	результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка	результат
1	Бег на 30 м. (сек) (быстрота)	5	4,6	5	4,9	5	4,5	5	4,8
		4	4,7	4	5,0	4	4,6	4	4,9
		3	4,8	3	5,1	3	4,7	3	5,0
2	Прыжок в длину с места (см) (скоростно-силовые качества)	5	190	5	180	5	210	5	190
		4	180	4	170	4	200	4	180
		3	170	3	160	3	190	3	170
3	Толчок ядра 1 кг левой рукой (юниоры не менее 3 м, юниорки не менее 2 м) (сила)	5	6,0	5	5,0	5	6,5	5	5,5
		4	5,5	4	4,5	4	6,0	4	5,0
		3	5,0	3	4,0	3	5,5	3	4,5
4	Толчок ядра 1 кг правой рукой (юноши не менее 4 м, девушки не менее 3 м) (сила)	5	7,5	5	6,0	5	8,0	5	6,5
		4	7,0	4	5,5	4	7,5	4	6,0
		3	6,5	3	5,0	3	7,0	3	5,5
5	Подтягивание на перекладине (раз) (сила)	5	12	5	9	5	13	5	10
		4	11	4	8	4	12	4	9
		3	10	3	7	3	11	3	8
6	Юноши отжимание на брусках (раз) девушки сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) (силовая выносливость)	5	21	5	21	5	22	5	22
		4	20	4	20	4	21	4	21
		3	19	3	19	3	20	3	20
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 сек) (силовая выносливость)	5	27	5	21	5	30	5	22
		4	25	4	20	4	27	4	21
		3	23	3	19	3	25	3	20
8	Челночный бег 3 x 10 м (сек) (координация)	5	12,4	5	12,9	5	12,3	5	12,8
		4	12,5	4	13,0	4	12,4	4	12,9
		3	12,6	3	13,1	3	12,5	3	13,0
9	Бег 500 м (сек)	5	1,34	5	1,54	5	1,33	5	1,53
		4	1,35	4	1,55	4	1,34	4	1,54

	(выносливость)	3	1,36	3	1,56	3	1,35	3	1,55
10	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин. (выносливость)	5 4 3	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт
11	Шпагат прямой, правосторонний, левосторонний (гибкость)	5 4 3	3 2 1	5 4 3	3 2 1	5 4 3	3 2 1	5 4 3	3 2 1

Специальная физическая подготовка

	Контрольные упражнения	Начало учебного года				Конец учебного года			
		юноши		девушки		юноши		девушки	
		оценка	результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка	результат
1	Статическое упражнение: удержание ноги на уровне груди с весом (отягощением) 350 гр. На «йоп чаги» (сек)	5 4 3	30 29 28	5 4 3	30 29 28	5 4 3	35 34 33	5 4 3	35 34 33
2	Выполнение с максимальной частотой повторений удара ведущей ногой «долео чаги» за 10 сек по макеваре (раз)	5 4 3	26 25 24	5 4 3	24 23 22	5 4 3	27 26 25	5 4 3	25 24 23
3	Непрерывное выполнение изученных ударов ногами по мешку с высокой частотой повторений и высокой скоростью выполнения (сек)	5 4 3	23 22 21	5 4 3	23 22 21	5 4 3	25 24 23	5 4 3	25 24 23
4.	Технико-тактическая подготовка	обязательная техническая программа							
5.	Спортивная подготовка	1 спортивный разряд – кандидат в мастера спорта							

13.Перечень информационного обеспечения

Список литературы

1. Тхэквондо ИТФ. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М., Физкультура и спорт.- 2009.
1. Сафонкин С. Тхэквондо. – СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, ОАО «Общество «Торнадо», 2001.
2. Сафонкин. С. Секреты мастера тхэквондо. Обучение технике взаимодействия ударов ног и рукой. – Учебное пособие – 2014.
3. Чой Сунг Мо, Е.И.Глебов. Тхэквондо: основы олимпийского спарринга/ Ростов-на-Дону: - «Феникс» – 2002.
4. Шоу, Скот. Таэквондо. 50 основных приемов/Скотт Шоу – М.:АСТ Астрель: Полиграфиздат, 2009.
5. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Спортивная. Возрастная: А.С.Солодков, Е.Б.Сологуб. – М.: Советский спорт, 2012.
6. Рукопашный бой. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. М.: Советский спорт, 2009.
7. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки /В.Б.Иссурин.:– М.: Советский спорт, 2010.
8. Рубин В.С. Олимпийские и годовые циклы тренировки. Теория и практика/ В.С.Рубин. – М.: Советский спорт,2009.
10. Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах/ по редакцией А.Ф.Шарипова, О.Б.Малкова – М.: Физкультура и Спорт, 2007.

Перечень интернет ресурсов

- 1.(<http://www.wada-ama.org>) Всемирное антидопинговое агентство
2. (<http://www.olympic.org/>) Международный олимпийский комитет
3. (<http://www.minsport.gov.ru>) Министерство спорта Российской Федерации
4. (<http://www.kubansport.ru/>) Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края
5. (<http://www.roc.ru/>) Олимпийский комитет России

