**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| I |  | **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА** | 4 |
| II |  | **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ** | 7 |
|  | 2.1 | Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки | 7 |
|  | 2.2 | Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки | 9 |
|  | 2.3 | Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта тхэквондо | 17 |
|  | 2.4 | Режимы тренировочной работы | 18 |
|  | 2.5 | Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку | 20 |
|  | 2.6 | Предельные тренировочные нагрузки | 22 |
|  | 2.7 | Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности | 22 |
|  | 2.8 | Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию | 22 |
|  | 2.9 |  Требования к количественному и качественному составу групп подготовки | 24 |
|  | 2.10 | Объем индивидуальной спортивной подготовки | 25 |
|  | 2.11 | Структура годичного цикла | 25 28 |
| III |  | **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ** |
|  | 3.1 | Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований | 28 |
|  | 3.2 | Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок | 31 |
|  | 3.3 | Рекомендации по планированию спортивных результатов | 31 |
|  | 3.4 | Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля | 32 |
|  | 3.5 | Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки | 33 |
|  | 3.6 | Рекомендации по организации психологической подготовки | 36 |
|  | 3.7 | План применения восстановительных средств | 37 |
|  | 3.8. | План антидопинговых мероприятий | 38 |
|  | 3.9. | План инструкторской и судейской практики | 38 |
| IV |  | **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ** | 41 |
|  | 4.1. | Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта тхэквондо | 41 |
|  | 4.2. | Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки | 42 |
|  | 4.3 | Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля | 43 |
|  | 4.4 | Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования | 43 |
| V |  | **ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ** | 45 |
| VI |  |  **ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ** | 46 |

**I ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа «Тхэквондо» физкультурно-спортивной направленности, является адаптированной к программе «Физическая культура. Спортивные кружки и секции», которая рекомендована к использованию Министерством Просвещения СССР. Комитетом физической культуры и спорта СССР в 1984 году.

Программа включает в себя: нормативную часть (продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст и количество лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления на этапы спортивной подготовки, соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки, планируемые показатели соревновательной деятельности, режимы тренировочной работы; медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку; предельные тренировочные нагрузки; минимальный и предельный объем соревновательной деятельности; требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию; требования к количественному и качественному составу групп подготовки; объем индивидуальной спортивной подготовки; структура годичного цикла), методическую часть (рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, рекомендации по планированию спортивных результатов, требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля, программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки, рекомендации по организации психологической подготовки, планы применения восстановительных средств, план антидопинговых мероприятий, план инструкторской и судейской практики), систему контроля и зачетные требования (критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования).

Занятия тхэквондо являются эффективным средством нравственного и физического совершенствования. В физическом плане борьба предусматривает развитие и совершенствование двигательных качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость), повышение функциональных возможностей организма, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. На психологическом уровне развивает уверенность в своих силах, уважение к себе и другим, воспитывает характер и волю. Занятия тхэквондо построены на принципах последовательности, доверия, ответственности и уважения, интереса и любви к спорту. Большое значение имеет желание заниматься, настойчивость и целеустремленность. Занятия тхэквондо воспитывают у обучающихся дисциплинированность , уверенность в себе, ответственность за свои действия, развивают ловкость, координацию движений, развивают физические качества, воспитывают смелость, решительность, выдержку, вырабатывают навыки самозащиты.

 Отличительной особенностью данной программы является включение элементов спортивного тхэквондо в систему физической подготовки школьников, как одного из компонентов деятельности в области физической культуры. Двигательные умения и действия, развитие физических качеств посредством тхэквондо открывают для воспитанников новые горизонты для личного самосовершенствования и укрепления здоровья.

 В теории и методике современного спорта в соответствии с возрастными особенностями физического развития установлены и научно обоснованные следующие этапы многолетней подготовки спортсменов:

Этап спортивно-оздоровительной направленности( 6-15 лет)

Этап начальной подготовки (8-12 лет)

Этап учебно-тренировочной подготовки (10-17 лет)

Этап спортивного совершенствования (14-20 лет)

Этап высших достижений в спорте (18+)

**Этап спортивно-оздоровительной направленности (6-15 лет)** охватывает первые годы занятий, а также в отдельных случаях до 15 лет. Тренировка решает задачу укрепления здоровья детей, ликвидация недостатков в уровне их физического развития, развития физических качеств, изучение техники и минимум знаний о тактике тхэквондо. Приоритетным являются разносторонняя физическая и техническая подготовка- фундамент для углубленной специальной подготовки в пумсе и керуги. Занятия носят преимущественно игровой и ознакомительный характер, что позволяет поддерживать положительный эмоциональный фон и успешно бороться с монотонностью при изучении технических приемов тхэквондо.

**Этап начальной подготовки (8-12 лет)** ставит перед спортсменами задачи улучшения физических кондиций и формирования двигательного потенцила с целью успешного усвоения широкого комплекса технических приемов и боевых действий. Важго на данном этапе сформировать у юных тхэквондистов мотивацию к целенаправленной многолетней подготовке. Особое внимание уделяется развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, координационных способностей, подвижности суставов и гибкости. В технико-тактической подготовке ставится задача овладеть вариативностьювыполнения технических приемов и боевых действий и умением их применять в определенных соревновательных ситуациях.

**Этап учебно- тренировочной подготовки (10-17 лет)** предусматривает планомерноеувелечение тренировочных занятий с большими нагрузками и применение все более специализированных средств и методов тренировки значительное место занимают индивидуальные занятия с тренером. Совершенствование техники и тактики проходит в условиях, приближенных к соревновательной деятельности. Спортсмены регулярно участвуют в соревнованиях и все чаще ставится задача показать свой лучший результат. Тренировочный процесс строится с учетом индивидуальных особенностей спортсменов. Много внимания уделяется боевой практике с задачей формированияиндивидуального стиля боевой деятельности в керуги и поиска оптимальных по форме комплексов в пумсе.

**Этап спортивного совершенствования (14-20 лет)** (подготовки к высшим достижениям) ориентирует спортсмена на достижение максимальных результатов в пумсе и керуги. Значительно возрастает доля средств специальной подготовки в общем обьеме тренировочной работы, резко увеличивается количество поединков соревновательного характера. Существенно возрастает объемы соревновательной практики, технико-тактической, психологической и интегральной подготовки. Большое внимание уделяется формированию индивидуального арсенала боевых действий с учетом особенностей развития физических и психических качеств спортсменов.

**Этап спорта высших достижений (18+)** характеризуется, прежде всего, индивидуальным подходом к построению подготовки спортсменов. Основной задачей данного этапа является поддержание раньше достигнутого уровня функциональных возможностей организма без увеличения объемов тренировочной работы. В то же время не уменьшается внимание к совершенствованию технико-тактического мастерства, повышение психической готовности, ликвидации индивидуальных недостатков в физической подготовленности. Важным фактором поддержания достижений выступает тактическая зрелость, которая напрямую зависит от соревновательного опыта спортсмена. На данном этапе, как никогда, нужно применять новые тренировочные средства, нетрадиционные варианты планирования подготовки, использовать разнообразные средства контроля, стимулирования и восстановления работоспособности.

1. **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**
	1. **Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| Этапы спортивной подготовки  | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Количество занимающихся в группе (человек) |
| 1  | 2  | 3  | 4  |
| Этап начальной подготовки  | 1-й  | 9-10  | 15-16  |
|  | 2-й  | 10-12  | 13-14  |
| Тренировочный этап (этап  | 1-й  | 10-12  | 12-13  |
| спортивной специализации) | 2-й  | 11-13  | 11-12  |
|  | 3-й  | 12-14  | 10-11  |
|  | 4-й  | 13-15  | 9-10  |
|  | 5-й  | 14-17  | 8-10  |

Этапы подготовки являются педагогическим процессом с постановкой педагогических задач, определяющих задачи формирования технико-тактического арсенала и функциональной обеспеченности к определенному сроку.

Понятие «тренировочные циклы» используется при планировании и контроле физиологических нагрузок, предъявляемых спортсменам на этапах подготовки. Поскольку эти нагрузки планируются с использованием понятий о цикличности труда и отдыха, цикличность тренировочного процесса является физиологической категорией с преимущественной постановкой задач по обеспечению приобретенных умений и навыков соответствующей энергетикой на всех уровнях функциональных систем организма.

Периоды, этапы и циклы спортивной подготовки – процессы неразделимые.

Различают большие циклы – годичные и полугодичные– и малые – микроциклы, охватывающие недельный срок подготовки тхэквондиста. В связи с тем что на протяжении года структура и содержание тренировок периодически изменяются, микроциклы, в отличие от больших циклов, в большей степени подвержены изменениям в зависимости от особенностей периодов и этапов подготовки тхэквондиста.

Известно, что развитие тренированности имеет три фазы: приобретение первичной спортивной формы, относительная ее стабилизация и временная утрата. Каждый тренировочный цикл, соответствующий фазам тренированности, состоит из трех периодов – подготовительного, соревновательного и переходного, делимых на микроциклы и содержание, направленность и задачи которых имеют существенные различия. Кроме этого, очередной микроцикл в конкретном периоде или этапе подготовки тхэквондиста не просто повторяет предыдущий, а строится на основе обновленных средств и методов тренировки и, как правило, на измененном уровне тренировочных нагрузок. Особенно хорошо это видно при анализе содержания микроциклов второй части специально-подготовительного этапа предсоревновательной подготовки спортсмена.

