Муниципальное автономное учреждение

**«Спортивная школа олимпийского резерва № 2»г.Улан-Удэ**

Принята на тренерском совете
от «31» августа 2018 г. №2

Утверждена
приказом
МАУ «СШОР №2» г.Улан-Удэ
от «31» 08 2018 года № 12

# ПРОГРАММА
# СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
# ПО ТХЭКВОНДО

Разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо», утвержденным приказом министерства спорта Российской Федерации от 19.01.2018г. № 36.

**Срок реализации:**

**Этап начальной подготовки – 2 года**

**Тренировочный этап – 4 года**

**Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений**

**Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений**

г. Улан-Удэ, 2018 год

СОДЕРЖАНИЕ


| № | Раздел | страница |
|---|---|---|
| | **Пояснительная записка** | 4 |
| **1** | **Нормативная часть** | 11 |
| 1.1 | 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 | 11 |
| 1.2 | Примерный план спортивной подготовки на 52 недели тренировочной и соревновательной деятельности по виду спорта тхэквондо | 12 |
| 1.3 | Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо | 12 |
| 1.4 | Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта тхэквондо | 13 |
| 1.5 | Режимы тренировочной работы | 14 |
| 1.6 | Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку | 16 |
| 1.7 | Предельные тренировочные нагрузки | 17 |
| 1.8 | Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности | 19 |
| 1.9 | Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию | 19 |
| 1.10 | Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки | 22 |
| 1.11 | Объем индивидуальной спортивной подготовки | 23 |
| 1.12 | Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов и мезоциклов) | 23 |
| **2** | **Методическая часть** | 30 |
| 2.1 | Рекомендации по проведению тренировочных занятий | 31 |
| 2.2 | Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок | 35 |
| 2.3 | Рекомендации по планированию спортивных результатов | 38 |
| 2.4 | Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля | 45 |
| 2.5 | Программный материал для теоретических и практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки | 57 |
| 2.6 | Практическая подготовка | 89 |
| 2.7 | Психологическая подготовка | 90 |
| 2.8 | Применение восстановительных средств | 90 |
| 2.9 | Антидопинговые мероприятия | 91 |
| **3** | **Система контроля и зачётные требования** | 92 |

| | | |
|---|---|---|
| 3.1 | Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и антропометрических данных на результативность по виду спорта тхэквондо | 92 |
| 3.2 | 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 | 95 |
| 3.3 | Комплексы контрольных упражнений для оценки технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования | 96 |
| **4** | **Информационное обеспечение программы** | 107 |

## 1. Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки по виду спорта тэквондо (МФТ) (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом Министерства спорта РФ "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации" от 30 октября 2015 № 999, на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо (МФТ), утвержденного приказом Минспорта России от 19.01.2018г. № 36.. При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальней специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития борца и корректировки уровня физической готовности;
- получение спортсменами знаний в области тхэквондо (МФТ), освоение правил вида спорта, изучение истории тхэквондо (МФТ), опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд края, области, города;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по тхэквондо (МФТ).

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности организаций, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

Характеристика вида спорта

Тхэквондо - корейское боевое искусство. Слово «тхэквондо» складывается из трёх слов: «тхэ» - нога, «квон» - кулак (рука), «до» - искусство, путь тхэквондо, путь к совершенствованию (путь руки и ноги). По определению Чхве Хон Хи, «тхэквондо» означает систему духовной тренировки и технику самообороны без оружия, наряду со здоровьем, а также квалифицированным исполнением ударов, блоков и прыжков, выполняющихся голыми руками и ногами для поражения одного или нескольких соперников». В мире существует ряд неправительственных организаций, развивающих тхэквондо как вид спорта и как боевое искусство. Принципы тхэквондо — учтивость, честность, настойчивость, самообладание, непоколебимость духа. Обучение в МАУ ДО «ДЮСШ № 5 г. Улан-Удэ» проводится по версии МФТ (Международная федерация тхэквондо) по нескольким дисциплинам:

- тхыль (туль) — формальный комплекс (МФТ)
- массоги — спортивный поединок (спарринг);
- тэки — техника нанесения ударов ногами в прыжках;
- вирёк — силовое разбивание предметов руками и ногами;
- хосинсуль — практика самообороны.

Площадка для соревнования: размеры расположенного на полу ковра 7х7 метров, с дополнительной поверхностью на один метр со всех сторон. Если ковер поднят, то размеры приподнятой поверхности должны быть, по крайней мере, на 2 метра больше, чем сам ковер по размерам. Подъем может быть от 5 см. до 100 см. Лампы должны находиться не ниже, чем 3 метра над поверхностью. Стол, за которым сидят протоколист, хронометрист и жюри расположен рядом с ковром для соревнований.

Форма одежды:

а) официальные лица должны носить одежду установленного образца в соответствии с требованиями, изложенными в судейских Правилах МФТ;

б) участники во время состязаний должны носить официально утвержденный добок таэквондо только с теми нашивками, которые официально утверждены МФТ, а также черный пояс установленного образца, показывающий дан участника. Номера даются всем участникам, и они должны находиться на задней части добка все время;

в) участникам разрешено носить обыкновенную спортивную одежду, такую как спортивный костюм, халат, тренировочные туфли и прочее не в момент выступления, хотя это делается на усмотрение судейской коллегии турнира. На церемониях открытия и закрытия может надеваться добок.

г) распитие спиртных напитков или курение во время ношения добка запрещены.

Защитное снаряжение и экипировка.

а) участник должен носить:
1) защитное снаряжение установленного образца на руках и стопах;
2) защитный бандаж (носится под брюки добка);
б) участники по желанию могут иметь следующее:
1) щитки на голени;
2) защитный шлем;
3) протектор груди (только для женщин);
4) безцветную, прозрачную капу.

Все это должно соответствовать установленным образцам, изготовлено из эластичных материалов с губчатой или резиновой прокладкой и не должно содержать

металла, кости, твердого пластика или каких-либо иных твердых материалов, не должно иметь молнии, шнурков или замков с кнопками.

в) не должно присутствовать никаких иных средств защиты, за исключением тех, которые одобрены судейской коллегией турнира в отдельных случаях;

г) все получившие травмы участники, которым требуются любого рода перевязки, должны сообщить судьям состязания об этой необходимости и получить разрешение на перевязку до состязания. Ни булавок, ни твердых материалов не может быть использовано, а также перевязочные материалы не должны давать дополнительную поддержку, которая может являться преимуществом по отношению к сопернику;

д) не разрешается носить ювелирные изделия, часы или другие украшения, волосы должны фиксироваться лишь только при помощи эластичных материалов, не разрешено иметь зажимов или заколок. Продолжительность боев. Каждый индивидуальный бой состоит их двух раундов продолжительностью по две минуты каждый с перерывом в одну минуту между ними. Каждый командный бой представляет собой один раунд продолжительностью 2 минуты. Программа регламентирует спортивную подготовку тхэквондистов на этапах: начальной подготовки, тренировочном, совершенствования спортивного мастерства.

Как вид спорта тхэквондо (МФТ) выделяет свои спортивные дисциплины. Перечень спортивных дисциплин по тхэквондо (МФТ) представлен в таблице № 1.

Таблица №1

Дисциплины вида спорта – тхэквондо (МФТ)
(номер - код – 0470001611Я)

| Дисциплины | Номер-код |
|---|---|
| МФТ - весовая категория 30 кг | 0471811811Н |
| МФТ - весовая категория 36 кг | 0471821811Н |
| МФТ - весовая категория 38 кг | 0471831811Д |
| МФТ - весовая категория 42 кг | 0471841811Н |
| МФТ - весовая категория 45 кг | 0470961811Н |
| МФТ - весовая категория 45+ кг | 0471851811Д |
| МФТ - весовая категория 48 кг | 0471861811Н |
| МФТ - весовая категория 48+ кг | 0471871811Д |
| МФТ - весовая категория 50 кг | 0471011811С |
| МФТ - весовая категория 52 кг | 0471881811Ю |
| МФТ - весовая категория 54 кг | 0471891811Н |
| МФТ - весовая категория 54+ кг | 0471901811Н |
| МФТ - весовая категория 55 кг | 0470941811Д |
| МФТ - весовая категория 56 кг | 0471021811Э |
| МФТ - весовая категория 57 кг | 0471071811М |
| МФТ - весовая категория 60 кг | 0470951811Н |
| МФТ -весовая категория 60+ кг | 0471911811Ю |
| МФТ - весовая категория 62 кг | 0471031811Э |
| МФТ - весовая категория 63 кг | 0471081811М |

| | |
|---|---|
| МФТ - весовая категория 65 кг | 0470991811Д |
| МФТ - весовая категория 65+ кг | 0471001811Д |
| МФТ - весовая категория 68 кг | 0471041811Э |
| МФТ - весовая категория 70 кг | 0471091811М |
| МФТ - весовая категория 75 кг | 0471051811Э |
| МФТ - весовая категория 75+ кг | 0471061811Э |
| МФТ - весовая категория 78 кг | 0471101811М |
| МФТ - весовая категория 85 кг | 0471111811М |
| МФТ - весовая категория 85+ кг | 0471121811М |
| МФТ - спарринг - командные соревнования | 0471131811Я |
| МФТ - спарринг – постановочный | 0471141811Я |
| МФТ – туль – группа -12 упражнений | 0471151811Я |
| МФТ - туль – группа - 15 упражнений | 0471161811Я |
| МФТ - туль – группа - 18 упражнений | 0471171811Я |
| МФТ - туль – группа- 21 упражнение | 0471181811Л |
| МФТ - туль - командные соревнования | 0471191811Я |
| МФТ – разбивание досок | 0471201811Я |
| МФТ - разбивание досок - командные соревнования | 0471211811Я |
| МФТ – специальная техника | 0471221811Я |
| МФТ - специальная техника - командные соревнования | 0471231811Я |

Специфика организации тренировочного процесса.

В учреждении организуется работа со спортсменами в течение календарного года. Тренировочный процесс по тхэквондо (МФТ) ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

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.

Для проведения тренировочных занятий в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по тхэквондо (МФТ) кроме основного тренера привлекается дополнительно второй тренер по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Расписание тренировочных занятий (тренировок) по тхэквондо (МФТ) утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Продолжительность тренировочных занятий:

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

При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий – до 8 астрономических часов.

Ежегодное планирование тренировочного процесса по тхэквондо (МФТ) осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование;
- ежегодное планирование;
- ежеквартальное планирование;
- ежемесячное планирование.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации.

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

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные задачи:

1) на этапе начальной подготовки:

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

2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта тхэквондо;
- формирование мотивации для занятий видом спорта тхэквондо;
- укрепление здоровья спортсменов;
- обучение базовой технике, сложным элементам и соединениям;
- воспитание морально-волевых, этических качеств.

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

Для проведения тренировочных занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства кроме основного тренера по тхэквондо привлекается дополнительно второй тренер по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Расписание тренировочных занятий (тренировок) по тхэквондо утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах.

Структура системы многолетней спортивной подготовки.

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учетом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

- *организационно-управленческий процесс* построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по тхэквондо (МФТ);
- *система отбора и спортивной ориентации*, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям по тхэквондо (МФТ) и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;
- *тренировочный процесс* является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей;
- *соревновательный процесс*, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований, и участие в них спортсменов в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;
- *процесс медико-биологического сопровождения*, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;
- *процесс ресурсного обеспечения*, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

Построения многолетней подготовки в тхэквондо (МФТ) содержат следующие компоненты:

- этапы подготовки спортсмена на многие годы;
- возраст спортсмена на каждом из этапов;
- главные задачи подготовки;
- основные средства и методики тренировок;
- предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

С учетом этого структура системы многолетней подготовки по тхэквондо (МФТ) предусматривает планирование и изучение материала на четырех этапах (таблица № 2).

Таблица № 2

Структура многолетней спортивной подготовки по тхэквондо (МФТ)

<table>
<tr><td>Стадии</td><td colspan="3">Этапы спортивной подготовки</td></tr>
<tr><td></td><td>Название</td><td>Обозначение</td><td>Период</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Базовой подготовки</td><td rowspan="2">Начальной подготовки</td><td rowspan="2">НП</td><td>До года</td></tr>
<tr><td>Свыше года</td></tr>
<tr><td rowspan="4">Максимальной реализации индивидуальных возможностей</td><td rowspan="2">Тренировочный (спортивной специализации)</td><td rowspan="2">Т (СС)</td><td>Начальной спортивной специализации (до двух лет)</td></tr>
<tr><td>Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет)</td></tr>
<tr><td>Совершенствования спортивного мастерства</td><td>ССМ</td><td>Совершенствования спортивного мастерства</td></tr>
<tr><td>Высшего спортивного мастерства</td><td>ВСМ</td><td>Высшего спортивного мастерства (без ограничений)</td></tr>
</table>

Для достижения основной цели подготовки спортсменов на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач:

1) этап начальной подготовки (до года, свыше года): оптимальное развитие физических качеств, развитие коммуникативных качеств, начальное обучение умению самовыражаться, удовлетворение двигательной потребности, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, воспитание личности в целом, приучение к регулярной спортивной деятельности и здоровому образу жизни, изучение базовой техники тхэквондо (МФТ).

2) тренировочный этап (этап начальной спортивной специализации -до двух лет и этап углубленной спортивной специализации - свыше двух лет): формирование спортивных и двигательных умений и навыков, развитие общих и специальных физических качеств, совершенствование технико-тактической подготовки спортсмена, развитие психомоторных качеств.

При составлении программы руководствовались принципами комплексности, преемственности, вариативности.

**Принцип комплексности** предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий медико-биологического контроля).

**Принцип преемственности** определяет последовательность изложения программного материала по этапам спортивной подготовки и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства.

**Принцип вариативности** предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей спортсмена, вариативность программного

материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием средств и величин нагрузок, направленных на решение конкретных задач подготовки.

## I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объёму тренировочной работы, по физической, технико-тактической и спортивной подготовке, перечень тренировочных сборов, реестры экипировки, оборудования и инвентаря, необходимые для тренировочного и соревновательного процесса.

1.1. 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 (таблица № 3)

Таблица №3

| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления на этап (лет) | Минимальная наполняемость групп (человек) |
|---|---|---|---|
| Для спортивных дисциплин: МФТ-туль | | | |
| Этап начальной подготовки | 3 | 7 | 15-16 |
| Этап тренировочный (спортивной специализации) | 4 | 10 | 12-14 |
| Для спортивной дисциплин: МФТ-весовая категория, МФТ-спарринг, МФТ-разбивание досок, МФТ-специальная техника | | | |
| Этап начальной подготовки | 2 | 10 | 15-16 |
| Этап тренировочный (спортивной специализации) | 4 | 12 | 10-14 |

Спортивный отбор в многолетней подготовке спортсменов по виду спорта тхэквондо

На этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом на данном этапе и имеющие разрешение врача-педиатора. На данном этапе осуществляется физкультурно –оздоровительная и воспитательная работа, направленная на развитие личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств. Спортсмены получают разностороннюю физическую подготовку, осваивают основы тхэквондо и выполняют контрольные нормативы для зачисления на тренировочный этап подготовки. Набор в группы начальной подготовки определён Федеральным стандартом спортивной подготовки.

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 7 лет, желающие заниматься тхэквондо. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

Тренировочный этап (спортивной специализации) формируется на конкурсной основе из спортсменов, прошедших подготовку не менее 3 года и выполнивших переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам подготовки на этом этапе осуществляется при условии выполнения занимающимися контрольно-переводных нормативов.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются спортсмены не моложе 10 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической, специальной физической подготовки и обязательной технической программе для зачисления в группы на данном этапе.

1.2. Примерный учебный план на 52 недели тренировочной и соревновательной деятельности по виду спорта тхэквондо (таблица № 4)

Таблица № 4

| Этапы и годы подготовки | Начальной подготовки | | Тренировочный | | Совершенствования спортивного мастерства | Высшего спортивного мастерства |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет | | |
| Общая физическая подготовка | 127 | 149 | 213 | 335 | 364 | 335 |
| Специальная физическая подготовка | 42 | 56 | 133 | 247 | 438 | 394 |
| Теоретическая и психологическая подготовка | 13 | 16 | 21 | 28 | 29 | 29 |
| Участие в спортивных соревнованиях | 14 | 16 | 26 | 37 | 87 | 72 |
| Техническая, тактическая подготовка | 62 | 72 | 120 | 280 | 524 | 612 |
| Инструкторская и судейская практика | 2 | 3 | 7 | 9 | 14 | 14 |
| ИТОГО | 260 | 312 | 520 | 936 | 1456 | 1456 |

1.3. Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки

Соотношение объёмов видов спортивной подготовки, методика тренировочного процесса, планирование, требования к комплектованию групп, к спортсменам, определение их физических, психологических, физиологических способностей их развитие и т.д. определяется Федеральными стандартами спортивной подготовки. (таблица № 5)

Таблица № 5

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по тхэквондо (МФТ)

| Виды спортивной | Этапы и периоды спортичной подготовки |
|---|---|

| подготовки | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спотривного мастерства |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет | | |
| Общая физическая подготовка (%) | 46,5-49 | 42-49 | 36-47 | 26-41 | 22-29 | 20-26 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 14,5-18,5 | 15-22 | 19-29 | 20,5-34,5 | 22,5-32 | 23,25-31 |
| Теоретическая и психологическая подготовка (%) | 4-6 | 5-7 | 3-5,5 | 2-4,5 | 1,5-2,5 | 1,5-2,5 |
| Участие в спортивных соревнованиях (%) | 5,5-6,5 | 5-7 | 4-6 | 3,5-6 | 4,5-6,5 | 4,5-6 |
| Техническая, практическая подготовка (%) | 23-26,5 | 21-25 | 22-29 | 27-36 | 36-44 | 39-45 |
| Инструкторская и судейская практика (%) | 0,25-1 | 0,25-1 | 0,5-1,5 | 0,5-1,5 | 0,5-1 | 0,5-1 |
| Всего (%) | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |

1.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности.