Во время специально-подготовительного этапа (периода) первый, «втягивающий» микроцикл направлен на выполнение бойцом большого объема специальных, специально-подготовительных и общеподготовительных упражнений, выполняемых со средней интенсивностью.

Задачи и содержание второго, «ударного» микроцикла – приспособить организм тхэквондиста к максимальным нагрузкам, выполняемым с большой интенсивностью, и создать у него высокий уровень специальной выносливости. В этом микроцикле основными средствами подготовки являются условные и вольные бои, совершенствование технико-тактического мастерства в парах, а также работа на снарядах.

Третий, «поддерживающий» микроцикл направлен на достижение и сохранение у бойца высокого уровня тренированности за счет кумулятивного воздействия предыдущих нагрузок путем значительного уменьшения объема и некоторого снижения интенсивности тренировочных нагрузок. Здесь одной из основных форм подготовки является индивидуальное совершенствование спортсмена в работе с партнером, с тренером на лапах и на снарядах, а также психологическая настройка на предстоящие соревнования.

Подготовительный период (1,5–2 месяца в полугодичном и 3–4 месяца в годичном цикле) включает этап общей и этап специальной подготовки. Соревновательный период (3–4 месяца в полугодичном и 7–8 месяцев в годичном цикле) включает этап предварительной подготовки и этап непосредственной подготовки к соревнованиям. Переходный период продолжается 1–1,5 месяца.

Необходимость периодизации тренировки диктуется закономерностями развития спортивной формы (становление, сохранение и временная утрата). В практике спортивно-тренировочной работы дополнительно пользуются понятиями «наивысшая точка» (или «пик») и спад спортивной формы.

В каждом периоде тренировки решаются определенные педагогические задачи. Периодизация тренировки непосредственно связана с календарем спортивных соревнований, где состояние повышенной подготовленности должно приходиться на соревновательный период, а наивысший ее подъем – спортивная форма – на период проведения ответственных соревнований.

Количество соревнований должно быть таким, чтобы обеспечить высокий результат в главных соревнованиях сезона, соблюдая при этом необходимые интервалы.

Длительность периодов тренировки определяется общей и специальной физической и технической подготовленностью тхэквондистов и их опытом участия в соревнованиях. При планировании годичного цикла тренировки необходимо учитывать, что в составе команды могут оказаться спортсмены, которые еще не знакомы с изменениями спортивной формы. Поэтому учитываются индивидуальные графики подготовки бойцов к соревнованиям. Это в особенности относится к спортсменам, вынужденным соблюдать весовой режим.

* 1. **Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Виды спортивной  | Этапы и годы спортивной подготовки  |
| подготовки  | этап начальной подготовки  | тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
|  | до года  | свыше года  | до двух лет  | свыше двух лет  |
| Теоретическая подготовка  | 4-6  | 5-7  | 3-5,5  | 2-4,5  |
| Общая физическая подготовка (%) | 46,5-49  | 42-49  | 36-47  | 26-41  |
| Специальная физическая подготовка (%) | 8,5-10  | 9-13  | 15-22  | 18-29,5  |
| Контрольные соревнования (%) | 5,5-6,5  | 5-7  | 4-6  | 3,5-6  |
| Совершенствование технико-тактического мастерства (%) | 23-26,5  | 21-25  | 22-29  | 27-36  |
| Специальные подготовительные упражнения (%) | 6-8,5  | 6-9  | 4-7  | 2,5-5  |
| Инструкторская и судейская практика (%) | 0,25-1  | 0,25-1  | 0,5-1,5  | 0,5-1,5  |

### Под содержанием спортивной тренировки имеется в виду совокупность различных сторон подготовки спортсмена: физическая, техническая, тактическая, морально-волевая и теоретическая. Подготовка спортсмена означает систематическое и планомерное использование средств и методов, обеспечивающих необходимую готовность его к соревнованиям. Общие основы физической подготовки тхэквондиста. Физическая подготовка направлена на укрепление здоровья, на достижение определенного уровня физического развития, на воспитание физического качества. Физическую подготовку разделяют на общую и специальную. Цель общей физической подготовки – достижение высокой работоспособности, хорошей координации деятельности органов и систем организма, гармоничного развития спортсмена. Средствами общей физической подготовки являются упражнения, оказывающие наиболее общее воздействие на организм (ходьба, бег, плавание, ходьба на лыжах, спортивные игры, общеразвивающая гимнастика, упражнения с отягощениями и др.). С целью повышения общей физической подготовленности могут использоваться упражнения из арсенала борцов. Высокий уровень общей физической подготовленности создает возможность максимально проявлять приобретенные физические качества в выполнении упражнений специальной подготовки. Общая физическая подготовка всесторонне расширяет функциональные возможности спортсмена, позволяет увеличивать нагрузку, способствует росту спортивных результатов. Специальная физическая подготовка тхэквондиста направлена на развитие физических качеств, проявляемых в выполнении специфических для тхэквондо действий. Она используется как составная часть всего учебно-тренировочного процесса на всех этапах учебной и тренировочной работы, включая соревновательный. Средствами специальной подготовки являются упражнения в выполнении фрагментов тхэквондо, направленные на повышение возможностей занимающихся в проведении отдельных специальных действий бойца. Внешнее сходство упражнений специальной подготовки с элементами тхэквондо еще не гарантирует успешного их применения. Правильность использования упражнений проверяется при проведении приемов на тренировке и особенно на соревнованиях. Поэтому специальную подготовку лучше осуществлять в непосредственной связи с результатами занимающихся, показанными на тренировках и соревнованиях. Участие в соревнованиях способствует выбору нужного направления в применении средств специальной подготовки. С этой целью организуются специальные контрольные соревнования, соревнования по специально составленным программам общей физической подготовки. Специальная подготовка в непосредственной методической связи с соревнованиями на определенных этапах становится соревновательной подготовкой. Она способствует лучшему решению задач тактической и морально-волевой подготовки занимающихся. Участие в соревнованиях является действенным средством повышения спортивного мастерства тхэквондистов. Однако необходимо помнить, что частые старты утомляют нервную систему, у спортсмена пропадает желание состязаться. Поэтому соревновательная подготовка должна быть спланирована в интересах всего тренировочного процесса и нацелена на основное соревнование сезона. При организации тренировки следует иметь в виду эффект суперкомпенсации в период восстановления после физических нагрузок. На этой основе строятся циклы нагрузок и отдыха в период тренировки. В числе методов организации таких циклов в ходе тренировочного занятия имеются: жесткие интервалы отдыха с небольшими нагрузками и малыми отрезками отдыха с расчетом на недовосстановление; относительно полные интервалы отдыха, обеспечивающие восстановление работоспособности; экстремальные интервалы отдыха, рассчитанные на наложение нагрузки в фазе гиперкомпенсации функциональных качеств; полный интервал отдыха, рассчитанный на наложение нагрузки после снижения гиперкомпенсационной кривой до фонового уровня. Техническая подготовка (в контексте понятия о тренировке вообще). Техническая подготовка тхэквондиста – процесс формирования техники выполнения специальных упражнений, приемов и их различных комбинаций, применяемых в тхэквондо. В данном виде спорта следует различать общую и специальную техническую подготовку. Общая техническая подготовка – это формирование разнообразных двигательных умений и навыков, охватывающих различные варианты технического решения спортивно-педагогических задач в соответствии с наиболее полным использованием возможностей занимающихся. При обеспечении повышения общей технической подготовленности бойцов предполагается, что умения и навыки боя формируются на базе большой двигательной подготовленности занимающихся, то есть умения бегать, прыгать, плавать, участвовать в различных спортивных играх и т. д. Тем не менее не следует возводить этот тезис в абсолют, поскольку на соревнованиях по определенному виду спорта в конечном итоге оцениваются специфические действия. Средствами общей технической подготовки являются технические действия тхэквондо (согласно классификации приемов), а также соответствующие им защиты и контрудары. Индивидуализированная техническая подготовка – это формирование навыков выполнения технических действий в различных условиях спортивной деятельности в соответствии с особенностями каждого из занимающихся. Специальная техническая подготовка непосредственно связана с пропорциями тела и его соматическими особенностями, с функциональными особенностями, что значительно влияет на индивидуальную технику и тактику. В отличие от общей технической, специальная подготовка труднее поддается планированию. Избрание основной техники для каждого занимающегося иногда происходит случайно, в ходе длительной учебно-тренировочной работы. Тренеры отдают предпочтение приемам, которые легче других выполняются и комбинируются с другими приемами. Систематическое использование определенных приемов способствует обогащению двигательных навыков. Условия тренировки постепенно усложняются до близких по психологической стрессорности к соревновательным. Эффективность применения избранной техники всецело зависит от способности занимающихся к овладению комбинациями приемов. Использование отдельных приемов в тхэквондо, как правило, не дает эффекта, так как время, необходимое атакующему для проведения удара, позволяет атакуемому принять соответствующие меры. Изучение своих противников приводит к тому, что их техника и тактика не составляют секрета для спортсмена. Становятся известными не только особенности проведения самих приемов, но и их подготовка, ведение боя в целом. Техника выполнения «коронных» приемов предполагает высокий уровень развития участвующих в этом групп мышц. Развитием определенных групп мышц тренер способствует совершенствованию избранной техники. В то же время упражнения в выполнении определенной техники способствуют направленному физическому развитию. В этом заключается взаимосвязь техники с физическими качествами тхэквондистов. Разнообразный характер движений при выполнении приемов боя и большой комплекс защитных действий, вызывающий напряжение самых разнообразных групп мышц, способствуют разностороннему физическому развитию. В отличие от борьбы, в тхэквондо наряду с силой, скоростью и выносливостью (как изолированными кондиционными качествами) доминирующее значение имеет сенсомоторный компонент. Скорость адекватного реагирования на атакующие действия противника является качеством, предопределяющим успех поединка тхэквондистов. Если простая скорость – качество в основном природное, то сложная скорость, включающая в себя время на фиксирование сигнала, его распознавание, выбор способа реагирования является качеством наживным. Это качество зависит от правильности обучения базовой технике и тактике на этапе начальной подготовки и в последующем, на этапе спортивного совершенствования, – от качества разведки и соответствующей индивидуализированной технико-тактической подготовки. Наблюдение за действиями занимающихся дает преподавателю представление об изменениях, происходящих с ними под влиянием спортивной тренировки. Тренер и занимающиеся обязаны владеть основами специальных знаний и иметь представление о закономерностях биомеханики тхэквондо. При этом важно, чтобы теоретическая подготовленность занимающихся проявлялась в их умении оценивать технику и тактику – свою и своих партнеров. Техническая подготовленность тхэквондистов формируется под непосредственным руководством тренера, который дает необходимые указания по исправлению неточностей и ошибок. Моменты, удобные для проведения приема в тхэквондо, повторяются редко, поэтому тренеры останавливают бой в нужный момент или воспроизводят необходимые условия отдельно от тренировочного боя. Тактическая подготовка (в контексте понятия о тренировке). Тактическая подготовка вооружает спортсменов способами и методами ведения боя. Действовать во время соревнований тактически грамотно – значит уметь правильно распределять свои силы, подбирать и выполнять приемы, необходимые для достижения победы. В бою нужно учитывать возможный тактический план противника. Вовремя разгадать этот план и в соответствии с этим построить свой собственный – важная сторона тактического умения. Тактическая грамотность только тогда приносит пользу, когда спортсмен научится применять знания, приобретенные в тренировках, на практике. Нужно уметь вести бой с противником высокого и низкого роста и т. д. Поэтому одной из задач тактической подготовки является развитие способностей занимающихся разрабатывать и осуществлять тактический план боя в соответствии с меняющимися условиями поединка. Базой для развития способностей применения тактики является хорошая теоретическая подготовленность, умение наблюдать и анализировать происходящее на даянге, умение критически относиться к своим спортивным результатам. Ценным также является умение разгадать тактические планы предполагаемых противников и в соответствии с этим целенаправленно построить тренировочный процесс в период подготовки к соревнованиям. Поэтому для составления плана тактической подготовки в соревновательный период и плана ведения боя используют следующие данные: 1. Сильные и слабые стороны противника в физической, технической, тактической и волевой подготовленности. 2. Преимущество противника в физической подготовленности: какое физическое качество он чаще всего использует (силу, выносливость, быстроту, ловкость или гибкость). Конкретные недостатки в развитии физических качеств противника являются важными данными при составлении собственного тактического плана. 3. Общий объем техники, используемый противником в бою; особенности выполнения каждого технического действия; какими защитными и контратакующими действиями владеет противник хорошо и какими плохо. 4. Как противник использует сильные стороны своей подготовленности в каждом раунде боя. 5. Степень психологической подготовленности противника (смелость, решительность, настойчивость, выдержка и др.). Отсутствие или наличие у противника сильных психологических качеств оказывает существенное влияние на составление тактического плана боя. Весь комплекс технических и тактических знаний, умений и навыков начинает приобретать спортивное значение только при их практическом применении. Тактическое мастерство зарождается при составлении первого плана боя и при его выполнении. Поэтому в процессе совершенствования тактики широко применяют метод заданий. Давая спортсмену сложную, но выполнимую для него тактическую задачу, тренер сообщает ему все необходимые данные для составления конкретного плана действий. Большое значение в тактической подготовке спортсмена имеет умение вести личный дневник, в котором делаются записи об участии в соревнованиях. Спортсмен должен уметь объективно анализировать эти записи. Эмоционально-волевая подготовка (в контексте понятия о тренировке как о функциональной нагрузке). Занятия тхэквондо – прекрасное средство воспитания и укрепления различных психических качеств. В условиях огромного интереса к занятиям спортом, целеустремленности спортсменов, их дружбы, чувства патриотизма можно предположить благоприятное воздействие педагогических факторов, направленных на формирование личности. Особенности занятия тхэквондо (многочисленные учебные группы, необходимость в спарринг-партнере) способствуют воспитанию ценных психических качеств бойца. Это является основой неразрывной связи процессов тренировки и воспитания в тхэквондо. Условия жизни коллектива необходимо направленно использовать для организации воздействия на сознание спортсменов с целью формирования у них социально ориентированного мировоззрения, чувства патриотизма, высокой моральной культуры в быту, правильной оценки ими своего положения в данном коллективе и обществе в целом. Средствами такого общего воспитывающего воздействия служат изучение отечественной и зарубежной истории, приобщение к культурному наследию нашей страны и художественным ценностям мировой культуры, привлечение спортсменов к общественно полезной деятельности, изучение традиций своего и других народов и воспитание уважения к ним, использование средств трудового воспитания, воспитание стойких привычек соблюдения режима работы, тренировок, учебы и отдыха и многое другое. Непосредственной спортивной задачей, решаемой в тренировке, является подготовка спортсменов к преодолению различных трудностей, возникающих в условиях соревнований. Такая подготовка в основном осуществляется путем преодоления аналогичных трудностей, специально создаваемых в условиях тренировки. Такие условия призваны развивать у бойца способность к целеустремленной спортивной деятельности, способность реализовать намеченный план тренировочного цикла, участия в соревнованиях или в данном бою и при необходимости изменить план действий и добиться успеха исходя из сложившейся обстановки. Результатом правильно осуществляемой тренером морально-волевой подготовки можно считать высокую организованность и дисциплинированность спортсмена, четкую объективную оценку им своих ощущений и ощущений противника перед предстоящим боем. Добиться намеченного спортивного результата спортсмен может только в том случае, если он выработает в себе умение преодолевать отрицательные эмоции, противостоять соблазнам, противодействовать многочисленным сбивающим факторам. Эмоционально-волевая подготовленность тхэквондистов формируется в процессе занятий и соревнований. Однако все стороны подготовленности спортсмена (физическая, техническая, тактическая) и мастерство в целом складываются под влиянием особенностей психики, присущих каждому спортсмену. Эти особенности с самого начала занятий спортом могут проявляться как склонность к коллективизму, естественное желание добиться высокого результата, выступая от имени коллектива, общительность и доброжелательность и др. Но вместе с тем у спортсмена могут проявляться склонность к самоутверждению любой ценой, эгоизм, зазнайство, что является большим недостатком в воспитательной работе. При занятиях тхэквондо положительные склонности спортсменов нужно использовать в целях создания коллектива, в целях формирования хороших традиций. В таких условиях тренеру легче всего способствовать развитию и укреплению положительных качеств спортсменов и препятствовать зарождению отрицательных. Целенаправленность выражается в способности определять ближайшие и перспективные задачи, а также средства и методы их решения. Правильная оценка достигнутых результатов имеет исключительное значение в выполнении намеченных планов и способствует проявлению целеустремленности в дальнейшем. Настойчивость и упорство выражаются в стремлении достичь намеченной цели, в умении преодолевать трудности. Наличие таких качеств у занимающихся, как настойчивость и упорство, обнаруживается в стремлении удерживать завоеванные позиции и при необходимости отвоевывать упущенные. В практике тхэквондо эти качества проявляются конкретно в тактико-технических действиях и являются очень ценными. Самостоятельность и инициативность проявляются в творческом подходе к решению практических задач. Самостоятельно и инициативно действующий спортсмен использует малейшую возможность, чтобы выполнить поставленную задачу в срок, сделать что-то новое и т. д. Такие спортсмены стойко противостоят дурным влияниям. Самостоятельность и инициативность предполагают, что спортсмен критически относится к себе и внимателен к суждениям и действиям других спортсменов. Он способен вовремя заметить недостатки в своем поведении и устранить их. Решительность и смелость – это проявление активности спортсмена, его готовность действовать без колебаний. Эти качества предполагают своевременность и обдуманность принятых решений. В практике тхэквондо базой для проявления решительности и смелости является хорошо продуманная учебно-тренировочная работа по изучению и совершенствованию техники и тактики. В отдельных случаях в ходе применения тактико-технических приемов проявление смелости и решительности связано с обдуманным риском. Выдержка и самообладание проявляются как способность спокойно реагировать на изменение обстановки, ясно мыслить, одинаково четко управлять своими чувствами и действиями как в обычных, так и в неблагоприятных условиях, самокритично относиться к себе, преодолевать растерянность, боязнь, нервное перевозбуждение, умение удержать себя и своих товарищей от ошибочных действий. Все волевые качества неразрывно связаны между собой и выражаются в положительном поведении российского спортсмена. Средствами морально-волевой подготовки тхэквондистов следует считать постановку таких задач, выполнение которых предполагает: а) получение четкого, легко контролируемого результата; б) изменение обстановки в ходе решения и, как следствие, изменение намеченного плана действий; в) преодоление в ходе решения задачи непредвиденных препятствий; г) самостоятельное определение занимающимися путей решения задачи и конечного результата. Для реализации средств морально-волевой подготовки занятия только в спортивной секции являются недостаточными. Существуют формы постоянной работы со спортсменами: спортивный лагерь, тренировочный сбор и т. д. Особым средством проверки морально-волевой подготовленности спортсменов можно считать их участие в общественно полезном труде: оказание помощи в общественных мероприятиях (например, проведение субботника) и т. д. Рациональное педагогическое руководство приводит к тому, что положительные волевые качества, воспитанные в спорте, становятся чертами личности. Это позволяет спортсменам проявлять их в труде, учебе и других видах деятельности. Морально-волевая подготовка осуществляется в процессе преодоления трудностей, имеющихся и возникающих в спортивной практике. Трудности бывают объективными и субъективными. Объективные трудности вытекают из характера самой спортивной деятельности и связаны с особенностью участия в тренировках и соревнованиях по тхэквондо. Они возникают в связи с необходимостью: максимально проявлять скоростную силу, скоростную выносливость и другие физические качества; преодолевать внезапно возникающие препятствия; участвовать в соревнованиях в необычных условиях (на открытом воздухе, в необычное время суток и т. д.) и в непредвиденных условиях (действия противника, поведение публики, травмы и пр.). Субъективные трудности возникают в соответствии с особенностями личности спортсмена. Наличие этих трудностей зависит от того, как он относится к обстановке на соревнованиях, к ее изменениям.