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.
- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.
- *основные соревнования*, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по тхэквондо (МФТ) представлены в таблице № 6.

Таблица № 6

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности

| Виды соревнований | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной | Этап совершенствования | Этап высшего спортивного |
|---|---|---|---|---|

| | | | специализации) | | спортивного мастерства | мастерства |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | до года | свыше года | до двух лет | свыше двух лет | | |
| Контрольные | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 |
| Отборочные | - | - | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Основные | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Главные | - | - | 1 | 1 | 2 | 2 |

1.5. Режимы тренировочной работы.

С учетом специфики тхэквондо (МФТ) определяются следующие особенности тренировочной работы:

1. Формирование (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.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по тхэквондо (МФТ) определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

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

3. Перевод занимающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

4. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

5. Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета 52 недели тренировочных занятий условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку

Режим тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по тхэквондо (МФТ) постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица № 7).

Таблица № 7

Перечень тренировочных сборов

| N п/п | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) | | | | Оптимальное число участников тренировочных сборов |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Этап начальной | Тренировочный этап (этап спортивной | Этап совершенствования спортивного | Этап высшего спортивного мастерства | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | подготовки | специализации) | мастерства | | |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям | | | | | | |
| 1.1. | По подготовке к Международным спортивным соревнованиям | - | 18 | 21 | 21 | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2. | По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 | |
| 1.3. | По подготовке к другим Всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 | |
| 1.4. | По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 | |
| 2. Специальные тренировочные сборы | | | | | | |
| 2.1. | По общей или специальной Физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку |
| 2.2. | Восстановительные | - | До 14 дней | | | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 2.3. | Для комплексного медицинского обследования | - | До 5 дней, но не более 2 раз в год | | | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4. | В каникулярный период | До 21 дня подряд и не более 2 раз в год | | - | - | Не менее 60%от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 2.5. | Просмотровые (для зачисления в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта деятельность в области физической культуры и спорта, и центры спортивной подготовки | - | До 60 дней | - | В соответствии с правилами приема |

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

Медицинские требования.

Комплектование организаций, осуществляющих спортивную подготовку, основывается прежде всего на паспортном (календарном) возрасте занимающихся.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по тхэквондо (МФТ), может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), спортсмены должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Возрастные требования.

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по тхэквондо (МФТ) и указанных в таблице № 3 настоящей программы.

Спортсмены, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из организации по возрастному критерию.

Биологическим возрастом определяется уровень физического развития, двигательные возможности занимающихся, степень их полового созревания.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Психофизические требования.

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования. Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена положительное и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованием сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Состояния, возникающие у спортсмена, в спортивной деятельности представлены в таблице № 8.

Таблица № 8

Психофизические состояния спортсменов

| **Спортивная деятельность** | **Состояние** |
|---|---|
| 1. В тренировочной | тревожность,<br>неуверенность |
| 2. В предсоревновательной | волнение,<br>стартовая лихорадка,<br>стартовая апатия |
| 3. В соревновательной | мобильность,<br>мертвая точка,<br>второе дыхание |
| 4. В послесоревновательной | фрустрация,<br>воодушевление,<br>радость |

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе;
- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления тренером командой.

## 1.7. Предельные тренировочные нагрузки.

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в тхэквондо (МФТ) от юного возраста до взрослых спортсменов является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей

специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки как в отдельных занятиях, так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное исчерпание адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико - тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

В таблице № 9 предоставлены нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по тхэквондо (МФТ) на разных этапах спортивной подготовки.

Таблица № 9

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки
по тхэквондо (МФТ)

| Этапный норматив | этап начальной подготовки | | тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | До года | Свыше года | до двух лет | свыше двух лет | | |
| Количество часов в неделю | 5 | 6 | 10 | 18 | 28 | 28 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 4 | 6 | 9 | 12 | 12 |
| Общее количество часов в год | 260 | 312 | 520 | 936 | 1456 | 1456 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Общее количество тренировок в год | 156 | 208 | 312 | 468 | 624 | 624 |

1.8. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в тхэквондо (МФТ) многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля за ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов (таблица № 7).

На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

*Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов*:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по тхэквондо (МФТ);
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам по тхэквондо (МФТ);
- 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.

Спортсмены направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

1.9. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

В соответствии требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо (МФТ) организации осуществляют следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (таблица № 10);
- спортивной экипировкой (таблица № 11);
- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организации, осуществляющую спортивную подготовку:

Наличие тренировочного спортивного зала;

Наличие тренажёрного зала;

Наличие раздевалок и душевых;

Наличие медицинского кабинета

Таблица № 10

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

| №№ п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
|---|---|---|---|
| Оборудование, спортивный инвентарь | | | |
| 1 | Напольное покрытие для тхэквондо (12х12м) | штук | 1 |
| 2 | Мешок боксёрский | штук | 8 |
| 3 | Устройство, настенное для подвески боксёрских мешков | штук | 8 |
| 4 | Макивара | штук | 8 |
| 5 | Зеркало (0,6х2м) | штук | 6 |
| 6 | Лапа тренировочная | штук | 16 |
| 7 | Доска информационная | штук | 2 |
| 8 | Ракетка двойная для вида спорта "тхэквондо" | штук | 16 |
| 9 | Табло информационное световое электронное | штук | 2 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь | | | |
| 9 | Гимнастическая стенка | штук | 6 |
| 10 | Скамейка гимнастическая | штук | 2 |
| 11 | Мат гимнастический (2х1м) | штук | 10 |
| 12 | Весы электронные | штук | 2 |
| 13 | Гонг боксёрский | штук | 1 |
| 14 | Секундомер | штук | 4 |

Таблица № 11

Обеспечение спортивной экипировкой

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

Таблица № 12

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

| №№ п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| 1 | Капа боксерская | | Назанимаю щегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Костюм для вида спорта "тхэквондо" | | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3 | Обувь для спортивного зала (степки) | | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4 | Перчатки для вида спорта "тхэквондо | | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5 | Протектор-бандаж защитный | | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6 | Шлем защитный для вида спорта "тхэквондо" | | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7 | Щитки (накладки) защитные на голень для вида спорта "тхэквондо" | | на занимающегося на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8 | Щитки (накладки) защитные на предплечье для вида спорта "тхэквондо" | | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 9 | Футы для вида спорта "тхэквондо" | | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |

1.10. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

*Требования к количественному составу групп.*

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в организации порядком.

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;
- возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
- уровень технического мастерства спортсменов.

Требования к количественному составу групп на этапах спортивной подготовки по тхэквондо (МФТ) приведены в таблице № 3.

*Требования к качественному составу групп разработаны в соответствии с требованиями* федерального стандарта спортивной подготовки по тхэквондо (МФТ).

Требования к качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по (вид спорта) приведены в таблице № 13.

Таблица № 13

Качественный состав группы спортивной подготовки

<table>
<tr><th colspan="3">Этапы спортивной подготовки</th><th colspan="2">Требования к уровню подготовки</th></tr>
<tr><th>название</th><th>период</th><th>продолжительность</th><th>результаты выполнения этапных нормативов</th><th>спортивный разряд или спортивное звание</th></tr>
<tr><td rowspan="2">НП</td><td>До одного года</td><td>1-й год</td><td>выполнение нормативов по ОФП и СФП для зачисления на этап спортивной подготовки</td><td>-</td></tr>
<tr><td>Свыше одного года</td><td>2-й год</td><td>выполнение нормативов по ОФП и СФП для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки</td><td>-</td></tr>
<tr><td rowspan="5">Т (СС)</td><td rowspan="2">Начальной спортивной специализации (до двух лет)</td><td>1-й год</td><td>выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для зачисления на этап спортивной подготовки</td><td rowspan="5">-</td></tr>
<tr><td>2-й год</td><td rowspan="3">выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Углубленной спортивной специализа</td><td>3-й год</td></tr>
<tr><td>4-й год</td></tr>
<tr><td>5-й год</td></tr>
</table>

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | *ции (свыше двух лет)* | | | |

1.11. Объем индивидуальной спортивной подготовки.

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

Индивидуальный объём и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

1.12. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

Структура годичных и многолетних циклов.

Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий спортом обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, из нескольких годичных циклов. Структура многолетней тренировки зависит от многих факторов. В их числе среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов, в том или ином виде спорта; оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсменов и достигаются наивысшие результаты: индивидуальная одаренность спортсменов и темпы роста их спортивного мастерства; возраст, в котором спортсмен начал занятия, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до максимальных высот спортивного мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся стадий, включающих отдельные этапы, состоящие, как правило, из нескольких годичных циклов. В их основе лежат закономерности возрастной динамики спортивных достижении.

Между этапами многолетней тренировки нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьировать, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей спортсменов их возраста, специфики спортивной специализации, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

Средние циклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годичного цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки. Как правило, в годичном цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Причины, вызывающие периодическое изменение тренировочного процесса в тренировочном году, вначале усматривали главным образом в календаре спортивных соревнований и сезонно-климатических условиях.

Календарь спортивных соревнований влияет на построение годичного цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная

работа. С другой стороны, спортивный календарь не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а, следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

Основной фактор, определяющий структуру годичного цикла тренировка, - это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретается в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки - типа годичного или полугодичного.

Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста мастерства спортсмена этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении. Относительность этого понятия становится еще более очевидной, когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих спортсменов.

Состояние спортивной формы с физиологической точки зрения характеризуется наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов, снижением энергетических затрат какой-либо мышечной работы в единицу времени, ускорением врабатываемости и восстановления работоспособности после утомления, более совершенной способностью переключаться от одного вида деятельности к другому, высокой автоматизацией двигательных навыков.

С психологической точки зрения спортивная форма характеризуется активизацией эмоционально-волевых усилий. При этом значительно быстрее протекают психические процессы (реакции, восприятие, ориентировка, принятие решения). Расширяется объем внимания, повышается роль сознательного контроля и управления движениями, проявляется воля к победе, уверенность в своих силах, спортсмены испытывают особую эмоциональную настроенность на состязания, бодрое, жизнерадостное настроение, появляется своеобразное восприятие собственной деятельности («чувство лыж», «чувство воды», «чувство планки» и т.д.). В состоянии спортивной формы спортсмены тренируются с удовольствием.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годичном цикле тренировки. Обычно спортивный результат может служить показателем спортивной формы в тех видах спорта, в которых спортивные достижения измеряются в достаточно объективных количественных мерах (с, кг, м и т.д.). В видах же спорта, где спортивный результат не имеет достаточно объективных количественных мер, использовать его для оценки состояния спортивной формы очень трудно. В этих видах спорта оценка состояния спортивной формы осуществляется на основе анализа соревновательной деятельности, данных тестирования уровня физической, функциональной, технической и психологической подготовленности. Однако не каждое спортивное достижение характеризует состояние спортивной формы.

Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат:

а) превышающий уровень своего прежнего рекорда;

б) близкий к этому уровню (в пределах 1,5-3% от лучшего спортивного достижения в году).

Для оценки состояния спортивной формы, но показателям спортивных результатов важное значение имеет выбор количественных критериев, позволяющих определить динамику ее изменения в различные периоды большого цикла тренировки (годичном или полугодичном).

Можно выделить несколько критериев такого рода:

1) направленность, скорость и интенсивность развития спортивной формы;

2) уровень развития спортивной формы;

3) устойчивость (стабильность) спортивной формы;

4) своевременность (точность) вхождения в состояние спортивной формы.

Первый критерий характеризует рост достижений спортсмена в рассматриваемом цикле тренировки относительно лучшего результата в предыдущем году или результата контрольных соревновании в начале соревновательного периода. Он обычно определяется на основе вычисления абсолютных либо относительных темпов прироста спортивных результатов.

Второй - позволяет выявить максимальный уровень оптимальной готовности спортсмена в годичном цикле. Чаще всего в качестве этого критерия выступает отношение лучшего индивидуального результата года к личному или мировому рекорду.

Третий критерий свидетельствует о способности спортсмена сохранить спортивную форму в течение соревновательного сезона. Его можно определить по количеству, а также частоте демонстрации спортсменом результатов, величина которых выше личного рекорда или находится в пределах 1,5-5% от лучшего.

Четвертый - говорит об умении спортсмена показывать наилучшие (запланированные) достижения к моменту основных соревнований. Для его оценки может служить степень соответствия запланированных и реальных результатов у конкретного спортсмена в период ответственных соревнований. У одних спортсменов может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность ее достижения, у других при достаточно высоком уровне состояния спортивной формы: наблюдаются низкие значения стабильности и своевременности (точности) ее приобретения. Это можно использовать для прогнозирования и управления состоянием спортивной формы в годичном цикле тренировки. Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер.

Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

1) приобретения;

2) относительной стабилизации;

3) временной утраты состояния спортивной формы.

В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме спортсменов под воздействием тренировки и других факторов, которые в конечном счете обусловливают динамику и уровень спортивных результатов.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

*Подготовительный период* соответствует фазе приобретения спортивной формы, *соревновательный* - фазе ее стабилизации, а *переходный* - фазе временной ее утраты.

В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря, спортивно-массовых мероприятий, вида спорта и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

*Подготовительный период* (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

Основная направленность 1-го этапа подготовительного периода - создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка - повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. На данном этапе у юных спортсменов удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную соответственно увеличивается.

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на общеподготовительном этапе не используется. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму занимающихся (игровому, равномерному, переменному). Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

Основная направленность специально-подготовительного этапа - непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде спорта, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода, естественно, возрастает. Изменяется также состав средств специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке спортсменов начинают использовать и соревновательные упражнения, правда, в ограниченном объеме.

Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

Типы и структура мезоциклов.

Мезоцикл тренировки можно определить, как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или под этап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов.

Средние циклы чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годичного цикла, вида спорта, возраста и подготовленности спортсменов, режима тренировки и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и др.), около месячных биоритмов в жизнедеятельности организма (например, менструальных циклов) и т.д.

Различают следующие типы мезоциклов:

- втягивающий;
- базовый;
- контрольно-подготовительный;
- предсоревновательный;
- соревновательный;
- восстановительный и др.

Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в тренировочном процессе спортсменов.

*Втягивающий мезоцикл* характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период. У спортсменов невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырех объемных микроциклов. Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена. В определенном объеме используются и социально подготовительные средства.

*Базовый мезоцикл* отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности развивающими и поддерживающими. Каждый вид базового мезоцикла может включать несколько мезоциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять и: 4 мезоциклов - двух объемных, одного интенсивного и восстановительного.

*Контрольно – подготовительный мезоцикл* представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно, тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

*Предсоревновательные мезоциклы* типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов. При подготовке же к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных.

Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельно-соревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой.

*Соревновательные мезоциклы* - это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов. Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

*Восстановительные мезоциклы* подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-

трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача - восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не сколько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

*Восстановительно-поддерживающие мезоциклы* также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в перетренировку после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.

*Варианты структуры подготовительного периода*.

Для более эффективного планирования тренировочного процесса и управления им, подготовительный период годичного цикла делится на мезоциклы разного типа. В рамках этих мезоциклов сменяются средства и методы тренировки, объем в интенсивность нагрузки и т.д. Их содержание и длительность зависят от:

1) общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивно-массовых мероприятий;

2) вида спорта;

3) возраста, квалификации, стажа спортсменов;

4) условий тренировки и других факторов.

При одноцикловом построении тренировки спортсменов на общеподготовительном этапе выделяют втягивающий, базовый общефизический мезоциклы; на специально-подготовительном этапе - базовый специализированно-физический, базовый специально-подготовительный и контрольно-подготовительный мезоциклы. Подобное сочетание типов мезоциклов характерно для «сезонных» видов спорта.

Основная цель втягивающего мезоцикла - постепенная подготовка спортсменов к выполнению больших по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, обеспечение развития опорно-двигательного, нервно-мышечного аппарата и функциональных основных систем организма, особенно кровообращения и дыхания, а также воспитание волевых качеств. В этом мезоцикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых движений.

Содержание базового общефизического мезоцикла должно соответствовать всестороннему и гармоническому развитию спортсменов. У квалифицированных спортсменов может быть 1-2 базовых общефизических мезоциклов, у начинающих их может быть несколько.

В базовом специализированно-физическом мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, но применяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность. Его основная задача - восстановить технику избранного вида спорта, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов к тренировкам в этом виде спорта в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность тренировочных нагрузок несколько уменьшается, снижается их объем.

В этом мезоцикле за счет умелого сочетания средств специальной и общей подготовки изменяются физические способности, технико-тактические навыки, приобретенные до этого в соревновательном упражнении.

В базовом специально-подготовительном мезоцикле увеличивается объем соревновательного упражнения, большое внимание уделяется совершенствованию технико-тактического мастерства. Однако общефизическим упражнениям по-прежнему отводится 1-2 дня в неделю.