### Страх перед ответственной схваткой, нерешительность, отсутствие собранности, смущение перед зрителями (телекамерой), неуверенность в своих силах и т. д. – все это затрудняет проявление возможностей спортсменов на соревнованиях и значительно увеличивает объективные трудности. То, что в условиях тренировки или в ходе одних соревнований является вполне посильным, при возникновении субъективных трудностей в других соревнованиях иногда становится непреодолимым. Средствами воспитания волевых качеств являются требования точно выполнять элементы техники (на ранних этапах тренировки), ввести избранный тактический вариант боя (на более поздних этапах тренировки), выполнять упражнения, требующие проявления волевых усилий, и др. При воспитании морально-волевых качеств очень важно каждое соревнование рассматривать как средство морально-волевой подготовки. Реальное требование, одобрение, справедливое взыскание и постановка следующей, более посильной задачи – все это методические приемы, способствующие проявлению воли. В морально-волевой подготовке со стороны тренера не должны проявляться безнадежность, уныние, неверие в своих учеников, в их перспективность. Рациональная морально-волевая подготовка призвана создать единство психического состояния и деятельности спортсмена. Выполнять упражнения в преодолении различных трудностей недостаточно, чтобы получить хорошие результаты. Очень важно, чтобы в спортивном коллективе существовала обстановка, в которой ценятся проявление сильных волевых качеств и положительные поступки. В этих условиях факт проявления стойкости и мужества одного из занимающихся оказывает воспитывающее влияние и на других. Необыкновенно возрастает сила примера. Каждый член коллектива стремится равняться на лучших.

### Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта тхэквондо

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Виды  | Этапы и годы спортивной подготовки  |
| соревнований  | этап начальной подготовки  | тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
|  | до года  | свыше года  | До двух лет  | Свыше двух лет  |
| Контрольные  | - | 2  | 2  | 2  |
| Отборочные  | - | 2  | 2  | 2  |
| Основные  | - | 3  | 3  | 3  |
| Главные  | - | 1  | 1  | 1  |

Соревновательный период тренировки

Это период подготовки к соревнованиям и участия в них. Он характеризуется готовностью спортсменов к достижению высоких спортивных результатов.

По своей структуре динамика нагрузки в этот период представляет собой периодические подъемы до максимума (последние тренировки до соревнований и сами соревнования) и спады (после соревнований), сменяющиеся снова постепенным подъемом. Количество подъемов и спадов нагрузки соответствует количеству соревнований.

С момента увеличения нагрузки начинается этап непосредственной подготовки к соревнованиям, которому предшествует этап предварительной подготовки. Важно, чтобы каждый следующий подъем по мере приближения к основным соревнованиям был несколько больше предыдущего.

После основных соревнований, когда наблюдается максимальное повышение нагрузки, рекомендуется снизить ее. В это время можно провести еще 2–3 соревнования более мелкого масштаба.

Следовательно, чтобы успешно выступить на основных соревнованиях (которых всего 2–3 в году), нужно подчинить им участие в остальных состязаниях. Если эти соревнования по времени значительно отдалены друг от друга, график динамики изменения нагрузки имеет двух– или трехвершинный вид. Однако и в этом случае какое-то соревнование является наиболее главным и уровень этих вершин имеет подчиненный характер по отношению к нему.

Длительность соревновательного периода тренировки – 7–8 месяцев. В этот период используют учебные, учебно-тренировочные и тренировочные схватки. Интенсивность в основном средняя.

* 1. **Режимы тренировочной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Этапный норматив** | **Этапы и годы спортивной подготовки** |
| **Этап начальной подготовки** | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** |
| **до года** | **свыше года** | **До двух лет** | **Свыше двух лет** |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 12 | 16 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 4 | 6 | 9 |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 624 | 832 |
| Общее количество тренировок в год | 156 | 208 | 312 | 468 |

Режим имеет большое значение для тхэквондиста. При правильном и строгом соблюдении режима дня вырабатывается определенный суточный стереотип. Это обеспечивает высокий уровень работоспособности и создает лучшие условия для ее восстановления. Рациональный распорядок дня не только помогает сохранять высокую работоспособность, но и позволяет лучше планировать свое время и продуктивнее трудиться. Неуклонное соблюдение режима дня воспитывает у спортсменов организованность и волю, а также приучает их к сознательной дисциплине. Основное требование к режиму дня – рациональное чередование работы и отдыха. Это помогает организму работать более эффективно и ритмично. В распорядке дня следует также предусмотреть: проведение тренировочных занятий в оптимальные сроки, использование различных видов активного и пассивного отдыха; длительный и полноценный сон, выполнение закаливающих процедур; регулярное питание. При планировании режима необходимо учитывать данные о суточных изменениях функционального состояния организма. На протяжении дня работоспособность человека изменяется. Плавно повышаясь, она достигает высшего уровня в 10–13 час. дня, а к 14 час. обычно снижается. После этого начинается вторая волна повышения работоспособности, которая после 20 час. постепенно снижается. Наиболее высокий уровень важных для тхэквондистов психофизиологических функций, связанных с быстротой, точностью и высокой координацией движений, отмечается с 10 до 13, а также с 16 до 20 час. Различные условия профессиональной деятельности, быта и тренировки не позволяют предложить единый режим дня для всех тхэквондистов, однако основные его положения должны соблюдаться в любом случае. Вставать следует в одно и то же время, не позднее 7 час. Сразу же после этого выполняется утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка), которую лучше проводить на открытом воздухе в течение 15–25 мин. В зарядку включаются различные общеразвивающие, а также некоторые специальные упражнения. Целесообразно применять упражнения со скакалкой, мячами, легкими гантелями, эспандером. Не рекомендуется использовать статические упражнения, а также упражнения со значительным отягощением. После зарядки обязательно выполняются закаливающие процедуры. Основные тренировочные занятия целесообразно проводить в периоды наибольшей работоспособности (в 10–13 и 16–20 час.). В режиме дня необходимо предусмотреть также оптимальные сроки и продолжительность активного и пассивного отдыха. Различные виды отдыха должны применяться в определенное время, что способствует более быстрому восстановлению работоспособности. При двухразовых тренировках в день перерывы между ними должны быть как можно дольше, В это время целесообразно использовать различные восстанавливающие средства (гидропроцедуры, массаж и др.). Вечерние тренировочные занятия должны заканчиваться за 2–3 час. до сна. Во время подготовки к наиболее ответственным соревнованиям режим дня надо планировать, учитывая сроки их проведения (день недели, часы выступлений, разницу во времени). При этом важно построить тренировочный процесс и режим дня таким образом, чтобы наивысший подъем работоспособности приходился как раз на те дни и часы, в которые будут проходить выступления тхэквондистов, то есть принимать в расчет не общее время начала соревнований, а то время, когда тхэквондист будет выступать на даянге. Естественно, при подготовке к соревнованиям перестраивается весь режим дня, то есть время подъема и отхода ко сну, время тренировочных занятий, приема пищи и т. п. Перестройка дневного режима в условиях привычного времени подъема и отхода ко сну составляет обычно 2 недели, а изменение всего режима требует 3 недели. В случае резкой смены временных поясов (трансмеридианальные перелеты) при планировании режима и тренировки тхэквондистов необходимо учитывать следующие особенности. В первые двое суток работоспособность сохраняется или несколько снижается. На 3–5-й день работоспособность значительно снижается и ухудшается самочувствие с последующим постепенным улучшением функционального состояния организма. Поэтому при переезде в новую местность надо сразу же переходить на местный режим дня и сохранять активный двигательный режим. Важное значение в режиме дня имеет сон. Это основной и ничем не заменимый вид отдыха. Систематическое недосыпание и бессонница вызывают истощение нервной системы, снижение работоспособности, ослабление защитных сил организма. Каждый тхэквондист должен определить оптимальную для него продолжительность сна и строго ее придерживаться. В период напряженных занятий, тренировок и соревнований время, отводимое на сон, необходимо увеличивать. Сон должен быть непрерывным и протекать в определенные часы. Целесообразно рано ложиться и рано вставать, спать с 10–11 час. вечера до 6–7 час. утра. Непременным условием здорового сна является тишина и покой. Перед сном следует избегать всего, что может вызвать чрезмерное возбуждение нервной системы. В период напряженных занятий, тренировок и соревнований рекомендуется спать днем. Если же после такого сна появляется вялость, ухудшается самочувствие, то от него надо отказаться. Тренировочные занятия следует начинать через 1–1,5 часа после дневного сна. Сон – показатель состояния организма. Даже незначительные отклонения в состоянии здоровья приводят к его нарушению. Чаще всего появляется бессонница, возникающая вследствие переутомления центральной нервной системы. При неправильной тренировке, а также при отклонениях от нормального режима тхэквондисты или долго не могут заснуть, или засыпают сразу, а затем просыпаются и проводят несколько часов без сна. В период напряженных занятий это сигналы перетренированности. При их появлении надо пересмотреть распорядок дня, снизить физическую нагрузку и переключиться на активный отдых. Перед соревнованиями бессонницу нередко вызывает излишнее волнение спортсмена, но разумный режим и строгое соблюдение всех гигиенических рекомендаций обычно помогают избавиться от нее. При стойких и длительных расстройствах сна необходимо обратиться к врачу. Без его советов нельзя пользоваться различными снотворными средствами. Отдыхая перед соревнованиями, надо переключаться на другие виды деятельности: заняться интересным и любимым делом, посетить концерт, театр, кино, по возможности больше бывать на воздухе, меньше думать и говорить о предстоящих соревнованиях. Необходимо беречь нервную систему для спортивного единоборства.

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

Учреждение в рамках спортивной подготовки осуществляет медицинский контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия, обеспечивает фармакологическое, антидопинговое и психологическое сопровождение. Результаты врачебных и психологических наблюдений используются Учреждением для коррекции индивидуальных планов спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год обучения) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами областного врачебно-физкультурного диспансера не менее 2-х раз в год. Углубленные медицинские обследования для спортсменов сборных команд Российской Федерации и их резервного состава проводятся по отдельным программам проведения УМО.

Дополнительные медицинские осмотры спортсменов следует проводить перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Необходимо вести контроль за использованием фармакологических средств.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;

- развитая способность к проявлению волевых качеств;

- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;

- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;

- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;

- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,

- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

**2.6. Предельные** **тренировочные** **нагрузки**

Тренер использует большие и предельные величины тренировочных нагрузок это предусматривает на каждом новом этапе тренировок, предъявления к организму спортсменов требований, близких к пределу их функциональных возможностей, что является решающим для эффективного протекания приспособительных реакций.

Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. При этом выделяются основные направления интенсификации тренировочного процесса: суммарный годовой объем работы увеличивается от 312 до 624 ч в год; количество тренировочных занятий в течение недельного микроцикла увеличивается от 3 до 6.

Спортивной подготовке свойственен указанный рост объемов и интенсивности тренировочного процесса, что должно обеспечивает достижение высоких спортивных результатов в оптимальной возрастной зоне.

**2.7. Минимальный и предельный объем**

**соревновательной деятельности**

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в соревнованиях контрольных, отборочных и основных.

Для ведущих спортсменов ДЮСШ основными могут быть турниры, Чемпионат Мира и Европы. Для начинающих тхэквондистов основными могут быть первенство ДЮСШ, города и т.п. Именно в соответствии со сроками основных турниров надлежащим образом строится тренировка, изменяются ее объем, интенсивность, содержание и календарный план выступлений спортсмена. Для участия в основных соревнованиях лицо, проходящее спортивную подготовку должно принять участие в отборочном турнире, сначала проявив свои соревновательные возможности и готовность к выступлению на основных стартах, приняв участие в контрольных соревнованиях.

Лицо, проходящее спортивную подготовку получает следующий объем соревновательной деятельности в соответствии с этапом и годом обучения: контрольные соревнования от 4 до 8 в год, отборочные – от 2 до 6, основные турниры от 2 до 4.

**2.8. Требование к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| Nп/п  | Наименование  | Единица измерения  | Количество изделий  |
| **Оборудование, спортивный инвентарь**  |
| 1. | Напольное покрытие для тхэквондо (12х12 м) | штук  | 1  |
| 2. | Мешок боксерский  | штук  | 8  |
| 3. | Устройство настенное для подвески боксерских мешков  | штук  | 8  |
| 4. | Макивара  | штук  | 8  |
| 5. | Зеркало (0,6х2 м) | штук  | 6  |
| 6. | Лапа тренировочная  | штук  | 16  |
| 7. | Доска информационная  | штук  | 2  |
| 8. | Табло информационное световое электронное  | комплект  | 2  |
| **Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь**  |
| 9. | Гимнастическая стенка  | штук  | 6  |
| 10. | Скамейка гимнастическая  | штук  | 2  |
| 11. | Мат гимнастический (2х1 м) | штук  | 10  |
| 12. | Весы электронные  | штук  | 2  |
| 13. | Гонг боксерский  | штук  | 1  |
| 14. | Секундомер  | штук  |  |

**Основное снаряжение для тхэквондо:**

[**Добок**](http://taekwondo-pro.com/collection/dobok?order=&price_min=300&price_max=8490&characteristics%5B%5D=2878744). Состоит из брюк, верхней одежды и пояса. Имеет разделение на "детский" (с черно-красным вырезом) и взрослый (с черным вырезом). Цвет Добка - белый.[Добок](http://taekwondo-pro.com/collection/dobok) - это один из элементов спортивной амуниции, которая входит в обязательный список для занятий тхэквондо. В тхэквондо [добок](http://taekwondo-pro.com/collection/dobok) – это не просто одежда для тренировок, но и обязательная официальная форма для участия в чемпионатах и соревнованиях различных уровней. Добок, соответствующий стандартам Международной Федерации Тхэквондо, является обязательным требованием для участия в состязаниях.В таком виде спорта, как тхэквондо, к амуниции существует несколько требований. Так, куртка должна быть просторной, чтобы не сковывать движения спортсмена, и достаточно длинной, прикрывающей бедра. В соответствии с официальными требованиями, рукава добка должны закрывать запястье на три сантиметра и быть достаточно просторными, ведь под куртку обычно надевается дополнительные защитные накладки и перчатки. То же самое касается и брюк – они должны быть достаточно длинными и свободными, для того, чтобы надеть щитки на голени.

[**Пояс**](http://taekwondo-pro.com/collection/dobok)[.](http://taekwondo-pro.com/collection/dobok/product/poyas-ayashi) Пояса делятся на цвета от белого до черного. Цвет пояса определяет уровень подготовки (классификацию) спортсмена (ГЫП, ПУМ или ДАН).

[**Шлем**.](http://taekwondo-pro.com/collection/zaschita) Служит для защиты головы спортсмена Тхэквондо ВТФ на тренировках и соревнованиях.  Основные цвета шлемов для Тхэквондо (ВТФ): белый, синий и красный. Самый распространённый - белый. Его используют как на тренировках, так и на соревнованиях.

[**Степки**.](http://taekwondo-pro.com/collection/dobok) Спортивная обувь для залов. Является частью спортивной экипировки спортсмена Тхэквондо ВТФ. Также, иногда, используются на тренировках.

Основные требования, предъявляемые к ним: высокая прочность и износостойкость верха (ударные нагрузки), усиленные носок и пятка, а также, некоторая "скользскость" подошвы (точки вращения).

[**Капа**.](http://taekwondo-pro.com/collection/zaschita) Предназначена для защиты зубов спортсмена в случае пропуска удара противника в лицо. Бывают одинарные (для защиты верхнего ряда зубов, наиболее распространенные) и двойные (соответственно, полная защита).

[**Перчатки.**](http://taekwondo-pro.com/collection/zaschita) Перчатки служат для защиты кистей рук и пальцев спортсмена от повреждений при ударном контакте.

[**Бандаж.**](http://taekwondo-pro.com/collection/zaschita) Предназначен для защиты паховой области спортсмена от ударных нагрузок. Бандаж бывает мужской и женский.

[**Защита ног (щитки).**](http://taekwondo-pro.com/collection/zaschita)Щитки предназначены для защиты голени ног при ударах и блоках.

Защита ног бывает стандартная, а также - комбинированная (усиленная), с дополнительной защитой колена или голеностопа.

[**Футы.**](http://taekwondo-pro.com/collection/zaschita)Служат для защиты стоп ног при выполнении ударов и блоков. Футы бывают "обычные" и электронные (сенсорные).

2.9. **Минимальные требования к количественному**

**и качественному составу групп подготовки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) | Разрядные требования |
| Этап начальной подготовки | 1 г. об. | 7 | 8 - 12 | без разряда |
| 2 г об. | 8 | 50 % - 2 юн. р. |
| 3 г. об. | 8 | 100 % - 2 юн. р. |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1 г. об. | 9 | 6 - 10 | 50 % - 2 юн. р.50 % - 1 юн. р. |
| 2 г об. | 10 | 50 % - 1 юн. р.50 % - 3 р. |
| 3 г. об. | 11 | 100 % - 3 р. |
| 4 г. об. | 12 | 50 % - 3 р.50 % - 2 р. |
| 5 г. об. | 13 | 50 % - 2 р.50 % - 1 р. |

**2.10 Объем индивидуальной спортивной подготовки**

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; инструкторская и судейская практика; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и контроль.

В зависимости от этапа и года спортивной подготовки общее количество тренировочных занятий в год составляет в от 156 до 312 для лиц, проходящих спортивную подготовку.

Объем общей физической подготовки на начальном этапе составляет от 45 до 36 %, на тренировочном этапе, например объем тактической подготовки на начальном этапе – от 8 до 12%, на тренировочном этапе – от 13 до 17 %. Таким образом, можно заметить изменение процентного соотношения объемов спортивной подготовки в работе с начинающими спортсменами и спортсменами, показывающими высокие спортивные результаты.