В контрольно-подготовительном мезоцикле завершается становление спортивной формы. Основная его задача - подготовка спортсменов к участию в ответственных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным,

повышается интенсивность занятий. Спортсмены участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью тренировочного процесса. После окончания этого мезоцикла начинается соревновательный период.

*Соревновательный период.*

Основная цель тренировки в этом периоде - сохранение спортивной формы и на основе этого - реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта. Удельный вес средств обшей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

Варианты структуры соревновательного периода. Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает. При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более1), характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными включает промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

*Переходный период.*

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствует полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода - анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

## 2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам спортивной подготовки и распределение в годичных циклах. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам спортивной подготовки, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по тренировочной работе.

Цель подготовки резервов высококвалифицированных спортсменов состоит в том, чтобы юные спортсмены при переходе в группы совершенствования спортивного мастерства, а впоследствии в группы высшего спортивного мастерства по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях высокого ранга, в сфере спорта высших достижений.

Содержание работы с юными спортсменами на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой ведения поединка, модельными требованиями квалифицированных спортсменов, возрастными особенностями и возможностями спортсменов.

Физическая подготовка спортсменов, прежде всего, направлена на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования выполнения разновидностей ударов руками и ногами, а также передвижений.

Совершенствование техники, в свою очередь, повышает эффективность проявлений двигательных способностей спортсмена через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление.

Физическая подготовка включает в себя общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие спортсмена и специализированность проявления качеств, необходимых спортсмену.

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

Специальная физическая подготовка направлена на развитие и специализирование проявлений двигательных качеств для совершенствования приемов и действий в тхэквондо (МФТ). Ее средствами являются приемы и действия, применяемые спортсменами на соревнованиях.

Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения могут либо взаимно дополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого-либо качества. Поэтому в физической подготовке в наибольшей мере должно быть использовано положительное взаимодействие различных двигательных навыков, качеств и исключено отрицательное влияние на специализированность их проявлений. Необходимо учитывать также избирательное влияние упражнений на выработку отдельных качеств. Однако наибольшее развитие одного качества возможно только при одновременном повышении уровня развития других.

Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей спортсмена, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств. Кроме того, чем крепче у спортсмена здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по тхэквондо (МФТ) представлены в таблице № 14.

Таблица № 14

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по тхэквондо (МФТ)

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

Условные обозначения:
3 – значительное влияние;
2 – среднее влияние;
1 – незначительное влияние.

## 2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия,
- работа по индивидуальным планам (на этапе совершенствования спортивного мастерства),
- восстановительные мероприятия,
- тестирование и медицинский контроль,
- участие в соревнованиях,
- матчевых встречах,
- тренировочных сборах,
- инструкторская и судейская практика.

Расписание занятий (тренировок) составляется по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения и работы их в образовательных учреждениях и других организациях. Занятия тхэквондо на этапе начальной подготовки является очень важным и ответственным, т.к. здесь закладывается основа для дальнейшего овладения спортивным мастерством в тхэквондо.

Основной упор надо сделать на подвижные игры, различные эстафеты, элементы акробатики. Постепенно познакомить и обучить всем необходимым специальным упражнениям. Из физических качеств необходимо сделать упор на развитие быстроты и ловкости, как самых важных в тхэквондо. На протяжении этого этапа, необходимо проводить соревновательную подготовку, но в легком игровом режиме. На этапе начальных занятий тхэквондо целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки. Одной из задач занятий на этапе начальной подготовки является обучение основам техники тхэквондо.

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

Занятия тхэквондо на тренировочном этапе целесообразно проводить в рамках постоянных групп с определенными для каждого возраста и квалификации объемами и интенсивностью тренировочных и соревновательных нагрузок. Их увеличение должно быть постепенным и основываться на индивидуальных возможностях, занимающихся с учетом их стремления к высшим спортивным достижениям. Для тренировочного этапа характерно последовательное усложнение состава осваиваемых технических и тактических действий, подготавливающих действий и действий нападения и обороны в условиях их ситуационного применения.

Индивидуализированная техническая подготовка – это формирование навыков выполнения технических действий в различных условиях спортивной деятельности в соответствии с особенностями каждого занимающегося.

Специальная техническая подготовка непосредственно связана с пропорциями тела и его соматическими особенностями, с функциональными особенностями, что значительно влияет на индивидуальную технику и тактику.

Техническая подготовленность тхэквондистов формируется: - с помощью работы с тренером на лапах или в жилетах. Такая работа обычно используется или на начальном этапе обучения, когда имитационные действия тренера создают у тхэквондиста наиболее четкое и правильное представление о технике приема в соответствии с его индивидуальными особенностями или, когда тхэквондисту необходимо исправить какой-либо недостаток в технике уже освоенного приема - 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. Условия тренировки постепенно усложняются до близких по психологической стрессорности к соревновательным. 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. Поэтому использование отдельных приемов в тхэквондо, как правило, не дает эффекта, так как время, необходимое атакующему тхэквондисту для проведения удара, позволяет атакуемому принять соответствующие меры. 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, большой комплекс защитных действий, вызывающий напряжение самых разнообразных групп мышц, способствуют разностороннему физическому развитию.

В тхэквондо наряду с силой, скоростью и выносливостью (как изолированными кондиционными качествами) доминирующее значение имеет сенсомоторный компонент. Скорость адекватной реакции 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 совершенствования спортивного мастерства – от качества разведки и соответствующей индивидуализированной технико-тактической подготовки. Наблюдение за действиями занимающихся дает тренеру 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. За несколько месяцев до контактных соревнований составьте план тренировок, в который обязательно включите раздел по закаливанию и подготовке нервной системы. В него должны входить тренировки с повышенной нагрузкой на психику, например: спарринги с более скоростным, более мощным, более опытным партнером; спарринги в усталом состоянии с постоянно сменяющими друг друга противниками; спарринги с увеличенным числом и продолжительностью раундов; очень ценными для психической закалки спортсмена тхэквондо являются регулярные вспомогательные занятия по боксу. Они позволяют ему привыкнуть к ближнему бою, не бояться непосредственного соприкосновения с противником, смело идти вперед на обмен ударами при контратаке.

*Общие требования безопасности на занятиях тхэквондо*

К занятиям по тхэквондо (МФТ) допускаются занимающиеся, прошедшие медицинский осмотр, имеющие медицинскую справку о допуске к данному виду занятий, а также письменное согласие родителей или опекунов на посещение занятий.

Приступать к занятиям занимающиеся может только после того, как ознакомится со всеми Правилами для занимающихся тхэквондо (МФТ).

Спортсмен должен бережно относиться к спортивному инвентарю, оборудованию залов и других помещений, поддерживать чистоту и порядок в раздевалках и подсобных помещениях.

Спортсмен должен уважительно относиться ко всем членам группы, тренерам, работающим в зале.

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

Зал – это мест повышенной опасности. Для предотвращения травм спортсмен должны входить в зал только с разрешения тренера, в ходе занятия строго следовать инструкциям и указаниям тренера.

На занятия спортсмен должен приходить за 10-15 минут до начала, чтобы успеть переодеться.

Перед началом занятий спортсмен должен надеть специальную спортивную форму и обувь. Занятия в тесной одежде, сковывающей движения, приводят к растяжениям и вывихам. Если занимающийся надел обувь, не соответствующую размерам его ноги, или плохо зашнуровал ботинки, то это может быть причиной растяжений и разрывов связок пальцев и голеностопного сустава.

Запрещается во время тренировки жевать жвачку, конфеты и другую пищу, держать во рту любые посторонние предметы, так как можно подавиться или поранить слизистую оболочку ротовой полости.

Запрещается самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарём, кувыркаться на матах, залезать и прыгать вниз со скамеек, подоконников, «Шведских лестниц» и спортивных снарядов.

При отработке бросковой техники каждому нужно хорошо знать и правильно выполнять страховку при падениях (акробатические кувырки). Выполняя данную технику, всегда в первую очередь необходимо думать о безопасности своего партнёра и его страховке, обеспечивая ему максимальную безопасность при падении. Прежде, чем сделать подсечку, подножку, подбив или бросок при их изучении и детальной обработке (равно как и в других тренировочных ситуациях), необходимо сначала убедиться, что партнёр упадёт в безопасное место. Надо быть уверенным в правильности выполнения подобных приёмов, прежде чем их выполнять, и знать последствия неправильного их выполнения. Если спортсмен в чём-то не совсем уверен – необходимо лишний раз проконсультироваться у своего тренера, попросить у него дополнительных объяснений.

При возникновении малейшей боли во время проведения болевого приёма, необходимо дать знать об этом своему партнёру, хлопая свободной рукой (или ногой) по нему, по себе или по полу. В этом случае партнёр обязан немедленно ослабить силу давления на ту часть тела, в котором возникла боль.

При объяснениях тренером новых упражнений и новой техники, спортсмен обязаны внимательно слушать, запрещено отвлекаться, мешать своим товарищам, а также прерывать и комментировать объяснения тренера, так как все эти действия нарушают общую дисциплину и отражаются на усвоении учениками изучаемой техники.

На занятиях строго запрещается вести бой (поединок) в полный контакт без разрешения и контроля тренера или в его отсутствие, особенно с девочками, или более слабыми учениками, младшими по возрасту, меньшими по росту и весу, так как это может привести к травме.

Отрабатывать удары ногами в парах без индивидуальных защитных приспособлений – щитков на ноги (на голень и подъём стопы) во избежание травм голени. Вести контактный бой с партнёром руками без протекторов на руки (перчатки или накладки на кулаки) для страховки рёбер и головы напарника. Кроме того, во время поединков рекомендуется использовать защиту. Совершать сложные акробатические элементы (например, полёт-кувырок, сальто и им подобные) без разрешения, контроля, страховки и присутствия тренера. Выполнять бросковую технику без разрешения, контроля и присутствия тренера, также, как и без знания страховки при падениях.

Каждый спортсмен должен строго и точно соблюдать Правила по технике безопасности, беспрекословно и вовремя выполнять все команды тренера и не делать ничего такого, что опасно для жизни и здоровья, и могло бы привести его самого, его партнёра или окружающих товарищей к травме.

Запрещается проходить между занимающимися, стоящими в паре и готовящимися к выполнению приёмов.

При малейшем недомогании спортсменов должен отпроситься у тренера с тренировки домой или попросить разрешения просто посидеть в зале. При очень плохом самочувствии, для оказания ему первой помощи или экстренного вызова скорой медицинской помощи, сообщить об этом своему тренеру. Все спортсмены всегда должны немедленно сообщать тренеру, если кому-то из товарищей на тренировке стало плохо, тем более, если больной сам это сделать стесняется или не в состоянии.

При появлении у спортсменов высокой температуры, обнаружении у него грибковых заболеваний ног, неизвестном высыпании на коже или других опасных заболеваниях,

самостоятельно (если он в состоянии) должен немедленно покинуть зал и отправиться домой для принятия экстренных мер, предупредив об этом тренера.

В случае пожара необходимо немедленно сообщить об этом тренеру и быстро, но, не создавая паники, покинуть помещение или здание, уйти в безопасное место (на улицу) и помочь это сделать тем, кто самостоятельно передвигаться не в состоянии.

После окончания занятий учащимся нужно организованно покинуть место проведения занятия, переодеться, снять спортивное снаряжение. После каждого тренировочного занятия необходимо принять горячий душ, сменить нижнее бельё. Своё личное спортивное снаряжение необходимо содержать в чистоте, по мере загрязнения стирать и проглаживать.

С учетом специфики вида спорта и условий организации 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. К занятиям тхэквондо допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Лица с кожными и инфекционными заболеваниями к занятиям не допускаются. При проведении занятий по тхэквондо необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режим занятий и отдыха. При проведении занятий по тхэквондо возможно воздействие на спортсменов следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении приёмов и действий, нарушение страховки и самостраховки;

-травмы при нахождении в тренировочной зоне другой пары;

-недостаточный интервал и дистанция между спортсменами при выполнении упражнений;

- посторонние предметы (цепочки, серьги, браслеты, часы и т. д.)

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации школы. В процессе занятий спортсмены должны соблюдать порядок при выполнении упражнений, дисциплину, требования тренера и правила личной гигиены. Спортсменам запрещается употреблять спиртные напитки, наркотические и токсические вещества, курить. Спортсмены должны выполнять все требования тренера.

При выполнении приемов и действий соблюдать меры безопасности. Если партнёр находится в опасном положении и дальнейшее проведение приёма может привести к травме, нужно немедленно остановить движение и принять меры к тому, чтобы ликвидировать опасность. Во время тренировки гнев, грубость, неуважение к партнёру - недопустимы. При изучении приёмов и действий необходимо немедленно прекратить проведение приёма при подаче сигнала партнёра о сдаче, либо голосом, либо неоднократным хлопком по ковру или партнёр.

## 2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим, обеспечивая последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет.

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки спортсменов будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена и будет направлена на улучшение способностей организма спортсмена приспосабливаться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

Соотношения объемов тренировочных и соревновательных нагрузок являются *максимальными* и представлены в примерном тренировочном плане, рассчитанном на 52 недели, в таблице № 15.

Примерный план –график для групп начальной подготовки до 1-го года подготовки по виду спорта тхэквондо

Таблица 15

| Виды подготовки (часов) | | Месяцы | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| Общая физическая подготовка | 127 | 10 | 12 | 13 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 12 |
| Специальная физическая подготовка | 42 | 3 | 3 | 6 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 6 | 3 | 3 |
| Теоретическая и психологическая подготовка | 13 | 2 | 1 | 1 | 1 | | 2 | | 2 | | 1 | 1 | 2 |
| Участие в спортивных соревнованиях | 14 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | | 1 | 1 | 1 |
| Техническая, тактическая подготовка | 62 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 |
| Инструкторская и судейская практика | 2 | | | | 1 | | | | | 1 | | | |
| **Итого часов** | 260 | 22 | 22 | 21 | 21 | 21 | 21 | 20 | 20 | 20 | 23 | 20 | 23 |

Примерный план –график для групп начальной подготовки свыше 1-го года подготовки по виду спорта тхэквондо

Таблица 16

| Виды подготовки (часов) | | Месяцы | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| Общая физическая подготовка | 149 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 14 | 12 | 12 | 15 |
| Специальная физическая подготовка | 56 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 4 | 6 | 5 |
| Теоретическая и психологическая подготовка | 16 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Участие в спортивных соревнованиях | 16 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 |
| Техническая, тактическая подготовка | 72 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 8 | 5 | 7 | 5 | 8 | 8 |
| Инструкторская и судейская практика | 3 | | 1 | | | | 1 | | | | | 1 | |
| **Итого часов** | 312 | 27 | 30 | 29 | 25 | 24 | 26 | 26 | 26 | 26 | 23 | 25 | 25 |

Примерный план-график для групп тренировочного этап до двух лет подготовки по виду спорта тхэквондо

Таблица 17

| Виды подготовки (часов) | | Месяцы | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| Общая физическая подготовка | 213 | 18 | 18 | 15 | 18 | 17 | 18 | 15 | 19 | 18 | 19 | 18 | 20 |
| Специальная физическая подготовка | 133 | 11 | 11 | 11 | 12 | 11 | 11 | 11 | 12 | 11 | 10 | 11 | 11 |
| Теоретическая и психологическая подготовка | 21 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Участие в спортивных соревнованиях | 26 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Техническая, тактическая подготовка | 120 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Инструкторская и судейская практика | 7 | | 1 | 1 | | | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | |
| **Всего часов** | 520 | 42 | 44 | 41 | 44 | 42 | 43 | 40 | 47 | 44 | 44 | 44 | 45 |

Примерный план-график для групп тренировочного этап свыше двух лет подготовки по виду спорта тхэквондо

Таблица 18

| Виды подготовки (часов) | | Месяцы | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| Общая физическая подготовка | 335 | 27 | 27 | 28 | 27 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 30 |
| Специальная физическая подготовка | 247 | 18 | 20 | 22 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 21 | 21 | 25 |
| Теоретическая и | 28 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| психологическая подготовка | | | | | | | | | | | | | |
| Участие в спортивных соревнованиях | 37 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 |
| Техническая, тактическая подготовка | 280 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 24 | 22 | 24 | 24 | 23 | 24 | 24 |
| Инструкторская и судейская практика | 9 | | | 1 | | 1 | | 1 | 1 | 1 | 2 | | 2 |
| Всего часов | 936 | 73 | 75 | 79 | 75 | 77 | 78 | 76 | 79 | 78 | 81 | 78 | 87 |

2.3. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля

*Текущие медицинские наблюдения и периодические медицинские обследования спортсменов* (далее - ТМН)

ТМН за спортсменами осуществляются постоянно для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам.

Задачи ТМН:

- индивидуализация и повышение эффективности процесса подготовки и восстановительных мероприятий;
- определение уровня функциональной подготовленности (главным образом, степени выраженности отставленных постнагрузочных изменений в функциональном состоянии ведущих органов и систем), внесение коррекции в индивидуальные планы подготовки с учетом данных о состоянии здоровья;
- определение допуска спортсмена по состоянию здоровья к тренировочным занятиям и соревнованиям;
- назначение рекомендаций по повышению адаптационных возможностей, проведению профилактических, лечебных и комплексных реабилитационных мероприятий.