**2.11 Структура годичного цикла**

Периодизация тренировки предполагает неразрывную связь всех видов подготовки, их непрерывное круглогодичное осуществление.

Подготовительный период. Этим периодом начинается каждый новый годичный цикл тренировки. Завершается он с началом основных официальных соревнований.

Основные задачи тренировки в подготовительном периоде:

1. Рост спортивного мастерства по всем разделам подготовки; достижение к концу периода высокой спортивной формы, предусматривающей готовность к высоким, длительным напряжениям соревновательного периода.

2. Совершенствование стратегии, тактики и техники с установкой на освоение всего комплекса соревновательного поведения; апробирование и прочное закрепление в игре со счетом контрмоделей игры, разработанных с учетом модельных характеристик главных соперников.

3. Улучшение физической подготовленности, формирование физических возможностей для улучшения техники.

4. Психологическая подготовка (акцент делается на воспитании, целеустремленности, спортивного трудолюбия, настойчивости в устранении недостатков, воли в борьбе с утомлением).

В подготовительном периоде нагрузка постепенно увеличивается (примерно месяц) достигает высокого уровня и задерживается на этом уровне довольно продолжительное время.

Необходимо сочетать высокие и средние нагрузки с наивысшими, которые должны несколько превосходить высокие соревновательные нагрузки (как в отдельно взятом тренировочном дне, так и в недельном цикле в целом). Тогда большая соревновательная нагрузка не будет для теннисиста максимальной, и он выступит в соревнованиях" не на пределе своих возможностей.

Подготовительный период подразделяют на этап предварительной (улучшение подготовленности теннисиста, устранение недостатков, апробирование усовершенствованных вариантов действий) и этап предсоревновательной подготовки (осуществление всесторонней подготовки, совершенствование спортивного мастерства в целом, подготовка к соревнованиям, совершенствование вариантов стратегии, тактики и техники в условиях, максимально приближенных к соревновательным).

Соревновательный период представляет собой участие в соревнованиях и всестороннюю подготовку к ним.

Основные задачи тренировки в соревновательном периоде:

1. Обеспечение наивысшей спортивной формы к основным соревнованиям, достижение высоких стабильных результатов.

2. Специальная подготовка к каждому из соревнований с учетом его программы, условий проведения, грунта площадок, особенностей игры главных соперников.

3. Психологическая подготовка с акцентом на укреплении волевых качеств, во время участия в соревнованиях.

В соревновательном периоде все виды спортивной подготовки приобретают примерно равное значение. Больше всего времени в соревновательном периоде отводится совершенствованию тактики и техники.

Заключительный период. Заключительным периодом завершается каждый годичный цикл тренировки. Начинается он после окончания сезона соревнований и длится около месяца.

Основные задачи, решаемые в заключительном периоде:

1. Активный отдых после напряженного сезона соревнований, осуществление восстановительных мероприятий, обеспечивающих готовность теннисиста к проведению тренировки в новом цикле, с более высокими требованиями.

2. Дальнейшее совершенствование техники и физической подготовленности в облегченных условиях, ориентируясь в первую очередь на устранение недостатков, выявленных во время соревнований.

3. Подведение итогов тренировки и выступлений в соревнованиях, анализ недостатков, разработка плана тренировки на следующий годичный цикл.

Переходный период обычно делят на два этапа. На первом этапе снижают нагрузку постепенно, переходя к активному отдыху. Второй этап целиком посвящают активному отдыху.

После окончания соревновательного сезона итоги годичного периода подготовки подвергают критическому анализу. Выявленные недостатки помогут правильнее построить тренировку в будущем. Уже в первой половине переходного периода разрабатывают план тренировки на следующий год и одновременно уточняют особенности заключительного.

На первом этапе периода продолжается совершенствование техники. Особое внимание обращают на недостатки, обнаруженные в прошедших соревнованиях. В это время может быть уже начато и освоение какого-либо нового варианта удара.

Период завершается активным отдыхом, во время которого используют физические упражнения преимущественно со средней нагрузкой.

**3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

В данной Программе изложен материал, отражающий тот или иной вид подготовки тхэквондистов, в соответствии с объемом предельных тренировочных нагрузок, планируемых на определенный этап обучения, содержания судейской и инструкторской практики, перечня основных мероприятий по тренировочной работе, план применения восстановительных средств, план физкультурно-спортивных мероприятий, система контроля и зачетные требования, контрольно-переводные нормативы по видам подготовки строго по годам обучения, в соответствии с режимом работы в ДЮСШ.

В программе даны конкретные методические рекомендации и требования по организации и планированию тренировочной работы по спортивной подготовке, отбору и комплектованию групп, уровню развития физических, психофизиологических качеств и способностей занимающихся.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

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

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

Тренер должен знать основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма при осуществлении тренировочного процесса и проведении спортивных соревнований.

Во время командирования и/или участия в соревнованиях тренер обязан: осмотреть места проживания и проведения соревнований. Условия должны соответствовать санитарно-гигиеническим нормам и требованиям техники безопасности, следить за соответствием питания и питьевого режима санитарно-гигиеническим нормам.

Тренер несет личную ответственность за жизнь и здоровье лиц, проходящих спортивную подготовку во время командирования.

Тренировочный процесс, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Организация, осуществляющая спортивную подготовку, обеспечивает непрерывный в течение календарного года тренировочный процесс, который подлежит планированию, на срок не менее 3-6 месяцев при проведении индивидуальных занятий по программам спортивной подготовки и 1 года при проведении групповых занятий по программам спортивной подготовки.

Тренировочный процесс зависит от календарного плана физкультурно-спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки и начинается с 01 сентября.

Количеству часов установленной тренировочной нагрузки соответствует количество проводимых тренерами тренировочных занятий продолжительностью, не превышающей 45 минут.

Существуют объективные факторы, обязывающие соблюдать определенные условия построения тренировки: внешние (экзогенные), к которым относится все, что касается величины тренировочного и соревновательного воздействия на спортсмена, условий тренировки и соревнований, режима дня и т.д.; внутренние (эндогенные), к которым относятся функциональные свойства спортсмена - восстановительные и адаптационные.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта тхэквондо

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Спортивная тренировка определяется закономерными соотношениями между внешними и внутренними факторами:

- тренировочными воздействиями и тренировочными эффектами;

- фазами тренировочного процесса (этапы, периоды) и фазами развития тренированности. Тхэквондист должен находиться в состоянии оптимальной готовности во время основных соревнований, а не в подготовительном периоде, когда проводятся контрольные соревнования и не в переходном, когда основные соревнования уже сыграны;

- структурой тренировки и структурой тренированности, под которой понимается определенное соотношение видов тренированности - физической, технической, психической и тактической, характерное для тхэквондиста. В соответствии с этим определяется структура тренировки (общий объем тренировочной работы, соотношение средств общей и специальной подготовки и т.п.);

- структурой тренировки и системой соревнований, в которых приходится участвовать спортсменам.

- структурой тренировки и общими условиями жизнедеятельности спортсмена. Режим жизни спортсмена, его местожительство и другие условия жизни следует учитывать при планировании тренировочного процесса.

В основе оперативного, текущего, этапного, многолетнего планирования лежат закономерности теории спортивной тренировки. В связи с ними планирование должно быть:

- целенаправленным, что требует четкого определения конечной цели тренировочной работы;

- перспективным, рассчитанным на несколько лет и включающим в себя планы занятий, циклов, этапов, а также различные виды контроля за выполнением соответствующих планов;

- всесторонним, охватывающим весь комплекс задач, которые необходимо решать в процессе подготовки;

- конкретным и реальным, что предполагает строгое соответствие поставленных задач, а значит, средств и методов для их решения, состоянию занимающегося, возрасту, уровню подготовленности и состоянию условий тренировки.

Предлагаемые для выполнения тренировочные нагрузки должны быть четко определены по:

- величине - объему и интенсивности;

- специализированности (специфические и неспецифические нагрузки);

- направленности (за счет каких источников энергии выполняется работа: аэробных, смешанных аэробно-анаэробных, анаэробно-лактатных, анаэробно-алактатных, смешанных анаэробных алактатно-лактатных);

- координационной сложности.

При распределении тренировочных нагрузок во времени необходимо учитывать основные принципы спортивной тренировки:

- направленность к высшим достижениям и углубленная специализация;

- специализированность и единство общей и специальной подготовок;

- непрерывность тренировочного процесса;

- единство постепенности и тенденции к максимальным результатам;

- волнообразность динамики нагрузок;

- цикличность.

**3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных**

**и соревновательных нагрузок**

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать двух академических часов, в тренировочных группах - трех академических часов, при менее чем четырехразовых тренировочных занятий в неделю, в группах, где нагрузка составляет 12 часов и более в неделю - четырех академических часов.

На всех этапах спортивной подготовки после 30 - 45 минут занятий рекомендуется устраивать перерыв длительностью не менее 10 минут для отдыха и проветривания помещений. При этом сам тренировочный процесс продолжается, данное время может быть использовано для теоретической подготовки, воспитательной работы и другой деятельности педагогической направленности.

Во время соревновательной деятельности необходимо утвердить правильно построенный и систематически выполняемый режим для укрепления здоровья и роста спортивных достижений лиц, проходящих спортивную подготовку.

Лицам, проходящим спортивную подготовку во время подготовки и участия в соревнованиях рекомендуется принимать пищу примерно в одно и то же время, что способствует нормальной работе пищеварительных органов и общей работоспособности организма. В период интенсивной подготовки к соревнованиям продолжительность сна должна быть не менее 8 часов: отход ко сну — около 23—24 часов, подъем — в 7—8 часов.

Заблаговременная перестройка режима особенно необходима в связи с поездками спортсменов на соревнования, проводимые в районах с другим поясным временем. Рекомендуется приехать на место соревнований не менее чем за 5-7 дней до их начала или заблаговременно перестроить режим (в месте постоянного проживания) в соответствии с временем проведения будущих соревнований.

**3.3. Рекомендации по планированию**

**спортивных результатов**

Исходными данными для составления планов подготовки и спортивных результатов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения тренировочных занятий и другие факторы.

Планы подготовки и планы спортивных результатов составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена.

Групповые планы должны содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы к достижении высоких спортивных результатов. В них должны быть отражены тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели планов по годам — соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальные планы должны содержать конкретные показатели и результаты, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки и выступления на соревнованиях с учетом его индивидуальных особенностей.

На основании перспективного индивидуального плана составляются годовые планы, планы подготовки и планы спортивных результатов к отдельным соревнованиям, определяются задачи и средства тренировочных циклов и каждого занятия.

Планирование дает возможность для последующего анализа, прогнозирования, совершенствования и выявления позитивных и негативных этапов развития.

**3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического**

**и биохимического контроля**

В ходе осуществления тренировочного процесса необходимо организовывать проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля. Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль спортсменов проводят в процессе тренировочных занятий для определения уровня готовности и оценки эффективности тренировки; при организации тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку и при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

Врачебный-педагогический, психологический и биохимический контроль осуществляется путем проведения комплексного контроля. Цель комплексного контроля - получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого занимающегося теннисом.

Комплексный контроль включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы комплексного контроля: обследование соревновательной деятельности, углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и УКО), этапные комплексные обследования, текущие обследования.

На основании данных такого контроля оценивается степень соответствия процесса тренировочных занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию, тренированности и дать рекомендации по режиму и методике тренировки.

Тренер планирует тренировочный процесс с учетом результатов контроля, составляет перспективные и текущие планы тренировочных занятий, принимая во внимание обеспечение индивидуального подхода. По результатам текущих наблюдений и контроля вносятся соответствующие корректировки в планы тренировочного процесса.

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

Изучение вида спорта тхэквондо занимает длительное время из-за большого числа технических действий, а также разнообразия проявлений двигательных и психических качеств, которые требуются от спортсменов. Спортивная подготовка юных спортсменов имеет существенные особенности из-за ограниченности уровней их физической и психической подготовленности в каждом возрасте, которые определяют возможности к освоению тхэквондо. Имеет свое значение и динамика развития различных двигательных и психических качеств, а также характеристики и длительность воздействия пубертатного периода на их проявления.

Структура тренировочного занятия представляет собой три части: подготовительная (разминка), основная и заключительная.

В подготовительной частирешается следующая задача - подготовка и подведение организма спортсмена (разогревание) к выполнению основной части. В подготовительной части применяют упражнения, способствующие повышению температуры тела и скелетных мышц, что приводит к усилению кровообращения и дыхания, подвижности в суставах, необходимых для выполнения заданий основной части, так же используют обще-подготовительные упражнения, бег, обще-развивающие упражнения. Количество упражнений, как и длительность этой части, во многом зависит от возрастных, антропометрических показателей спортсменов, этапа подготовки, места и условий проведения тренировочного занятия.

Во второй половине подготовительной части следует выполнять такие упражнения, которые способствуют настрою на выполнение задач основной части тренировки, которые во многом зависят от уровня подготовленности спортсменов.

В основной части тренировочногозанятия решаются задачи конкретного тренировочного занятия: обучение техническим действиям, совершенствование технических и технико-тактических действий, воспитание физических качеств.

В заключительной частипроизводится восстановление организма спортсмена после выполненной им работы в основной части занятия.

При составлении плана тренировочного занятия необходимо прописать цель, задачи занятия, инвентарь, сроки и место проведения тренировки. План должен включать: комплекс упражнений и последовательность их выполнения, интенсивность выполнения упражнения, продолжительность и характер пауз отдыха, возможные ошибки (методические указания) при выполнении упражнения и способы их устранения, моменты, на которые следует обратить внимание.

**Образец плана тренировочного занятия**

**на этапе начальной подготовки до года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **Задачи занятия** | **Средства тренировки** | **Время выполнения,****мин** |
| Подготовительная | Разогревание организма | ОРУ | = 10 |
| Настрой на выполнение запланированной работы | СПУ\* | = 10 |
| Основная | Обучение технике выполнения ударов | СПУ | = 25 |
| Комплексное воспитание физических качеств | ОПУ и подвижные игры | = 40 |
| Заключительная | Восстановление после проделанной работы | ОРУ | = 5 |

\* На первых занятиях в качестве СПУ используются различные подбивания мяча рукой (одной, другой, по очереди), стоя, с продвижением вперед и т.п. В дальнейшем - подбивание ракеткой на разных уровнях: среднем, низком, высоком; различными сторонами ракетки, с различными вращениями мяча; ловля мяча ракеткой, поднимание мяча с пола и т.п.

*Примечание:*

*ОРУ – обще-развивающие упражнения*

*СПУ - специально-подготовительные упражнения*

**Образец плана тренировочного занятия**

**на этапе начальной подготовки свыше года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **Задачи занятия** | **Средства тренировки** | **Время выполнения, мин** |
| Подготовительная | Разогревание организма | ОРУ | = 10 |
| Настрой на выполнение запланированной работы | СПУ | = 10 |
| Основная | Обучение технике выполнения ударов | СПУ | = 20 |
| Совершенствование техники выполнения ударов | Специальные упражнения, простые комбинации \* | = 25 |
| Комплексное воспитание физических качеств с акцентом на воспитание скоростных способностей и аэробной выносливости | СПУ и подвижные игры | = 20 |
| Заключительная | Восстановление после проделанной работы | ОРУ | = 5 |

**Образец плана тренировочного занятия**

**на тренировочном этапе до двух лет обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **Задачи занятия** | **Средства тренировки** | **Время выполнения, мин** |
| Подготовительная | Разогревание организма | ОРУ | = 20 |
| Настрой на выполнение запланированной работы | СПУ | = 10 |
| Основная | Совершенствование техники | СПУ | = 45 |
| Развитие физических качеств | СПУ и подвижные игры | = 30 |
| Заключительная | Восстановление после проделанной работы | ОРУ | = 15 |

**Образец плана тренировочного занятия**

**на тренировочном этапе свыше двух лет обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **Задачи занятия** | **Средства тренировки** | **Время выполнения, мин** |
| Подготовительная | Разогревание организма | ОРУ | = 20 |
| Настрой на выполнение запланированной работы | СПУ | = 10 |
| Основная | Совершенствование техники и тактики | СПУ | = 55 |
| Развитие физических качеств | СПУ и подвижные игры | = 20 |
| Заключительная | Восстановление после проделанной работы | ОРУ | = 15 |

**3.6. Рекомендации по организация психологической подготовки**

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Психологический аспект воспитания спортсменов не может быть отделен от социологического и педагогического аспектов этого единого процесса.

Психологический аспект процесса воспитания имеет два основных направления:

* 1. Выявление комплекса психических качеств и особенностей спортсменов, от которых зависит усвоение нравственных принципов и норм поведения и диагностика проявлений этих качеств и особенностей.
	2. Содействие выработке правильного психологического отношения к внешним факторам, воздействующим на формирование личности и процесс воспитания.
1. Основными задачами психологической подготовки является формирование положительного настроя на тренировочную и соревновательную деятельность.
2. К основным методам психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, убеждение, методы моделирования соревновательных ситуаций через игру.
3. В работе с юными теннисистами должна прослеживаться определенная тенденция в использовании тех или иных средств психологического воздействия в каждой конкретной части тренировочного занятия. Так, в подготовительной части (разминке) даются упражнения на развитие внимания, сенсомоторики, волевых способностей; в основной - эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной - способность к саморегуляциии и нервно-психологическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в первую очередь должен зависеть от индивидуальных особенностей каждого спортсмена, а также от задач и направленности тренировочного занятия.

**3.7. План применения восстановительных средств**

Для восстановления спортсмена до исходного уровня применяется широкий комплекс средств восстановления, который подбирается с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

**Этап начальной подготовки.**

Восстановление работоспособности естественным путем: чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (от простого к сложному), проведение занятий в игровой форме. Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха. Эмоциональность занятий за счет использования в занятии подвижных игр и эстафет. Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.

**Тренировочный этап.**

Восстановление работоспособности за счет педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Средства восстановления:

- педагогические средства являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки;

- гигиенические: режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим, закаливание;

- психологические средства обеспечивают устойчивость психологических состояний игроков для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная психорегулирующая тренировка, педагогические методы – внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с учащимися; для проведения этой работы на тренировочном этапе привлекаются психологи;

- медико-биологические средства: витаминизация, физиотерапия (ионофорез, гальванизация под наблюдением врача), гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Фармакологические средства восстановления для юных спортсменов должны быть ограничены. Из них можно рекомендовать прием витаминов, целесообразно применять витаминные комплексы (юникап, витрум, центрум, комплевит, дуовит и др.). В спортивной практике витаминные препараты применяются практически в течение года, особенно зима-весна, курсами 20-30 дней с перерывами 1-2 недели, меняя витаминные препараты.