Проведение ТМН осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине.

В ходе ТМН независимо от специфики выполняемых тренировочных нагрузок оценивается функциональное состояние: центральной нервной системы (ЦНС); вегетативной нервной системы; сердечно-сосудистой системы; опорно-двигательного аппарата.

При выполнении нагрузок, направленных на развитие выносливости, контролируются: морфологический и биохимический состав крови; кислотно-щелочное состояние крови; состав мочи.

При выполнении скоростно-силовых нагрузок контролируется функциональное состояние нервно-мышечной системы.

При выполнении сложно-координационных нагрузок контролируются: функциональное состояние нервно-мышечного аппарата; функциональное состояние анализаторов (двигательного, вестибулярного (результаты вращательных проб), зрительного.

Заключение по итогам ТМН включает: комплексный анализ проведенного обследования спортсменов, на основании которого оценивают: уровень функционального состояния и общей работоспособности; уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок; заключение о проведенном ТМН спортсменов и подготовка соответствующей документации.

На основании заключения составляются индивидуальные рекомендации: по коррекции тренировочного процесса; по лечебным и профилактическим мероприятиям; по

применению выборочных методов восстановления функций отдельных систем; по коррекции плана медико-биологического обеспечения.

*Этапное (периодическое) медицинское обследование спортсменов* (далее - ЭО) проводится на различных этапах спортивной подготовки, а также после кратковременных нетяжелых заболеваний. В период соревнований может осуществляться в сокращенном объеме с учетом необходимости и поставленных задач.

Основная цель ЭО - оценка при допуске к занятиям физической культурой и спортом состояния здоровья, уровня физического развития, функциональных возможностей систем организма и общей физической работоспособности.

В зависимости от специфики вида спорта, а также с учетом индивидуальных особенностей спортсмена составляется программа ЭО, согласно которой ЭО проводится не реже 4-х раз в год в зависимости от количества этапов подготовки в течение годичного цикла.

В процессе ЭО производится определение уровня здоровья, физической работоспособности и подготовленности спортсменов после завершения определенного этапа подготовки.

Регистрируются: общая физическая работоспособность; функциональные возможности ведущих для избранного вида спорта систем организма; специальная работоспособность.

Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине на основании медицинской документации, состояния здоровья спортсмена и рекомендаций тренера и врача команды определяет порядок и уровень обследования в зависимости от вида спорта, уровня спортивного мастерства, состояния здоровья и физического развития спортсмена.

К ведущим функциональным системам, определяющим уровень спортивных достижений, относятся:

- системы, ответственные за сохранение гомеостаза; сердечно-сосудистая система, дыхательная система; центральная нервная система; нервно-мышечный аппарат, при выполнении циклической работы большой и субмаксимальной мощности;
- сердечно-сосудистая система, дыхательная система; эндокринная система; центральная нервная система, при выполнении циклической работы умеренной мощности;
- центральная нервная система; нервно-мышечный аппарат; сенсорные системы, при выполнении ациклических упражнений различных видов.

После проведения обследований выдается индивидуальное заключение, включающее в себя сведения о состоянии здоровья, физическом развитии, физической работоспособности, проведенных обследованиях, и допуск к дальнейшим занятиям спортом.

При выявлении патологии спортсмен получает рекомендации по дальнейшему обследованию и реабилитации или направляется в медицинскую организацию.

*Врачебно-педагогический контроль* (далее - ВПН)

ВПН за лицами, занимающимися спортом, заключаются в осуществлении совместного контроля специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером за ходом тренировочного процесса спортсмена.

В процессе ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине определяются функциональные особенности организма спортсмена, особенности реакций в различные периоды тренировки, перед, вовремя и после соревнований, в период восстановления.

ВПН проводятся:

- в процессе тренировки спортсменов для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;
- при организации занятий в целях определения правильной системы занятий;
- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

На основании данных ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной

медицине оценивается степень соответствия процесса занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию и тренированности и дать рекомендации по режиму и методике тренировки.

Целью проведения ВПН является определение уровня адаптации спортсмена к физическим нагрузкам в условиях спортивной тренировки и разработка индивидуализированных планов по восстановлению или повышению работоспособности на основе текущих наблюдений.

Задачи ВПН:

- санитарно-гигиеническая оценка мест проведения занятий спортом в соответствии с требованиями: температура и влажность воздуха, освещенность и размеры помещения, оснащенность оборудованием;
- выявление соответствия занятия установленным гигиеническим и физиологическим нормам;
- исследование влияния тренировочных и соревновательных нагрузок на организм физкультурника или спортсмена;
- оценка организации и методики проведения тренировок;
- определение функционального состояния и тренированности спортсмена;
- предупреждение спортивного травматизма;
- разработка рекомендаций относительно текущего и перспективного планирования тренировок;
- санитарно-просветительная работа со спортсменами (проводятся разъяснения по режиму дня, рациональному использованию факторов закаливания, значению самоконтроля спортсмена, сбалансированному питанию).

ВПН проводятся на тренировочных занятиях, на тренировочных сборах согласно плану, составленному специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером.

ВПН осуществляют специалисты, имеющие соответствующую подготовку и сертификаты по специальности «лечебная физкультура и спортивная медицина», медицинские сестры, работающие в отделениях спортивной медицины ВФД (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины) по плану, согласованному со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине. Анализ результатов ВПН, проведенных средним медицинским персоналом, осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений спортивной медицины республиканского ВФД.

ВПН проводятся в несколько этапов:

1-й этап: определение условий в местах проведения занятий (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви занимающихся, наличие необходимых защитных приспособлений), оценка правильности комплектования групп, занимающихся (возраст, пол, здоровье, уровень подготовленности);

2-й этап: изучение плана проведения занятия, объема и интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительной частей, проведение хронометража работы обследуемых;

3-й этап: изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обследуемого физкультурника или спортсмена;

4-й этап: составление «физиологической» кривой тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы построения занятий;

5-й этап: анализ полученных данных врачебно-педагогических наблюдений с тренером (преподавателем) для внесения необходимых корректив в план тренировок (занятий). Определение сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровья).

На основании проведенного исследования составляются врачебные рекомендации по режиму тренировки (занятия).

Врачебное заключение обсуждается с тренерами, а также с самим спортсменом.

Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине своевременно информирует тренера обо всех изменениях, произошедших в состоянии спортсмена.

На основании результатов тренер со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине планирует тренировочный процесс, участвует в составлении перспективных и текущих планов тренировки (занятия), обращая внимание на обеспечение индивидуального подхода. По результатам текущих наблюдений вносятся соответствующие коррективы в планы тренировочного процесса.

*Углубленное медицинское обследование спортсменов* (далее - УМО)

УМО спортсмена проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности, для чего составляется программа обследования спортсмена, включающая:

- проведение морфометрического обследования;
- проведение общего клинического обследования;
- проведение лабораторно-инструментального обследования;
- оценка уровня физического развития;
- оценка уровня полового созревания;
- проведение исследования и оценка психофизиологического и психоэмоционального статуса;
- оценка влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем организма;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
- прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;
- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- медицинские рекомендации по планированию и коррекции тренировочного процесса в годовом цикле тренировок с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

По результатам УМО оценивается адекватность нагрузки на организм спортсмена, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма спортсменов, правильности режима применения нагрузок, с целью его допуска к занятиям спортом и к участию в соревнованиях.

УМО спортсменов проводится на всех этапах многолетней подготовки спортсменов.

Зачисление в группы НП проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО занимающихся в группах начальной подготовки (2-й и 3-й год обучения) проводится в отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО зачисленных в группы Т(СС) проводится не менее 2-х раз в год специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО проводится на основании программы, включающей унифицированный перечень видов и объемов медицинских исследований. Виды и объемы медицинских исследований программы УМО определяются с учетом жалоб, анамнеза жизни, спортивного анамнеза, возраста, направленности тренировочного процесса, вида спорта,

уровня квалификации спортсмена.

УМО занимающихся в группах ССМ проводится не реже 2-х раз в год специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Программа УМО составляется в зависимости от этапов подготовки спортсменов.

1-й этап: организация медицинского обследования лиц, занимающихся спортом

1. Целью медицинского осмотра (обследования) для допуска к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях является определение состояния здоровья, оценка уровня его физического развития и функциональных возможностей с целью его допуска к занятиям спортом.

2. Задачи медицинского осмотра (обследования) для допуска к занятиям спортом:

- оценка уровня физического развития;
- определение уровня общей тренированности;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- определение медицинских рекомендаций по планированию занятий спортом с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

3. Обследование лиц, занимающихся видами спорта, проводится на основании программы, виды и объем медицинских исследований определяются с учетом: пола; возраста; сбора анамнеза жизни и спортивного анамнеза; уровня физического развития; уровня полового созревания (для детей и юношей); осмотров врачей-специалистов: травматолога-ортопеда, хирурга, невролога, оториноларинголога, офтальмолога, кардиолога, акушера-гинеколога и других врачей-специалистов в соответствии с медицинскими показаниями; исследований электрофизиологических показателей (ЭКГ, в том числе с нагрузочными пробами); ЭХО-кардиографических исследований, в том числе с нагрузкой; рентгенографических исследований органов грудной клетки; клинических анализов крови и мочи; осмотра специалистов по лечебной физкультуре и по спортивной медицине.

По результатам медицинского осмотра (обследования) специалистами по лечебной физкультуре и по спортивной медицине составляется медицинское заключение, где функциональное состояние оценивается как недостаточное, удовлетворительное, вполне удовлетворительное или хорошее.

На основании медицинского заключения специалистами по лечебной физкультуре и по спортивной медицине определяется принадлежность к функциональной группе:

1 группа - возможны занятия спортом без ограничений и участие в соревнованиях,

2 группа - возможны занятия физической культурой с незначительными ограничениями физических нагрузок без участия в соревнованиях,

3 группа - возможны занятия физической культурой со значительными ограничениями физических нагрузок,

4 группа - возможны занятия лечебной физической культурой.

По результатам медицинского осмотра (обследования) даются рекомендации о необходимости дополнительного обследования. Лица, отнесенные к 3 и 4 группам, подлежат дополнительному обследованию не реже 1 раза в 3 месяца.

Результаты медицинского осмотра (обследования) заносятся во врачебно-контрольную карту спортсмена или во врачебно-контрольную карту диспансерного наблюдения спортсмена.

2-й этап: На данном этапе определяются:

- возрастная группа с учетом возрастной морфологии и физиологии: средний

школьный период 11 - 14 лет; старший школьный период 14 - 18 лет; юношеский возраст 12 - 15 лет; юниорский возраст 18 - 21 год;

- соответствие возрастных сроков допуска к занятиям определенным видом спорта;
- наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;
- определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни);
- уровень физического развития, учитывающий характеристики, отражающие процессы роста, формирования и зрелости тех или иных систем организма;
- уровень полового созревания, учитывающий биологический возраст и оценивающийся по степени развития вторичных половых признаков.

3-й этап: На этом этапе определяются:

- наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;
- определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни);
- уровень полового созревания;
- особенности физического развития к моменту обследования;
- изменение параметров физического развития в зависимости от направленности тренировочного процесса, спортивного мастерства и этапа тренировочного процесса;
- уровень функционального состояния организма;
- рекомендации по поддержанию уровня здоровья спортсмена;
- рекомендации по коррекции тренировочного процесса в зависимости от выявленных изменений.

4-й и 5-й этапы: На данных этапах определяются:

- наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;
- определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни);
- степень развития вторичных половых признаков;
- особенности физического развития к моменту обследования;
- изменение параметров физического развития в зависимости от направленности тренировочного процесса, спортивного мастерства и этапа тренировочного процесса;
- уровень функционального состояния организма;
- рекомендации по поддержанию уровня здоровья спортсмена;
- рекомендации по коррекции тренировочного процесса в зависимости от выявленных изменений.

Данные обследований заносятся во врачебно-контрольную карту спортсмена или во врачебно-контрольную карту диспансерного наблюдения спортсмена.

*Педагогический контроль.* Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными.

Педагогические методы коррекции

Таблица 19

| № | **Программирование процесса** |
|---|---|
| 1 | Оптимальное программирование подготовки |
| 2 | Разнообразие средств и методов подготовки |
| 3 | Соответствие нагрузки уровню функциональной подготовленности |
| 4 | Соблюдение принципов тренировки |

| | |
|---|---|
| 5 | Педагогический, врачебный контроль, самоконтроль |
| | **Оптимальное построение тренировочного занятия** |
| 1 | Проведение общей и специальной разминки |
| 2 | Рациональное чередование нагрузки и отдыха |
| 3 | Преемственность и сочетаемость упражнений |
| 4 | Индивидуализация нагрузки |
| 5 | В заключительной части использование упражнений на расслабление |
| | **Ведение здорового образа жизни** |
| 1 | Культура личностного общения |
| 2 | Самоуправление и самоорганизация |
| 3 | Оптимальные режимы питания, сна, отдыха |
| 4 | Соблюдение санитарии и гигиены |
| 5 | Отказ от вредных привычек |

*Психологический контроль* включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований.

Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление предстартовыми состояниями.

Психологические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Таблица 20

| **Основные параметры личности спортсмена** | **Психодиагностика** |
|---|---|
| Эмоциональная устойчивость – устойчивость к нагрузкам в течение всего тренировочного процесса. | Личностный опросник Р. Кэттела |
| Интроверсия-экстраверсия- направленность психической деятельности на внутренние переживания или внешние события. | |
| Лидерство – умение управлять собой | |
| Независимость – самостоятельность, не зависимость от чьей-то воли, обстоятельств. | |
| Мотивация достижения – «справляться с чем-то трудным… Преодолевать препятствия и достигать высокого уровня. Превосходить самого себя. Соревноваться с другими и превосходить их. Увеличивать свое самоуважение благодаря успешному применению своих способностей». Мюррей Г.А. (1893-1988) | Методика оценки мотивации к достижению успеха. Т. Элерса. |

| | |
|---|---|
| Тревога: 1-е зн. - беспокойство и опасения без серьезного повода; 2-е зн. приспособляемость организма к напряжённой ситуации.<br>Тревожность – негативные переживания, беспокойство, озабоченность. | Методики Ч.Д. Спилбергера-Ю.Л. Ханина:<br>- оценки ситуативной тревоги,<br>- оценки личностной тревожности. |
| Агрессивность - настойчивость и активность в преодолении трудностей. | Методика оценки уровня личностной агрессивности А. Басса-А. Дарки |
| Волевой самоконтроль | Опросник А.Г. Зверкова, Б.В. Эйдмана. |
| Склонность к риску - готовность к риску, способность принимать самостоятельные неординарные решения, склонность к авантюризму. | Методика оценки мотивации к избеганию неудач Т. Элерса.<br>Методика оценки склонности к риску Г. Шуберта. |
| Адаптивность - приспособление органов чувств и организма в целом к новым, изменившимся внешним и внутренним условиям. | Производная от MMPI «Миннесотского личностного опросника» - Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность». |
| Самооценка - анализ своих личностных свойств, состояний, возможностей, физических и духовных сил. | Методика экспресс-оценки самочувствия, активности, настроения.<br>Самооценка индивидуальных особенностей |

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);
    - стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;
- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);
- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;
- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль включает:

- текущие обследования;
- этапные комплексные обследования;
- углубленные комплексные обследования;
- обследования соревновательной деятельности.

## 2.4. Программный материал для теоретических и практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умения использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Программный материал распределяется на весь период тренировочного процесс и охватывает: этап начальной подготовки, тренировочный этап и этап спортивного совершенствования. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Краткое содержание теоретических занятий:

1. Морально-этические и нравственные нормы поведения юных тхэквондистов.

Характеристика понятий, относящихся к оценке результатов воспитания. Этика поведения в современном обществе. Спортивная этика. Социально-нравственные нормы и их проявления в спортивной деятельности.

Черты характера, формирующие активную жизненную позицию: патриотизм, трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость в преодолении трудностей и достижении поставленных целей, чувство ответственности, взаимопомощь, взаимоуважение, организованность, дисциплина. Эстетическое содержание тхэквондо. Техника движений и зрительное восприятие эстетики соревновательной деятельности.

2. Возникновение и развитие тхэквондо в Корее.

Исторические корни тхэквондо. Философия и мировоззрение тхэквондо. Возникновение и развитие тхэквондо как искусства. Характеристика классических школ тхэквондо и их распространение в мире. Распространение тхэквондо в России. Место тхэквондо среди других видов восточных и спортивных единоборств. Этапы развития спортивного тхэквондо. Уровень спортивной подготовленности российских спортсменов по сравнению с законодателями тхэквондо — корейскими спортсменами. Характеристика прикладного тхэквондо и его развитие. Перспективы дальнейшего развития тхэквондо.

3. Тхэквондо в системе физического воспитания и спорта в России.

Характеристика тхэквондо как вида спорта и средства физического воспитания. Соревновательные дисциплины в тхэквондо.

Значение и место тхэквондо в системе физического воспитания в России. Прикладное и воспитательное значение тхэквондо. Юридическая и нравственная правомерность использования навыков тхэквондо в жизненных критических ситуациях.

Тхэквондо как вид спортивного единоборства. Деятельность федерации тхэквондо. Международные связи. Достижения российских тхэквондистов в крупных международных соревнованиях.

4. Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений

Краткие сведения о двигательных психических функциях человека. Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие.

Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма человека.

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

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

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

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

5. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.

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

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

Понятие о заразных заболеваниях. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом. Меры личной и общественной профилактики заболеваний. Данные о вреде курения и употребления спиртных напитков.

6. Сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

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

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

Краткая характеристика физиологического механизма проявлений двигательных качеств, необходимых для тхэквондиста.

Утомление и причины временного снижения работоспособности.

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

Тренированность и ее психофизиологические показатели.

Предстартовое состояние и разминка в соревнованиях по тхэквондо.

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

Педагогический контроль включает показатели тренировочной и соревновательной деятельности. Постоянное проведение педагогического и врачебного контроля позволяет судить о функциональных изменениях в организме тхэквондистов.

Задачи контроля:

- медицинское обследование в начале и в конце учебного года;
- плановое углубленное медицинское обследование раз в год;
- в процессе тренировок для определения состояния тренированности и ранней диагностики переутомления, перетренированности.

Педагогический и врачебный контроль позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности, учитывать динамику состояния здоровья занимающихся, своевременно принимать лечебнопрофилактические меры.

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

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

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

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

Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа - поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание. Массаж перед тренировкой и соревнованием, вовремя и после тренировки и соревнования. Самомассаж. Противопоказания к массажу.

8.Оборудование, инвентарь и снаряжение для тхэквондо.

Характеристика зала для тхэквондо. Современные требования к оборудованию зала и подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие пола.

В качестве инвентаря для занятий тхэквондо применяются:

- скакалки; механические и резиновые эспандеры;
- блоки с грузами; набивные мячи;
- металлические палки; штанги, гантели, гири;
- тренажеры для развития различных мышечных групп;
- шведские стенки;
- перекладины;
- отягощения (манжеты) для рук и ног, жилеты с отягощениями.

К снарядам, наиболее часто применяемым в практике подготовки к соревнованиям тхэквондистами, следует отнести:

- мешок боксерский (этот снаряд может быть различной формы и веса: мешок-гигант, пневмогидравлический мешок, шарообразный мешок и т.д.); подвижное чучело (фигура спортсмена во фронтальной боевой стойке, крепящаяся на кронштейне);
- просто чучело, используемое для отработки ударов;
- «Ванька-встанька» (силуэт, вмонтированный в полукруглую металлическую чашу — за счет расположенного в основании чаши груза после ударов силуэт снова принимает вертикальное положение);
- пневматическая груша; насыпная груша;
- груша на растяжках (вертикальная);
- груша на растяжках (горизонтальная);
- наливная груша (состоит из резинового чехла, который на одну треть заливается водой и надувается воздухом);
- подвижная подушка на пружинах;
- различные варианты пунктбола (теннисные мячи, подвешенные к платформе; с грузом внизу для уменьшения амплитуды колебаний; теннисный мяч на шнурке, прикрепленный к повязке, надеваемой на голову, и т.д.);
- неподвижные манекены, крепящиеся к стене и другим прочным опорам;
- настенная подушка;
- лапы;
- специальный щит для отработки ударов ногами (сделан по примеру боксерской лапы, но гораздо больших размеров).

Спортивная одежда: добок (униформа для занятий тхэквондо) — удобная современная униформа для тренировок и соревнований. Изготовлен добок из отбеленной смешанной (Dan) или хлопковой ткани (Kapp) плотностью 250–300 г/м. Dan (Дан) — добок из отбеленной смешанной ткани плотностью 250– 300 г/м. Добок из такой ткани легче стирается и гладится, дает меньшую усадку после стирки, лучше держит форму и имеет более аккуратный «белый» вид. Kapp (Капп) — униформа из легкой хлопковой ткани плотностью 250– 300 г/м. Этот материал экологичен, хорошо впитывает пот и пропускает воздух. Тренировочный костюм, налокотники, наколенники, бандажи, жесткие бюстгальтеры, перчатки.

9. Тхэквондо как вид спорта и боевое искусство.

Можно сказать, что тхэквондо — это стиль жизни, иначе говоря, — это один из видов искусства самообороны без оружия. Тхэквондо — научно обоснованный способ использования своего тела в целях самообороны, позволяющий в результате интенсивных физических и духовных тренировок необычайно расширить диапазон индивидуальных возможностей человека.

Тхэквондо — вид боевого искусства, не знающий равных по мощности и эффективности техники. Составляющие это искусство дисциплина, техника и дух являются средствами развития у занимающихся чувства справедливости, твердости, гуманизма и

целеустремленности. Именно духовная культура отличает истинного мастера от дилетанта, совершенствующего только технические аспекты боевого искусства.

Выше перечислены лишь некоторые аспекты, позволяющие понять, почему тхэквондо является искусством самообороны. Понятие «тхэквондо» включает также образ мышления и жизни, проявляющиеся, в частности, в овладении капля за каплей высокой моралью, концепцией и духом самодисциплины. Тхэквондо — это почти культ.

Корейское «тхэ» означает «выполнение удара ногой в прыжке или полете», «квон» — «кулак» (главным образом в контексте нанесения удара или разбивания чего-либо рукой), «до» — «искусство», «путь», т.е. путь истины, проторенный в прошлом, покрытый святостью и мудростью. Соединив все вместе, получается, что слово «тхэквондо» обозначает систему духовной тренировки и технику самообороны без оружия, наряду со здоровьем, а также квалифицированным исполнением ударов, блоков и прыжков, выполняющихся голыми руками и ногами для поражения одного или нескольких противников.

Тхэквондо позволяет слабому получить мощное оружие, овладеть уверенностью в себе для того, чтобы быть в состоянии защитить себя и других.

Неправильное применение тхэквондо может привести к летальным исходам. Чтобы предотвратить это, необходимо постоянно акцентировать внимание на совершенствовании моральных качеств занимающихся. Что касается представительниц прекрасного пола, то они, несомненно, найдут тхэквондо неоценимым в случаях, когда возникает необходимость уклониться от настойчивости некоторых назойливых мужчин. В подавляющем большинстве случаев рассказы о том, что женщина смогла постоять за себя, не воспринимаются серьезно. Однако, овладев техникой тхэквондо, женщины действительно могут это сделать. В тхэквондо имеется множество эффектных трюков. Например: удар ногой в прыжке после перепрыгивания через мотоцикл или стоящих в линию людей; разбивание ударом ноги толстой доски, закрепленной на высоте 3 м; разбивание ребром ладони двух кирпичей; разбивание ударом кулака пачки сосновых досок, последовательная атака двух целей одной и той же ногой в прыжке и т.д. Для человека с улицы подобные трюки кажутся сверхъестественными. Для тех же, кто серьезно занимается тхэквондо, это не является чем-то невыполнимым. Непрерывные тренировки - необходимое условие поддержания хорошей формы и физической кондиции. Во время тренировок нагружаются все мышцы тела. Только научившись управлять своим телом, возможно при выполнении движений суммировать мощь, развиваемую каждой группой мышц. После овладения этим умением предстоит научиться передавать эту мощь телу соперника (в том числе и находящемуся в движении), направляя ее в зоны тела, где расположены уязвимые точки. В этот период обучения необходимо постоянно напоминать занимающимся, что тхэквондо создавалось как искусство самообороны, нацеленное на быстрое обезвреживание движущегося агрессора. Большинство атакующих действий в тхэквондо базируется на взаимодействии двух сил. Первая связана с воздействием на тело соперника в результате удара, вторая — с инерцией движущихся сегментов тела противника. Правильно используя поступательное движение тела противника, достаточно нанести несильный встречный удар, чтобы опрокинуть его.

Спортсмены, регулярно занимающиеся тхэквондо, а также мастера этого вида единоборств, выполняют свои действия автоматически, ни на секунду не задумываясь. Можно сказать, что их действия превратились в условные рефлексы. Даже если заниматься тхэквондо только с оздоровительной целью, то полученное в процессе занятий наслаждение полностью оправдает затраченное время, «Оздоровительное» тхэквондо одинаково доступно для молодых и пожилых, женщин и мужчин.

10. Терминология и классификация техники в тхэквондо.

Понятие о технике тхэквондо. Значение технической подготовки для достижения высоких результатов в тхэквондо. Техники тхэквондистов высокого класса. Школа и стиль в технике тхэквондо. Техника выдающихся корейских и российских тхэквондистов. Содержание и характеристика основных технических и судейских понятий и терминов.

Термины и их значения. Требования, предъявляемые к терминологии (литературные, фактические, логические).

Содержание и характеристика основных технических и судейских понятий и терминов. Корейская и русская терминология техники тхэквондо. Действующая классификация техники тхэквондо. Влияние классификации техники тхэквондо на методику обучения и тренировки.

Технические термины: поражаемая поверхность; секторы поражаемой поверхности; боевая линия; темп; быстрота; удар; шаг; подскок; стойка и др. Поражаемые поверхности, разрешенные для атаки; присуждение баллов; процедура подсчета баллов; дисквалификация; наказания; предупреждения.

Систематизация приемов и классификация действий в тхэквондо; анализ построения системы приемов по разделам: основные положения стойки и передвижения; технические действия в атаках, защитах, сложных атаках и т.д. Передача усилий при выполнении ударов на месте, в прыжке, скачке, скольжении поверхности. Поддержание равновесия при проведении сложных движений, реакция опоры, центробежные силы, моменты силы, моменты вращения в различных плоскостях. «Скручивание» туловища вокруг вертикальной оси при выполнении ударов и защит с поворотом и разворотом. Кинетическая и статическая энергии, амплитуда при проведении ударов и защит. Скорость ударного движения, длительность движения, сила удара, величина ударной массы, скорость движения ударной массы, ударная масса, функциональная асимметрия, жесткость кинематической цепи, форма ударного движения, время соударения, резкость выхода при нанесении удара.

Характеристика движений при выполнении приёма: пространственные, временные, пространственно временные, динамические, ритмические. Контактные поверхности и уровни их приложения. Ударные поверхности ноги: прямого удара, удара в сторону, бокового удара, удара наотмашь, наотмашь с разворотом, ударов сверху и назад. Ударные поверхности руки. Блокирующие поверхности: предплечье и плечо, основание ладони, голень.

Техники передвижений и их разновидности и варианты в зависимости от дистанции и тактической задачи, проведение удара в сочетании с шагом вперед, назад, со скачком вперед, передвижения в стойке — шагами, приставными шагами, скользящими шагами, скачками, подскоками, набеганием, убеганием, напрыгиванием, шагами в сторону, разножкой, разножкой в движении.

Техники удара прямо с различных дистанций: одной рукой, с шагом, с подскоком вперед, со скольжением. Разбор координации движений толчковой и маховой ног, туловища и руки при выполнении ударов.

Техника защит накладками и толчками; защита подставкой кисти, плеча, предплечья, голени; защита подставкой предплечий; защита отбивом предплечьем вверх, вниз, влево, вправо; защита отбивом кистью вверх, вниз, влево, вправо; защита уклоном влево, вправо и отклонением назад; защита нырком влево, вправо, вниз; защита шагом влево и вправо с разворотом туловища, назад; защиты поворотом и отшагиванием.

11.Техника исполнения комплексов движений.

Социальные истоки возникновения комплексов движений в боевых искусствах. Определение комплексов, состоящих из основных атакующих и защитных двигательных действий, выполняющихся в логически обоснованной последовательности.

Комплекс как способ имитации поединка с несколькими соперниками. Комплекс - как способ тестирования возможных реальных действий против соперника в жизни и на тренировках. Комплекс как критерий оценки индивидуальной подготовленности занимающихся и как логически построенные комплексы атакующих и защитных действий. Комплекс как средство тренировки и совершенствования подготовки тхэквондистов и практические требования к его выполнению.

12. Демонстрация специальной техники.

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

Соревновательная специальная техника мужских и женских групп. Требования и ошибки при выполнении специальной техники.

Организация и порядок проведения соревнований по демонстрации специальной техники (разбивание досок в прыжке).

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

13.Техника разбивания предметов.

Соревновательная техника испытания силы удара при разбивании предметов (кёкпа). История проведения соревнований по испытанию силы удара в тхэквондо и других видах восточных единоборств. Мифы и реальность о сверхсиле мастеров восточных единоборств. Основы техники испытания силы удара для различного контингента соревнующихся. Научно обоснованный подход к развитию силы ударов при разбивании предметов: традиционная практика, методики и принципы. Физическая сила, скорость сокращения мышц, соотношение силы и скорости при выполнении ударов. Характеристики удара, динамика и импульс движения, выбор расстояния до цели. Концентрация силы удара. Площадь поражаемой поверхности, время контакта с предметом, Эффект силы удара. Равновесие при проведении ударов. Управление дыханием. Ритм и расчет времени. Ударные точки и их закалка. Укрепление суставов рук и ног.

14. Техника свободного спарринга.

Приемы боя в структуре вариативной соревновательной техники. Техника ударов аи чаги (удар ногой вперед), йоп чаги (удар ногой в сторону), двит чаги (удар ногой назад), доллео чаги (круговой удар ногой), коро чаги (удар захлестом голени), ануро нерио чаги (удар прямой ногой сверху вниз снаружи внутрь), бакуро нерио чаги (удар прямой ногой сверху вниз изнутри наружу), битуро чаги (удар ногой со скручиванием), тора йоп чаги (удар ногой с разворотом в сторону), панде коро чаги (удар с разворотом захлестом голени), панде доллео чаги (обратный круговой удар), панде нерио чаги (ануро, бакуро) (удар с разворота прямой ногой сверху вниз), ап чумок чируги (прямой удар рукой), бандаль чируги (дугообразный удар рукой) при взаимодействии с партнером. Структура движения при проведении ударов: управляющая роль туловища; координация движения ног, туловища, рук в зависимости от исходных положений и взаимодействия с партнёром; координация и ритмическая структура движений при выполнении атаки в упражнении с партнером.

Структура ударов при выполнении: атаки без подготовки, атаки в условиях бездействия или принятия атаки в защиту, встречной атаки, обоюдной атаки, опережающей атаки, атаки с проваливанием защиты, атаки с опережением защиты, атаки на подготовку, атаки на возвращение, ответной атаки, контратаки, защищенной атаки, повторной атаки, подготовительной атаки, ложной атаки и соответственно выполняемых защит: пассивной, ложной, упреждающей, перехвата — защитыподготовки, защиты угрозой, ложной или подготовительной атакой, передвижением.

Техника защит: накладками и толчками; защита подставкой кисти, плеча, предплечья, голени; защита подставкой предплечий; защита отбивом предплечьем вверх, вниз, влево, вправо; защита отбивом кистью вверх, вниз, влево, вправо; защита уклоном влево, вправо и отклонением назад; защита нырком влево, вправо, вниз; защита шагом влево и вправо с разворотом туловища, назад; защиты поворотом и отшагиванием.

Характерные ошибки в технике при выполнении простых приемов тхэквондо у начинающих спортсменов и методика их исправления. Подводящие упражнения как средство предупреждения ошибок в технике. Характеристика техники тхэквондо сильнейших российских и зарубежных спортсменов.

15. Тактика тхэквондо.

Тактика ведения отдельных схватки, поединка, соревнования. Основные положения для определения индивидуального стиля деятельности тхэквондиста, индивидуальной характеристики стиля ведения поединка:

- предпочтение спортсмена действовать в наступлении или обороне; благоприятные и опасные дистанции;
- типичные стойки;
- тактика, предпочтительная для конкретного спортсмена (излюбленные действия или ведение боя в зависимости от особенностей противника): предпочитает ближний бой или избегает его;
- имеет или нет специфические показатели ведения боя (сближения, повороты, приседания, подскакивания и т.д.);
- какой характер носят подготовки (циклический или одиночный) и каким образом выполняются удары (с угрозой, без угрозы с вызовом и т.д.);
- характер реагирования на неожиданные действия и степень быстроты переключения;
- индивидуальные особенности спортсмена в различных ситуациях боя (в начале боя, при разрыве дистанции, на краю или в углу ковра и т.д.);
- специализированные умения, основанные на быстроте двигательных реакций, свойствах внимания, памяти, мышления;
- проявление отдельных физических качеств, выраженных в стартовых характеристиках выполнения маневров и их комбинаций;
- проявление тактических умений, выраженных адекватным выбором и применением боевых средств в определенной ситуации;
- особенности боевого поведения тхэквондистов с учетом психологических аспектов единоборства;
- особенности воздействия средств и методов саморегуляции, специализированной разминки;
- сектора поражаемой поверхности, наиболее часто подвергающиеся нападению;
- особенности защитного арсенала и ближнего боя.

Взаимосвязь техники и тактики. Тактические задачи боевых действий, тактические качества и умения. Выбор, подготовка и применение действий. Подготавливающие действия. Основные характеристики соревновательной деятельности:

- частота применения типовых боевых действий
- атак простых, сложных, контратак, защит, атак с финтами и т.д.;
- частота использования определенных комбинаций действий (тактикотехнических структур);
- качественные характеристики выполнения приемов, таких как амплитуда финтов, координация движения в ударах и блоках, точность и сила ударов, параметры передвижений;
- особенности применения отдельных боевых действий нападения, защиты, подготовок;
- соотношение между частотой применяемых разновидностей атак и средств противодействия атакам (встречные атаки, ответные атаки, контратаки);
- использование подготавливающих действий, а также соотношение объемов применения их разновидностей;
- применение в боях различных стоек и дистанций, моделей взаимодействия с противником (позиционно или маневренно, скоротечно или выжидательно, наступательно или оборонительно);
- особенности подготовки отдельных действий (использование средств разведки, маскировки, вызовов);
- результативность нападений в определенные секторы поражаемой поверхности.