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

**3.8. План антидопинговых мероприятий**

Круглогодично тренерским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга. Спортсмены дважды в год проходят углубленное медицинское обследование, так же, согласно Положению об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, обязательному антидопинговому контролю подлежат призеры, а также спортсмены, определенные по жребию. В командных соревнованиях (в зависимости от числа участников) тестированию подлежат 1-2 спортсмена от каждой из команд, занявших первые три места, а также от команды, выбранной по жребию. Спортсмен может быть тестирован несколько раз в течение соревнований. При этом максимально учитываются все интересы по участию в соревнованиях.

Следовательно во время организации тренировочного процесса необходимо производить следующие антидопинговые мероприятия:

1. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА) в объеме, касающемся этих лиц;

2. Организация и проведение бесед по антидопинговой тематике для спортсменов;

3. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;

**3.9. План инструкторской и судейской практики**

Одна из важнейших задач ДЮСШ – подготовка детей к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса теннисистов, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе тенниса.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения теннису. Инструкторские практика наиболее эффективна, когда спортсмены имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований по теннису присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать в тренировочных группах и продолжать активную инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Задачи, решаемые в этом разделе подготовки, постоянно изменяются с повышением возраста, стажа и уровня спортивной квалификации.

**Тренировочные группы.**

- привитие навыков организации и проведения тренировочных занятий в младших группах;

**-** овладение терминологией тенниса и применение ее на занятиях;

**-** овладение основами методики построения тренировочного занятия - подготовительная, основная и заключительная часть;

**-** развитие способностей наблюдения за выполнением упражнений, игровых технических приемов и выявления ошибок, умение их исправлять;

**-** самостоятельное составление планов тренировок, ведение дневников самоконтроля, анализ тренировочных и соревновательных нагрузок;

**-** изучение основных правил соревнований, систем проведения, ведения протоколов соревнований. Судейство командных, одиночных и парных соревнований.

**Группы совершенствования спортивного мастерства.**

- проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки;

- ведение журнала, составление конспекта занятия;

- проведение занятия по обшей физической подготовке, проведение разминки;

- помощь тренеру в обучении технике тенниса, самостоятельное составление комплекса тренировочных заданий для различных частей тренировки – подготовительной, основной и заключительной частей;

- подбор упражнений для совершенствования технических приемов, индивидуальная работа с младшими товарищами по совершенствованию техники;

- судейство соревнований в роли судьи на вышке, секретаря;

- выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания по спорту.

**Группы высшего спортивного мастерства.**

- проведение занятий в тренировочных группах;

- самостоятельное проведение занятий по собственному конспекту по любому разделу подготовки;

- помощь тренеру в проведении тренировочных занятий в наборе;

- индивидуальная работа по технико - тактическому плану с младшими группами;

- судейство соревнований в школе в качестве главного судьи и главного секретаря;

- выполнение требований на присвоение и судейского звания судьи 1-ой категории.

**4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих**

**спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результатовность в виде спорта тхэквондо**

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки:

**На этапе начальной подготовки:**

*-* формирование устойчивого интереса к занятиям теннисом;

- улучшение всесторонней физической подготовленности;

- развитие специальных физических качеств;

- обучение основным техническим действиям и тактическим комбинациям;

- обучение ведению соревновательной борьбы в тренировочных матчах и турнирах;

- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов;

- уровень освоения основ техники в теннисе.

**На тренировочном этапе:**

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности спортсменов;

- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями;

- уровень освоения объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по теннису;

- результаты участия в физкультурно-спортивных соревнованиях.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- уровень общего и специального физического развития и функционального

состояния организма спортсменов;

- качество выполнения объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных Программой спортивной подготовки по теннису и индивидуальным планом подготовки;

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

**На этапе высшего спортивного мастерства:**

- совершенствование индивидуального технического стиля, его ведущих технических элементов;

- повышение уровня развития силовых качеств, осуществление интегральной подготовки;

- развитие способности к анализу теоретических аспектов тренировочной и соревновательной деятельности.

- качество выполнения спортсменами объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по теннису и индивидуальным планом подготовки;

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

- увеличение длительности удержания спортивной формы.

**4.2. Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки**

**На этапе начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям теннисом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта теннис;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта теннис.

**На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта теннис;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта теннис;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта теннис;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурно – спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

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

Цель контроля — оптимизировать процесс спортивной подготовки спортсмена на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности.

Контролируется выполнение запланированного содержания спортивной подготовки на каждом ее этапе через выяснение состояния различных сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, тактической).

Принято выделять три вида контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль позволяет подвести итоги учебно-тренировочной работы за определенный период: в течение нескольких лет, года, макро цикла или этапа.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний — срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований.

Самоконтроль также входит в систему контроля за эффективностью спортивной подготовки.

Средства и методы контроля могут носить педагогический, психологический и медико-биологический характер.

**4.4. Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования**

Комплекс контрольных упражнений (Итоговая аттестация) необходимо принимать для учета и анализа работы, подготовки спортсмена по окончании года обучения. При организации и проведении итоговых аттестаций рекомендуется: осуществлять прием нормативов примерно в одно и от же время суток, при одинаковых погодных условиях.

Лица, проходящие спортивную подготовку, освоившие полный курс за год программы спортивной подготовки допускаются для сдачи итоговой аттестации (комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки). Оценка показателей общей физической подготовленности и специальной подготовки проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по теннису в соответствии с периодом обучения (см. Приложение 2). Лица, проходящие спортивную подготовку успешно сдавшие аттестацию по итогам года переводятся на следующий этап (год) подготовки.

**5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1.Тхэквондо / Ким Су. - М., 2004.

2. Тхэквондо: Базовый курс / А.С. Сон, Р.Дж. Кларк. Перевод с англ. – М., 2004.

3. Путь тхэквондо: От белого пояса к черному / Сунг Мо Чой, С.Н. Ярышев. – М., 2003.

4. Тхэквондо WTF / А. Шубский. - М., 2002.

5. Тхэквондо / С.К. Карамов. – М., 2004.

6. Энциклопедия тхэквондо / Хонг Хи Чой. – М., 1988.

7. Тхэквондо / С.К. Карамов, 2004.

8. Тхэквондо - путь к совершенству / В. Лигай, 2004.

9. Особенности формирования специальных двигательных и координационных качеств тхэквондистов (на примере сборной команды России по тхэквондо). - Москва, 2007.

10. Программа спортивной подготовки для образовательных учреждений. - Москва, 2008.

11. Ли Чжон Ки. Состав защитных действий и их применение тхэквондистами высшей квалификации // Оценка соревновательной деятельности в единоборствах / Материалы Ш международной научно—практической конференции, посвященной памяти профессора Е.М. Чумакова. - М.: Лика, 2003.

12. Калашников Ю. Б., Малков ОБ., Ли Чжон Ки. Комбинации и серии ударов, проводимых квалифицированными тхэквондистами из типичных стартовых ситуаций // Тактика спортивных единоборств. Выпуск 3. — М.: ФОН, 2003.

13. Ширипов А. Ф., Ли Чжон Ки. Доминирующие компоненты манер ведения боя в тхэквондо версии WTF // Тактика спортивных единоборств. Выпуск 3. — М.: ФОН, 2003.

14. Ренстрем П.А. Спортивные травмы. – 2003.

15. Карпман В.Л. Спортивная медицина. – 1987.

16. Дубровский В.И. Спортивная медицина. – 2002.

17. Шулика Ю.А. Тхэквондо. Теория и методика. Спортивное единоборство. – Ростов на Дону: Феникс, 2007.

19. Марков Г. В., Романов В. И., Гладков В. Н.. Система восстановления и повышения физической работоспособности в спорте высших достижений: Методическое пособие. - М.: Советский спорт. – 2006.

20. Интернет-ресурсы:

Союз Тхэквондо России

**6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

1. «Кубок Черноморья» 2-5 октября 2016 год г. Сочи, пос. ЛОО

2. «Открытое первенство Тбилисского района» 20 октября 2016 года ст.Тбилисская

3. « Первенство Тбилисского района» 27 декабря 2016 года ст. Тбилисская

4. «Открытое первенство по тхэквондо ИТФ, посвященное выводу войск из Афганистана, войнам-интернациалистам» 7 февраля 2017 года г. Курганинск

5. « Первое открытое первенство по тхэквондо ИТФ Кавказского района, посвященное выводу войск из Афганистана» 20 февраля 2017 года г. Кропоткин

6. « Первенство Краснодарского края по тхэквондо МФТ» 26 марта 2017 года г. Краснодар

7. «Открытый Кубок по тхэквондо ИТФ» 02 апреля 2017 года г. Гулькевичи

8. «Открытое первенство Краснодарского края по тхэквондо» 03-04 апреля 2017 года.

9. «Первенство и чемпионат России по тхэквондо» 23-27.04.2017 года г. Москва

10. Чемпионат и первенство мира июнь 2016 года

11. «Открытое первенство Тбилисского района» 15.10.2017 года ст. Тбилисская

12. Открытое первенство Кавказского района 27.10.2017 года г. Кропоткин

13. Открытый чемпионат Краснодарского края по тхэквондо 13-15 ноября 2017года г. Новокубанск

14. Кубок России по тхэквондо 03-07.12.2017 года г. Архангельск