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

различающиеся степенью готовности, особенностью реагирования. Действия нападения и обороны в поединке, используемые преднамеренно и непреднамеренно, и их реализация.

Тактические навыки подготовки атаки. Критерии оценки результативности нападений, применяемые судьями при анализе схваток в поединках, а также уровень санкций за конкретные нарушения спортсменами правил ведения боя как важнейшие элементы воздействия на соревновательную деятельность тхэквондистов. Критерии и способы оценки действий спортсмена в поединке. Состав технических приемов тхэквондо: боевая стойка, передвижения, перемены взаимоположений, удары, показы удара, отбивы, накладки, комбинации приемов. Тактические задачи (намерения) действий нападения и их отдельные виды: подготавливающие действия, атаки, защиты, ответы, встречные атаки, контратаки, ответные атаки. Разновидности атак с учетом количественных и качественных особенностей их выполнения: простые; с финтами; с блоками, толчками и накладками; комбинированные. Атаки с учетом целевых и моментных особенностей их выполнения: основные, повторные, ответные, на подготовку.

Тактические критерии оценки действий: степень готовности к выполнению и характер реагирования спортсмена; способ реализации инициативы, достижения результативности нападений; продолжительность, длина, моментные и ритмические параметры выполнения; направленность перемещения по доянгу. Тактические характеристики подготовки и применения действий: инициатива начала нападения; дистанция в поединке; время для подготовки действия; использование пространства поля доянга; преднамеренный выбор действия и реагирование в неожиданной ситуации.

16. Двигательные и психические качества тхэквондистов.

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

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

Требования к общей и специальной выносливости тхэквондиста. Способы увеличения функциональных возможностей. Измерение выносливости. Координационные способности, свойственные тхэквондистам.

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

Измерения ловкости. Факторы, влияющие на развитие ловкости.

Гибкость и ее измерение. Воспитание гибкости.

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

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

- быстроты реакции, быстроты отдельных двигательных действий (с партнером для совершенствования координации, точности, вариативности движений при ударах руками и ногами);
- ловкости (упражнения с набивными мячами, скакалками);
- ловля и метание мячей в цель и т.д.;

- гибкости и подвижности в суставах, позволяющих тхэквондисту проявлять быстроту, ловкость, силу (приседание с выпрыгиванием, выпады из положений приседа, рывки из различных исходных положений, переход от прыжков к максимально быстрому бегу и др.);
- скорости зрительного восприятия, чувства дистанции, координации и взаимокоординации (имитация атакующих движений с подшагиванием, с шагом, подшагиванием с прыжком и т.д.);
- способности управления уровнем мышечных напряжений и расслаблений; общей выносливости и работоспособности.

Специализация двигательных качеств тхэквондистов как основа совершенствования спортивной техники, проявления двигательных возможностей спортсмена и обеспечения благоприятных условий для психической устойчивости. Взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств.

Проявление двигательных качеств тхэквондистов в процессе соревнований. Применение общих и специальных упражнений для развития двигательных качеств, необходимых для успешного освоения приемов тхэквондо, а также совершенствования компонентов техники в двигательном механизме приема. Упражнения подводящего и специализированного характера, специально-подготовительные упражнения у зеркала и на подсобных снарядах.

Упражнения, выполняемые с помощью партнера для совершенствования стоек, позиций, ударов с различных дистанций, способствующих развитию координации и согласованности движений в процессе выполнения отдельного удара и удара в сочетании с различными способами маневрирования без партнера и с партнером, применяя различные способы тактического обыгрывания. Упражнения с партнером, способствующие воспитанию скоростносиловой выносливости и развитию тактильных ощущений.

17. Эффекты тренировочных и соревновательных нагрузок.

Система учета нагрузок в баллах и условных единицах. Физиологическая градация зон тренировочных нагрузок, педагогическая характеристика параметров тренировочных заданий тхэквондистов (интенсивность, продолжительность).

Организационно-методические проблемы планирования тренировки тхэквондистов с акцентом на воспитание специальной выносливости.

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

Планирование тренировочных нагрузок в микроцикле и одном тренировочном дне. Педагогическая градация нагрузок тхэквондистов по преимущественной направленности воздействия, единые критерии учета и планирования объемов работы, влияние срочных эффектов упражнений различного характера на общий тренировочный эффект одной тренировки, проблемы решения ключевой задачи тренировки, влияние отставленных тренировочных эффектов на распределение видов тренировочных заданий в микроцикле, примерные схемы построения тренировочных микроциклов. Энергетическая стоимость различных специальных упражнений изменяется по этапам тренировки тхэквондистов, что необходимо учитывать при выборе моторной плотности занятий. Планирование объемов работы на основании зависимости доза

- эффект, влияние возраста и квалификации спортсменов на характер зависимости доза
- эффект, критерии эффективности построения тренировочного микроцикла, основы его планирования, теоретическая модель распределения нагрузки в тренировочном микроцикле и ее экспериментальная проверка, влияние острых нагрузок в микроцикле, проверка тхэквондистов на динамику показателей соревновательной деятельности.

18. Индивидуальные технико-тактические и функциональные характеристики квалифицированных тхэквондистов.

Индивидуализация технико-тактического мастерства и средств подготовки спортсменов. Перспективные направления совершенствования системы подготовки тхэквондистов. Факторы, обусловливающие индивидуализацию технико-тактического мастерства:

приверженность спортсменов к определенным действиям, тактике ведения поединков;

особенности телосложения и уровень развития двигательных качеств; предвосхищение технических и тактических действий соперника; вероятностное прогнозирование.

Вариативность приемов боя в зависимости от проявления различных физических качеств. Необходимость углубленного анализа индивидуальных технико-тактических характеристик и построение адекватных методик многолетнего спортивного совершенствования.

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

Тренировочный процесс — важнейшая часть системы подготовки спортсменов. Построение тренировочного процесса. Направленность к высшим достижениям, единство общей и специальной подготовки, непрерывность тренировочного процесса, постепенное и максимальное повышение тренировочных нагрузок, особенности динамики изменения тренировочных нагрузок; цикличность тренировочного процесса; уплотненный режим тренировок; режим отдыха (восстановительные мероприятия). Применение в отдельных занятиях методов тренировки (неспецифических и специфических), способствующих совершенствованию спортивной формы тхэквондистов.

Характеристика методов и средств специальной подготовки тхэквондистов и их сочетание в микроциклах тренировочного процесса. Тренировочные и соревновательные поединки, моделирующие различные ситуации поединка и проявление двигательных реагирований. Разбор методов управления техникой и тактикой соответственно ситуациям поединка с различными противниками, в парных упражнениях.

Особенности тренировки на этапе спортивного совершенствования. Преимущественно техническая и тактическая направленность тренировочного процесса. Планомерная оптимизация состава средств ведения поединков на основе учета наиболее характерных соревновательных действий тхэквондистов. Постоянное специализирование проявлений двигательных и психических качеств, функциональной подготовленности. Индивидуальный состав действий, тактических компонентов их подготовки и применения в поединках. Создание резервных функциональных возможностей у тхэквондистов для обеспечения надежности их выступлений в главных соревнованиях годичного цикла. Компетенция воздействия на тхэквондистов при использовании средств технической и тактической подготовки.

Ранжирование соревнований в годичных циклах тренировки, их послесоревновательное построение. Учет тренировочных эффектов при выборе разновидностей упражнений и их последовательности. Повышение сложности объемов и интенсивности упражнений в процессе спортивного совершенствования.

Комплектование состава спарринг-партнеров с учетом различий между ними по уровню квалификации, индивидуальным техническим, тактическим и личностным характеристикам. Превалирование в тренировках разновидностей педагогических воздействий, адекватных квалификационным показателям.

Индивидуализация тренировки основывается на учете типовых технико-тактических характеристик соревновательной деятельности, объективных возможностей взаимозамены между разновидностями действий, а также взаимокомпенсации качеств. Анализируются индивидуальные особенности в составе средств ведения поединков, в количественных

соотношениях между их разновидностями и тактическими компонентами подготовки и применения для их необходимой коррекции.

19. Средства и методы восстановления.

Применение средств восстановления обеспечивает необходимый баланс между нагрузками и уровнем реализации адаптационных возможностей организма тхэквондистов. Педагогическими установками использования разновидностей средств восстановления, имеющими «срочный эффект», являются:

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

Тренер на основе наблюдений оценивает эффекты от воздействия нагрузок на психическую сферу тхэквондиста, тестирует в индивидуальном уроке уровень проявлений двигательных и психических функций, сопоставляет количество ошибок по адекватности действий в тренируемых ситуациях. Педагогическими установками использования средств восстановления, имеющих «долгосрочный эффект», являются:

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

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

20. Судейство соревнований по тхэквондо.

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

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

Медицинское обслуживание соревнований.

Оборудование мест соревнований. Доянг и его допустимые размеры.

Информационное обслуживание соревнований. Правила соревнований. Общие положения. Регламентация ведения схватки (начало, ход и конец поединка). Определение и объявление результата поединка. Запрещенные приемы. Наказания. Судейская терминология в тхэквондо и жесты судей. Судейская коллегия. Работа секретариата и судейских бригад на соревнованиях. Оформление судейских протоколов, жеребьевка и принципы ее проведения в личных, командных, лично-командных и классификационных соревнованиях. Функции главного судьи, судьи на ковре, угловых судей и судей-секундометристов, секретаря,

Анализ нарушений и присуждение оценок.

21. Судейство выполнения комплексов, спарринга, силового разбивания твердых предметов и спецтехники, туль, спаринг, разбивания досок, специальная техника,

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

Международная судейская терминология.

22. Значение соревнований на различных этапах подготовки.

Характеристика соревнований (отборочных, классификационных, контрольных) и их место в учебно-тренировочном процессе. Определение структуры и динамики

соревновательной нагрузки в годичном цикле. Значение соревнований на различных этапах и периодах тренировки. Деятельность федерации и организационных комитетов в подготовке и проведении соревнований. Программа, график соревнований. Роль главного судьи как руководителя соревнований. Воспитательное и образовательное значение спортивных соревнований.

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

Популяризация тхэквондо и показательные выступления, их организация и проведение. Массовые показательные выступления. Демонстрационная техника тхэквондо. Зрелищность тхэквондо без оружия и с оружием. Закономерности единоборства с оружием и их перенос на постановку сценических и показательных поединков с предметами. Показательные выступления по тхэквондо. Характеристика средств показательных вольных боев. Методика обучения приемам показательного (сценического) боя. Методика постановки парных и групповых боев. Организация и подготовка показательных выступлений с использованием сценического и спортивного тхэквондо. Демонстрационная техника тхэквондо. Составление плана-сценария, а также упражнений и зрелищных «боевых» действий в командных боях.

## 2.5. Практическая подготовка

### Общая физическая подготовка

Тхэквондо—скоростно-силовой вид спорта, следовательно, спортсменам необходим высокий уровень развития скоростно-силовых качеств. От того, какими средствами и методами и насколько своевременно будут развиваться эти качества, зависит и овладение рациональной и эффективной техникой выполнения приемов.

Общая физическая подготовка включает в себя строевые, порядковые упражнения (строевые приемы; построения и перестроения; передвижения; размыкания и смыкания) и обще подготовительные упражнения (координационные; кондиционные (развивающие); оздоровительно-восстановительные), осуществляются средствами других видов спорта.

*Строевые и порядковые упражнения:* общие понятия о строевых упражнениях и командах; действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

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

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

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

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

Упражнения без предметов:

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

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

в) *упражнения для ног* - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах; упражнения для развития гибкости и на расслабление;

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

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

*Упражнения с предметами:*

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

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

*Подвижные игры и эстафеты:* с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

*Спортивные игры*: баскетбол, гандбол, регби, футбол - ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры, игры по упрощенным правилам.

Специальная физическая подготовка

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

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

Специализированные игровые комплексы

Игры в касания

Сюжет игры, ее смысл - кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Если рассматривать использование игр применительно к тхэквондо, то это означает прежде всего заставить играющего не только быстро перемещаться вперед-назад, в разные стороны в манере, характерной для тхэквондо, но и конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку.

Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Известно, что существует несколько основных зон для соприкосновения частей тела соперников. В игре эти зоны можно ограничивать или расширять. Но для того чтобы максимально приблизиться к поединку, необходимо коснуться строго определенных точек (частей тела), защита которых вызывает определенную реакцию у занимающихся - принятие позы и выбор способа действий. По мере накопления юным спортсменом опыта достижения цели, даже случайно, однажды сблокировав одну из рук соперника сам приходит к понятию «блокирования». Последнее является одним из видов действия, довольно часто встречающегося в тхэквондо.

Игры в касания систематически и постепенно подводят занимающихся выбору выгодной позиции, позы для достижения успеха, подбору своей стойки. Обычно новички отдаляют ту часть тела, которой должен коснуться партнер и сосредотачивают внимание на определенных движениях, а также частях тела соперника. Необходимость защищаться от касания и головы заставляет играющих выпрямиться, прогнуться. Задание коснуться живота вызывает реакцию наклониться; коснуться левого плеча – повернуться влево, приняв правую стойку. На данных примерах становится понятным, что игровые комплексы составляются по принципу: убрать ту часть тела, которой угрожает касание, заставить в серии игр принимать нужную позу, действовать в определенной манере.

В период ознакомления игры проводятся по всей площади зала. По мере их освоения пространство (круги, квадраты, за пределы которых выходить запрещается) ограничивается. Более подготовленный партнер касается обусловленного места одной рукой, получивший фору - любой рукой. Более подготовленный партнер касается обусловленного места любой рукой; партнер, получивший фору - любой рукой любого из двух мест касания.

Вводится «наказание» проигравшим в виде выполнения упражнения повышенной трудности (чтобы не возникло равнодушия к проигрышу).

Предлагаемые опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего урока или отдельных его частей. Следует не забывать, что они могут успешно проводиться в залах без мягких покрытий, открытых площадках и т.п. при условии запрета падений, поворотов, приемов с падением.

Игры в теснение

Умелое использование игр в касания с постепенным переходом к элементам теснения соперника учит спортсменов пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать их слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение - это уже соревнование, противоборство. Итак, игры с заданием теснить соперника - являются базовой подготовкой к овладению элементами тхэквондо.

Игры в теснение являются первым практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом начале его спортивного пути. Очень важно, чтобы преподаватель в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях: положении руки за спину стоя на одной ноге - толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной - толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие; стоя на скамейке, сидя на гимнастическом коне, парами с сидящим на плечах толчками руками добиться потери равновесия соперника.

*Игры за овладение обусловленным предметом* (мячом, палкой, булавой, манекеном и т.п.) для формирования навыков маневрирования сохранения позы, совершенствования атакующих и защитных действий, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

*Игры с прорывом через строй, из круга* для формирования навыков единоборства и развития физических качеств.

Содержание технико-тактической подготовки.
Этап начальной подготовки 1года обучения.

Основная направленность тренировки – ознакомление с простейшими приемами передвижений и ударами в тхэквондо

При организации обучения тхэквондо детей 9-10 лет большую часть времени целесообразно отводить игровым упражнениям при их общей направленности на развитие двигательных и психических качеств занимающихся. Игровые упражнения создают на занятиях благоприятный эмоциональный настрой занимающихся, повышают мотивацию к занятиям и проявлению волевых усилий, улучшая тем самым результаты тренировок и создавая предпосылки для формирования бойцовских качеств. Изучение приемов передвижений и ударов в тхэквондо определяется усвоением начальных положений и структуры движений, требует проявлений от занимающихся повышенного внимания, которое дети 9-10 лет могут удерживать лишь несколько минут. При изучении упражнений необходимо стремиться к постоянному переключению внимания между разнообразными упражнениями. В общении тренера с учениками нужно использовать короткие перерывы с объяснениями, персональными замечаниями и положительными оценками действиями занимающихся. Тренировка юных тхэквондистов определяется изучением начальных основ техники и тактики, применения передвижений, ударов и подготовительных упражнений общего характера. Необходимо ограничить применение простейших действий нападения и обороны, избегая сложных движений и значительных повторений.

Таблица 21

Техника спарринга (масоги)

| Три повторные атаки | Три повторные защиты | Ответная атака |
|---|---|---|
| Ганнун со ап чумок каунде чируги | Ганнун со ан пальмок макки | Ганнун со ан банде каунде чируги |
| Ганнун со ап чумок нопунде | Ганнун со ан пальмок чукё | Ганнун со ан пальмок банде |

| | | |
|---|---|---|
| чируги | макки | нопунде чируги |
| Нюнча со ап чумок каунде банде чируги | Нюнча со ан пальмок банде макки | Ганнун со ан чумок каунде банде чируги |

**Техника Тулей (комплексные упражнения)**
Методика освоения тулей, программы 9 – 8-го типа
Подготовительные упражнения к тулям
**Саджу-Чируги**
7 движений в две стороны
1.Нарани чунби соги
2.Ганнун со пальмок наджунже макки
3.Ганнун со каунде ап чумок чируги
**Саджу-Макки**
8 движений в две стороны
1.Ганнун со сонкаль нанжунде макки
2.Ганнун со ан пальмок каунде макки
**1. Чон-Джи (9-й гып – белый пояс с желтой риской)**
19 движений. Новые движения:
1.Нюнча соги
2. Нюнча со ан пальмок каунде макки
**2. Дан-Гун (8-й гып – желтый пояс)**
21 движение. Новые движения:
1.Ганнун со нопунде чируги
2.Нюнча со сонкаль деби макки
3.Нюнча со санг пальмок макки
4.Ганнун со пальмок чукё макки
5.Нюнча со сонкаль каунде йоп тереги
**Соревновательный спарринг.**
**Основные стойки, приемы передвижения.**
Основные стойки. Боевая стойка. Шаг вперед. Шаг назад. Подскок. Основные передвижения: шаг назад, шаг вперед, серия шагов вперед, серия шагов назад, поскок, закрытие с отскоком назад.
**Техника ударов руками и ногами.**
Ап чумок чируги (прямые удары руками) используются в основном для проведения ударов в голову и при вхождении в клинч, для демонстрации активности и отвлечении противника от намерения проводить активные действия. Удары руками используются в сериях и комбинациях. С места на сближение противника этот удар применяется как контратакующий при проведении удара ближней и дальней рукой. Отшагивая назад, удары руками применяются, в первую очередь, для закрытия атаки и во вторую – как предатаковая подготовка для скрытия удара ногой.

Таблица 22

**Объёмы (в %) освоения базовых ударов из типовых стартовых ситуаций**

| **Типичная стартовая ситуация** | **Ап чумок чируги** | **Ап чаги** | **Йоп чаги** | **итого** |
|---|---|---|---|---|
| С места на стоящего противника | 5 | 5 | 10 | 20 |
| С места на сближение с противником | 10 | 10 | 10 | 30 |
| Отшагивая назад | 10 | 20 | 20 | 50 |
| **Итого** | 25 | 35 | 40 | 100 |

**Ап чаги** (прямой удар вперед) применяется для проведения подготавливающих и защитных действий, иногда спортсмены используют его, чтобы оттолкнуть противника во время его приближения. Удар симметричный при проведении ближней и дальней ногой. Чаще всего этот удар проводится с места на сближающегося противника как атакующий – ближней ногой. Дальней ногой он проводится, отшагивая назад.

**Йоп аги** (прямой удар в сторону) по преимуществу является атакующим ударом и чаще проводится дальней ногой. Этот удар с места на сближение противника является эффективным защищенным от контратаки ударом. Отшагивая назад, удар используется для защиты.

Тренировочные задания

Имитация ударов руками и ногами.

Имитация ударов руками (фиксируя конечное положение рук).

Имитация ударов ногами (фиксируя конечное положение ног).

Простейшие серии ударов и комбинаций ударов.

**Действия нападения и обороны**

Атаки против защит направлены на выполнение действия против относительно неподвижного противника и используются в самом начале обучения.

**Имитация атаки** применяется для освоения основной структуры ударов и развития необходимых двигательных качеств, не создавая для новичков условия повышенного травматизма.

Таблица 23

| Имитация атаки | Объём в % |
|---|---|
| Применяемые одиночные удары | |
| -прямой ближней рукой | 25 |
| - прямой дальней рукой | 20 |
| - прямой ближней ногой | 20 |
| - боковой ближней ногой | 20 |
| - боковой дальней ногой | 15 |
| Итого | 100 |

**Атака на сближение** осуществляется, когда противник несколько раз выполняет одну и туже подготовку в типичных ситуациях или однообразно осуществляет натиск на противника.

Таблица 24

| Атака на сближение | Объём в % |
|---|---|
| Применяемые одиночные удары | |
| -прямой передней рукой | 20 |
| - прямой дальней рукой | 20 |
| - боковой в сторону ближней ногой | 20 |
| - двит чаги | 20 |
| - боковой ближней ногой | 20 |
| Итого | 100 |

Этап начальной подготовки 2 года обучения.

Основная направленность тренировки – ознакомление с основными разновидностями спарринга, комплексных упражнений и первоначальная практика ведения условных поединков.

Техника Масоги (разновидности спарринга)

Спарринг с заранее оговоренным сценарием (яксок масоги).

Спарринг на три шага (самбо-масоги).

Таблица 25

Разновидность спарринга

| Три повторные атаки | Три повторные защиты | Ответная атака |
|---|---|---|
| Ганнун со ап чумок каунде чируги | Ганнун со ан пальмок макки | Ганнун со ап чумок банде каунде чируги |
| Ганнун со ап чумок нопунде чируги | Ганнун со ан пальмок чукё макки | Ганнун со ап чумок банде нопунде чируги |
| Нюнча со ап чумок каунде банде чируги | Нюнча со ан пальмок банде макки | Ганнун со ап чумок каунде банде чируги |
| Ганнун со ап чумок каунде чируги | Ганнун со бакат пальмок макки | Ганнун со ап чумок каунде банде чируги |
| Нюнча со ап чумок каунде банде чируги | Нюнча со бакат пальмок банде макки | Ганнун со ап чумок каунде банде чируги |
| Нюнча со ап чумок каунде банде чируги | Нюнча со пальмок деби макки | Ганнун со ап чумок каунде банде чируги |
| Нюнча со ап чумок каунде банде чируги | Нюнча со сонкаль деби макки | Ганнун со ап чумок каунде банде чируги |
| Ап ча бусиги | Ганнун со пальмок наджунде макки | Ап ча бусиги |
| Доллео чаги | Нюнча со пальмок деби макки | Доллео чаги |

Спарринг на два шага (ибо-масоги).

| Две последовательные атаки | Две последовательные защиты | Ответная атака |
|---|---|---|
| Руки-руки:<br>Ганнун со ап чумок каунде чируги<br>Ганнун со ап чумок нопунде чируги | Ганнун со ан пальмок макки<br>Ганнун со ан пальмок макки | Ганнун со ап чумок банде чируги |
| Руки-ноги:<br>Нюнча со ап чумок каунде банде чируги Доллео чаги | Нюнча со ан пальмок банде макки<br>Нюнча со пальмок деби макки | Доллео чаги |

Техника Тулей (комплексные упражнения)
Методика освоения тулей, программы 9 – 5-го типа
**1.Чон-Джи (9-й гып – белый пояс с желтой риской)**
**2.Дан-Гун (8-й гып – желтый пояс)**
**3.До-Сан (7-й гып – желтый пояс с зеленой риской)**
24 движения. Новые движения:
1.Аннун соги
2.Ганнун со бакат пальмок нопунде йон макки
3.Ганнун со сан сонкут тульки
4.Ганнун со дунг чумок нопунде йоп тереги
5.Ганнут со нопунде пальмок хечо макки
6.Каунде апча бусиги
7.Аннун со сонкаль йоп тереги
**4.Вон-Хё (6-й гып – зеленый пояс)**
28 движений. Новые движения:
1.Моа соги
2.Моа чунби соги А (эй)
3.Годжун соги
4.Губурё соги

5. Губурё чунби соги а (эй)
6.Нюнча со сонкаль нопунде ануро тереги
7.Годжун со каунде чируги
8.Ганнун со банде чируги
9.Пальмок долльмио макки
10.Нюнча со пальмок каунде деби макки
11.Каунде йоп ча чируги
12. Наджунде ап ча бусиги

**5. Юль-Гок (5-й гып – зеленый пояс с голубой риской)**

38 движений. Новые движения:
1.Кёча соги
2.Аннун со каунде чируги
3.Нюнча со санг сонкаль макки
4.Ганнун со сонбадак гольчо макки -баро гольча -банде гольча макки 5.Ганнун со ап палькуп тереги
6.Кёча со дунг чумок нопунде йоп тереги
7.Ганнун со ду пальмок нопунде макки

**Соревновательный спарринг**.

**Приемы передвижений**

Серия шагов вперед и назад
Подскок
Подскок и закрытие вперед
Подскок и повторный подскок
Серия шагов назад и отскок
Серия шагов назад и шаг вперед и подскок
Серия шагов вперед и шаг вперед и подскок

**Техника ударов руками и ногами**

*Ап чумок чуруги (прямые удары рукой):*
-после подшагивания-проваливания и применять атаку набеганием;
-из степа (с места)- маскируя начало атаки ударами ног;
-отшагивая назад, удары руками применяют в первую очередь для закрытия атаки и во вторую – как предатаковую подготовку для скрытия удара ногой и применения ответной атаки.

*Ап чаги (прямой удар вперед):*
- с места на сближение противника;
- с шагом;
- после подшагивания;
- из «степа»;
- отшагивая назад.

Таблица 26

**Объёмы освоения базовых ударов из типовых стартовых ситуаций**

| Типичная стартовая ситуация | Ап чумок чуруги | Ап чаги | Йоп чаги | Долео чаги | Итого |
|---|---|---|---|---|---|
| С места на стоящего противника | | | 5 | 5 | 10 |
| С места на сближение с противником | | 5 | | 5 | 10 |
| С шагом вперед | | 5 | 5 | 5 | 15 |
| После подшагивания | 5 | 5 | 5 | 5 | 20 |
| Из «степа» (с места) | 5 | 5 | 5 | 5 | 20 |
| Отшагивая назад | 5 | 10 | 5 | 5 | 25 |
| Итого | 15 | 30 | 25 | 30 | 100 |

Йоп чаги (прямой удар в сторону):

- с места на стоящего противника;
- с шагом;
- после подшагивания;
- из «степа»;
- отшагивая назад-удар.

Доллео чаги (боковый удар впереди под 90 градусов) – лидирующий удар в тхэквондо, является несимметричным ударом с преобладанием выполнения удара дальней ногой;

-с места настоящего противника;

-с места на сближение противника;

-с шагом вперед для применения атаки опережения или контратаки;

-после подшагивания;

-из «стпепа» проводится при обыгрывании противника на момент начала атаки. Спортсмены угрожают друг другу демонстрацией начала проведения удара и выбирают благоприятный момент начала атаки;

-отшагивая назад-удар.

**Действия нападения и обороны.**

Атаки против защит занимают важное место в арсенале действий наступления. Цель их проведения основана на захвате инициативе и подготовки последующих атак, а также преодолении защиты противника.

Имитация атаки применяется для:

- демонстрации активности перед судьями;
- удержания инициативы; разведки намерений противника;
- подготовки к атаке, а также как защитное действие против намерений противника проводить атаку.

Таблица 27

| Имитация атак | Объём в % |
|---|---|
| Применяемые одиночные удары | |
| прямой ближней рукой | 5 |
| прямой дальней рукой | 5 |
| прямой ближней ногой | 10 |
| боковой ближней ногой | 10 |
| боковой дальней ногой | 10 |
| Применяемые комбинации | |
| передний прямой рукой-боковой в сторону | 20 |
| передний прямой рукой-боковой удар ближней ногой | 20 |
| передней прямой рукой-боковой удар дальней ногой | 20 |
| Итого | 100 |

Атака на защиту применяется для подготовки последующих атак, для выработки у противника устойчивой защитной реакции для применения комбинаций и для пробивания защиты противника.

Таблица 28

| Атака на защиту | Объём в % |
|---|---|
| Применяемые одиночные удары | |
| боковой удар в сторону ближней ногой | 10 |
| боковой удар дальней ногой | 10 |
| прямой удар передней рукой | 5 |

| | |
|---|---|
| прямой удар дальней ногой | 15 |
| Применяемые комбинации | |
| двойной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением | |
| боковой удар в сторону ближней+двит чаги дальней | 20 |
| двойка руками | 20 |
| тройной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением | 20 |
| Итого | 100 |

Атака из «степа» выполняется при обыгрывании противника по ритму для создания неожиданного атакового старта. Применяется против противника, маневрирующего в «степе».

Таблица 29

| Атака из «степа» | Объём в % |
|---|---|
| Применяемые одиночные удары | |
| боковой удар в сторону ближней ногой | 10 |
| боковой удар передней ногой сверху | 10 |
| боковой удар дальней ногой | 5 |
| прямой удар передней рукой | 5 |
| Применяемые серии | |
| двойной боковой удар ближней ногой в сторону | 10 |
| боковой удар ближней ногой в сторону +боковой удар ногой в голову со скольжением | 10 |
| двойка руками + боковой удар ближней ногой | 10 |
| боковой удар в сторону ближней ногой + боковой удар дальней ногой | 10 |
| двойка руками в прыжке + боковой удар дальней ногой | |
| боковой удар в сторону ближней ногой + двойка руками +боковой удар дальней ногой | |
| Применяемые комбинации | |
| прямой удар передней рукой +боковой удар в сторону ближней ноги | 10 |
| боковой удар в сторону ближней ноги + прямой удар передней рукой | |
| прямой ближней рукой + прямой удар дальней рукой в туловище | 10 |
| прямой ближней рукой + прямой удар дальней ногой | 10 |
| Итого | 100 |

Атака на угрозы выполняется против противника, применяющего угрозы при позиционном ведении поединка с подыгрыванием на угрозы и неожиданным нападением.

Таблица 30

| Атака на угрозы | Объём в % |
|---|---|
| Применяемые одиночные удары | |

| | |
|---|---|
| боковой удар в сторону ближней ногой | 10 |
| прямой удар дальней ногой | 10 |
| двит чаги | 10 |
| обратный боковой удар прямой ногой с вращением (пандэ) | 10 |
| Применяемые серии удары | |
| двойка руками в прыжке | 10 |
| двойка руками+боковой удар ближней ногой | 10 |
| боковой удар в сторону ближней ногой- +двит чаги | 10 |
| обратный боковой удар прямой ногой с вращением (пандэ)+боковой удар ближней ногой | 10 |
| прямой удар передней рукой+ боковой удар в сторону ближней ногой | |
| двойка руками+двит чаги | 10 |
| боковой удар в сторону ближней ногой +двойка руками в прыжке | 10 |
| Итого | 100 |

Атака на вызов применяется спортсменами, которые умеют быстро демонстрировать начало проведения атаки в открытый сектор и переключаться на открывающийся сектор при встречной атакующем движении противника.

Таблица 31

| Атака на вызов | Объём в % |
|---|---|
| Применяемые одиночные удары | |
| боковой удар в сторону ближней ногой | 10 |
| прямой удар передней рукой | 10 |
| боковой удар ближней ногой | 10 |
| прямой удар дальней ногой | 10 |
| Применяемые серии удары | |
| двойной боковой удар в сторону ближней ногой | 20 |
| боковой удар в сторону ближней ногой+боковой удар в голову | 20 |
| двойной боковой удар в сторону ближней ногой+боковой удар в голову | 20 |
| двойка руками+боковой удар ближней ногой | |
| Применяемые комбинации | |
| прямой удар передней рукой+прямой удар дальней рукой в туловище | |
| боковой удар в сторону ближней ногой+ двойка руками+боковой удар дальней ногой | |
| два прямых удара передней рукой+прямой удар дальней ногой | |
| прямой удар передней рукой+боковой удар в сторону ближней ногой | |
| Итого | 100 |

Технические компоненты выполнения действий.

Принятие решения для начала атаки с выбором момента по свмоприказу на наступающего или отсутсвующего противника. Закрытие блоком или уклоном после

неудавшейся атаки. Выжидание момента для начала применения защиты от атаки и выполнение контратаки. Удлинение заданной атаки повторной атакой в защиту при разпознании благоприятной ситуации. Переход в атаку после неудавшейся контратаки.
Выполнение ложной атаки для примнения защиты от встречной атаки противника (тренера). Нанесение удара в атаке, не реагируя на угрозы выполнения удара (запаздывающей защиты).

Тактические знания и качества.

Значение тактических компонентов действий. Специализированные положения (боевые стойки) и приёмы передвижений. Закрытие атаки маневрированием.

Тактические знания: ударные поверхности, поражаемые поверхности, основные действия нападений и обороны, пространство поля поединка, продолжительность поединков.

Тактическое значение сохранения определенной дистанции между участниками поединка, а также и до партнера во время упражнений.

Тактические установки на применение: атака в открытый сектор; защиты и ответной атаки; атаки после выхода из клинча; атаки с финтом в открытый сектор (вызывающим защитную реакцию у противника) и ударом в открываемый сектор.

Ситуации для применения двух темповых комбинаций с одним финтом и ударом, атак с серией ударов. Типовые реакции противников на начало атак и защит.

Атакующий и защитный характер ведения поединка и способы выбора действий нападения и защиты, а также тактических компонентов противодействия противникам. Необходимость постоянного выполнения маневрирования, подготавливая или ожидая начало нападений. Постоянный контроль дистанции до противника с преобладанием применения атак как наиболее результативный способ нападения. Обязательный характер применения действий обороны: защит и ответных атак или контратак в ситуациях неожиданного проведения атак противником. Распределение внимание как на подготовку собственной атаки, так и на возможную атаку или контратаку противника. Применение блокировки ударов противника эффективнее с одновременным уклонением.

Приемы активизации внимания и мышления спортсмена в поединке на анализ действий противника и поиск оптимальных решений для типовых тактических ситуаций.

Боевые противодействия с противником: применять простую атаку с максимальной быстротой на контратакующего противника; атаковать комбинацией на защищающегося противника; защититься и применять ответные атаки против противника, совершающего простую атаку; контратаковать противника, атакующего комбинацией.

Развитие тактических качеств активности, наблюдательности и дисциплинированности. Формирование устойчивой мотивации к занятиям тхэквондо.

Способы поддерживания внутригрупповых симпатий, сущность которых выражается в желании детей и подростков заниматься спортом ради того, чтобы постоянно находиться в среде своих товарищей и сверстников, постоянно быть вместе и вступать в контакт друг с другом. Развитие интереса к занятиям тхэквондо и симпатий к товарищам по занятию, а также потребности в общении.

Формирование образов будущего поведения, ориентированного на конечный результат (стать знаменитым спортсменом, чемпионом), а не на процесс его достижения, являющихся стимулом для проявлений активности в занятиях тхэквондо.

Развитие у начинающих тхэквондистов наблюдательности. Применение упражнений на внимание в сочетании с установками на его проявления в подвижных играх и при выполнении комбинаций передвижений. Развитие взаимо-координации при выполнении различных комбинаций передвижений с ориентировкой на точное, красивое и правильное выполнение.

Применение игр на воображение, позволяющих формировать устойчивые двигательные образы, необходимые для тактического мышления тхэквондиста.

**Этап тренировочный 1-2 года подготовки**

Основная направленность тренировки – ознакомление с основными разновидностями спарринга, комплексных упражнений, освоение главных разновидностей боевых действий, формирование специальных умений.

В первые два года (11 – 12 лет) осваивается техника тулей, увеличивается количество приемов передвижений, формируются специальные умения, основанные на проявлении реакции различия и выбора применения обусловленных действий. Затем, в течение двух лет (13 – 14 лет), осваиваются базовые боевые действия и проводится адаптация занимающихся к условиям соревнований.

Большее внимание уделяется овладению базовыми техническими приемами нападения и защиты, позволяющими вести поединок в условиях ограниченных правил соревнований. Осуществляется повышение функциональных возможностей юных тхэкводистов для ускорения обучения основам техники и тактики.

На занятиях с подростками 11 – 12 лет сохраняется необходимость частого применения игровой направленности построения упражнений. Они позволяют в групповых занятиях снизить количественные потери среди занимающихся в результате обычного отсева в составе детских групп.

Необходимо учитывать, что в возрасте 12 – 14 лет начинается пубертатный период у занимающихся, изменяется баланс нервных процессов в сторону возбуждения. У занимающихся может наблюдаться снижение двигательной памяти при выполнении сложно координационных движений. У 13 – 14- летних занимающихся возможно также снижение показателей точности нанесения ударов в прыжках и ударов в ситуациях с меняющимися моментными и дистанционными характеристиками выполнения нападений в тренировочных и соревновательных поединках.

В возрасте 11–12 лет у занимающихся еще недостаточно развито предвосхищение дистанционных перемещений и выбора момента начала выполнения действий. Затруднена двигательная реакция с выбором из 2 сигналов и в особенности в реакциях с торможением и переключением. Это связано с недостаточным проявлением внимания и с трудностью его концентрации и удержания на объекте. При этом имеет место и слабый самоанализ качества выполняемых приемов, затрудняющих оценки допущенных ошибок в упражнениях с тренером или партнером.

Поддержание у подростков уже с 11 лет проявления волевых усилий (в соответствии с их мотивацией к выполнению действий нападения и обороны) для повышения результатов тренировок.

Детям 11–12 лет свойственна повышенная импульсивность в поведении; некоторые из них уже могут проявлять решительность, а настойчивость – только в условиях определенного интереса и повышенной увлеченности. При этом динамика нервных процессов, связанная с половым созреванием, выражается в излишней смелости. Снижение выдержки и самообладания.

Содержание двигательной подготовки направлено на повышение уровня гибкости, быстроты одиночных движений и прыгучести. Также важны и упражнения на проявления ловкости в связи с постепенно повышающимися требованиями к координационным способностям. Необходимо уделять внимание развитию силы мышц ног и рук, особенно у девочек, прирост силы у которых наиболее высок именно с 11 до 14 лет, поэтому следует применять прыжковые упражнения с имитацией ударов.

В упражнениях на быстроту усилия акцентируются на ее проявления в максимальном темпе движений, нарастание которого проходит интенсивно до 13 – 14 лет. В свою очередь, значительный прирост скорости движений отмечен в возрасте 11 – 12 лет.

Техника Масоги (разновидности спарринга)

Спарринг с заранее оговоренным сценарием (яксок масоги).

Спарринг на два шага (ибо-масоги).

Таблица 32

**Разновидность спарринга**

| | | |
|---|---|---|
| Две последовательные атаки | Две последовательные защиты | Ответная атака |
| Ноги-руки:<br>Ап ча бусиги | Ганнун со кеча чумок нулло макки | |
| Нюнча со сонкаль йоп тереги | Нюнча со сонкаль деби макки | Йоп ча чируги |

На один шаг (ильбо-масоги)

Таблица 33

**Разновидность спарринга**

| **Атака** | **Защита** | **Ответная атака** |
|---|---|---|
| Ганнун со ап чумок каунде чируги | Ганнун со бакет пальмок макки | Ганнун со ап чумок каунде банде чируги |
| Ап ча бусиги | Ганнун со пальмок наджунде макки | Ап чи бусиги |

Техника Тулей (комплексные упражнения)
Методика освоения тулей, программы 9 – 1-го гыпа
1. Чон-Джи (9-й гып – белый пояс с желтой риской)
2. Дан-Гун (8-й гып – желтый пояс)
3. До-Сан (7-й гып – желтый пояс с зеленой риской)
4. Вон-Хё (6-й гып – зеленый пояс)
5. Юль-Гок (5-й гып – зеленый пояс с голубой риской)
6. Чунг-Гун (4-й гып – голубой пояс)
32 движения. Новые движения:
1. Моа чунби соги В (би)
2. Двитбаль соги
3. Двитбаль со сонбадак оллио макки
4. Начо соги
5. Нюнча со сонкаль дунг бакуро макки
6. Йоп ап ча бусиги
7. Ганнун со ви палькуп череги
8. Ганнун со санг чумок сево чируги
9. Ганнун со санг чумок движибо чируги
10. Ганнун со кёча чумок чукё макки
11. Нюнча со дунг чумок нопунде йоп тереги
12. Нюнча со банде чируги
13. Ганнун со сонбадак нулло макки
14.Годжун со дигутжа ай макки
15.Моа со киокча чируги
7. Тэ-Ге (3-й гып – голубой пояс с красной риской)
37 движений. Новые движения:
1. Ганнун со движибо сонкут наджунде тульки
2. Моа со дунг чумок пулло макки
3. Ганнун со кёча чумок нулло макки
4. Ганнун со бакат пальмок сан макки
5. Муруп оллио чаги
6. Ганнун со опун сонкут попунде тульки
7. Нюнча со ду пальмок наджунде миро макки
8. Нюнча со дунг чумок йоп дви тереги
9. Кеча со кёча чумок нулло макки
10. Нюнча со сонкаль наджунде деби макки
8. Хва-Ранг (2-й гып – красный пояс)

Туль назван в честь молодежного воинского движения, организованного в VII в. Во времена правления династии Силли. Включение в туль 29 двигательных действий символизирует номер воинского подразделения, в котором осуществлялся процесс трансформирования тхэквондо в современное боевое искусство.

29 движений. Новые движения:

1. Моа чунби соги С (си)
2. Суджик соги
3. Аннун со сонбадак миро макки
4. Нюнча со олло чируги
5. Суджик со сонкаль нерио тереги
6. Нопунде доллео чаги
7. Нюнча со баро чируги
8. Нюнча со йогпалькуп тульки
9. Моа со ан пальмок йоп ап макки

**Соревновательный спарринг**

Таблица 34

Объём освоения (в %) базовых ударов из типовых стартовых ситуаций

| Типичная стартовая ситуация | Ап гаги | Йоп чаги | Двит чаги | Доллео чаги | Нерио чаги | Итого |
|---|---|---|---|---|---|---|
| С места на стоящего противника | | | | | 5 | 5 |
| С места на сближение с противником | | | | | 5 | 5 |
| С шагом | | | | 5 | 5 | |
| Поле подшагивания | | 5 | | 5 | | 10 |
| С подскоком | 5 | 5 | | | | 10 |
| Из «степа» (с места) | | 5 | | 5 | | 10 |
| Из «степа» (с шагом, с подскоком, с подшагом и т.д.) | | 5 | | 5 | | 10 |
| После разножки (с шагом) | 5 | | | 5 | | 10 |
| После поворота на 90 градусов | | | 5 | 5 | | 10 |
| Отшагивая назад | 5 | 5 | | | | 10 |
| Отшагивая в сторону | | 5 | | 5 | | 10 |
| Итого | 15 | 30 | 5 | 35 | 15 | 100 |

Примерные тренировочные задания.

Атака нерио чаги с места на стоящего противника.

Атака на подготовку нерио чаги с места на сближение с противником.

Встречная атака доллио чаги (нерио чаги) с шагом.

Встречная атака йоп чаги после подшагивания с опережением противника.

Атака доллео чаги после подшагивания.

Атака ударом ап чаги (йоп чаги) с подскоком с места из «степа» с неожиданным сокращением дистанции.

Ответная атака ап чаги после разножки с одновременным проведением угроз и вызовов.

Контратака дви чаги (доллео чаги) после поворота на 90 градусов.

Ответная ап чаги (йоп чаги), отшагивая назад после проваливания противника.

Контратака атакой доллео чаги, отшагивая в сторону.

**Действия нападения и обороны.**

Атака в защиту применяется для остановки или перехвата инициативы. Атакой в защиту осуществляется остановка нападения – одиночным прямым ударом в туловище и одиночным ударом в голову.

Таблица 35

| Атака в защиту | Объём в % |
|---|---|
| Применяемые одиночные удары | |
| боковой удар в сторону ближней ногой | 5 |
| боковой удар дальней ногой | 10 |
| боковой удар передней рукой | 5 |
| прямой удар дальней ногой | 5 |
| Применяемые комбинации и серии | |
| двойной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением | 10 |
| боковой удар в сторону ближней + двит чаги дальней | 25 |
| двойка руками | 15 |
| тройной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением | 25 |
| Итого | 100 |

Атаки после маневра вызваны эффективностью маневрированного ведения поединка. При маневрировании главным являются своевременность передвижений, контроль дистанции и линии атаки при возможности совмещения тактических воздействий на противника на момент атакового старта.

Атака из «челнока» выполняется неожиданным сокращением дистанции: шагом ближней ногой, шагом с подшагиванием (дальней ногой), подскоком, шагом с подскоком (дальней ногой). Применяется против противника, находящегося на месте или медленно передвигающегося по доянгу. Сближению с противником предшествует ложный короткий импульс движения назад, что позволяет вызвать противника, и атакующий успевает нанести удар или серию ударов за счет быстрого сближения.

Таблица 36

| Атака из «челнока» | Объём в % |
|---|---|
| Применяемые одиночные удары | |
| боковой удар в сторону ближней ногой | 5 |
| боковой удар передней ногой | 5 |
| прямой удар передней рукой | 5 |
| прямой удар дальней рукой | 5 |
| боковой удар передней ногой сверху | 5 |
| Применяемые серии | |
| двойной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением | 10 |
| боковой удар ближней ногой в сторону + боковой удар ногой в голову со скольжением | 10 |
| двойка руками + боковой удар дальней ногой | 10 |
| двойка руками | 10 |
| двойка руками в прыжок + боковой удар дальней ногой | 10 |
| Применяемые комбинации | |
| прямой удар дальней ногой + боковой удар ногой в голову | 5 |
| прямой удар передней рукой + прямой удар в сторону ближней ногой | 5 |
| прямой удар передней рукой + прямой удар дальней ногой | 5 |
| Итого | 100 |

Таблица 37

Атака из «степа»

| Атака из «степа» | Объём в % |
|---|---|
| Применяемые одиночные удары | |
| боковой удар в сторону ближней ногой | 5 |
| боковой удар передней ногой | 5 |
| прямой удар передней рукой | 5 |
| прямой удар дальней рукой | 5 |
| боковой удар передней ногой сверху | 5 |
| Применяемые серии | |
| двойной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением | 10 |
| боковой удар ближней ногой в сторону + боковой удар ногой в голову со скольжением | |
| двойка руками + боковой удар дальней ногой | 10 |
| двойка руками | 10 |
| двойка руками в прыжке + боковой удар дальней ногой | 10 |
| Применяемые комбинации | |
| прямой удар дальней ногой + боковой удар ногой в голову | 5 |
| прямой удар передней рукой + прямой удар в сторону ближней ногой | 5 |
| прямой удар передней рукой + прямой удар дальней ногой | 5 |
| Итого | 100 |

Атака после бокового маневра выполняется после проваливания противника вперед с уходом в сторону; с вытягиванием противника на себя и одновременным теснением по диагонали и проведением ударов; проваливание противника с движением по кругу с уходом в противоположную сторону и набеганием на поворот противника.

Таблица 38

| Атака после бокового манёвра | Объём в % |
|---|---|
| Применяемые одиночные удары | |
| боковой удар дальней ногой | 15 |
| прямой удар дальней ногой | 10 |
| прямой удар передней ногой сверху | 15 |
| Применяемые серии ударов | |
| двойка руками + боковой удар дальней ногой | 10 |
| двойка руками + прямой удар дальней ногой | 10 |
| двойка руками в прыжке + боковой удар ближней ногой | 20 |
| двойной боковой удар в сторону ближней ногой | 20 |
| Итого | 100 |

Атака на начало возвращения после сближения выполняется после демонстрации импульсом движения разрыва дистанции и быстрым переходом к сближению.

Таблица 39

| Атака на начало возвращения после сближения | Объём в % |
|---|---|
| **Применяемые одиночные удары** | |
| боковой удар ближней ногой | 10 |
| прямой удар дальней ногой | 10 |
| прямой удар ближней ногой | 10 |
| боковой удар дальней ногой | 10 |
| **Применяемые серии ударов** | |
| двойка руками + боковой удар дальней ногой | 10 |
| двойка руками в прыжке + боковой удар ближней ногой | 20 |
| боковой удар ближней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой | 20 |
| боковой удар ближней ногой + прямой удар дальней ногой | 10 |
| Итого | 100 |

Атака на начало движения верх в «степе» проводится после многократного повторения движений в «степе» и отвлекающими движениями руками и угрозами проведения ударов.

Таблица 40

| Атака на начало движения верх в «степе» | Объём в % |
|---|---|
| **Применяемые одиночные удары** | |
| боковой удар в сторону ближней ногой | 10 |
| боковой удар ближней ногой | 10 |
| прямой удар ближней ногой | 10 |
| боковой удар дальней ногой | 10 |
| **Применяемые серии ударов** | |
| двойка руками + боковой удар ближней ногой | 10 |
| двойка руками + боковой удар дальней ногой | 10 |
| двойка руками в прыжке + боковой удар ближней ногой | 10 |
| двойной боковой удар в сторону ближней ногой | 10 |
| двойка руками + прямой удар ближней ногой | 10 |
| боковой удар в сторону ближней ногой + боковой удар в голову | 10 |
| Итого | 100 |

Атака на ложную атаку применяется против противников, пренебрегающих упреждающими защитами, когда атакующий выполняет защиты – подготовки с перехватом инициативы.

Таблица 41

| Атака на ложную атаку | Объём в % |
|---|---|
| **Применяемые одиночные удары** | |
| боковой удар в сторону ближней ногой | 10 |
| двит чаги | 10 |
| пандэ | 10 |

| **Применяемые серии ударов** | |
|---|---|
| двойка руками в прыжке + боковой удар ближней ногой | 30 |
| двойной боковой удар в сторону ближней ногой | 20 |
| боковой удар в сторону ближней ногой + боковой удар в голову | 20 |
| Итого | 100 |

Атака серией против серий (темповый перебой) выполняется в основном ударами рук с акцентом на быстроту с дальнейшим переходом на ближнюю дистанцию и выход из атаки.

Таблица 42

| Атака серией против серий | Объём в % |
|---|---|
| Применяемые одиночные удары | |
| двойка руками + двойка руками с дальней ногой | 40 |
| двойка руками + двойка руками с дальней ногой + боковой удар ближней ногой | 40 |
| двойка руками + двойка руками с дальней ногой + боковой удар дальней ногой | 20 |

**Тактические умения.**

**Действуя наступательно**

Преднамеренно:

удерживать дальнюю и среднюю дистанцию в парных упражнениях и в спарринге;

атаковать противника, находящегося в определенной стойке на средней дистанции; атаковать комбинациями и сериями ударов;

применять простые атаки и открывающийся сектор при сближении противника:

медленно отступающего;

реагирующего конкретной защитой.

Разведывать:

намерение противника использовать определенную защиту для применения комбинации ударов;

длину отступления назад для применения атаки с набеганием. Используется замедленное и укороченное сближение.

Маскировать начало атаки:

передвижениями вперед и назад и демонстрацией угроз начала проведения удара;

медленным сближением или отступлением, замедленным выполнением ложной атаки.

Вызывать:

преждевременные защиты для раскрытия поражаемых поверхностей; простые атаки для применения контратак, используя раскрытия поражаемой поверхности.

Различать и выбирать:

маневрировать для создания начала атаки или для отступления от атак.

Переключаться:

от атаки к защите;

от применения одной защиты к другой;

от отступления к простой атаке; от простой атаки к простой повторной атаке;

от удара в туловище к удару в голову и наоборот.

Предвосхищать:

длину и быстроту атак и подготавливающих движений для нанесения удара по отступающему противнику.

Действуя оборонительно

Преднамеренно защищаться:

от простых атак;

от контратак, выполняемых стоя на месте.

Встречно атаковать противника, совершающего:

угрозу применения удара, серии ударов;

медленно приближающегося;

защищаться от простых атак с ударами в туловище и голову и наносить ответные удары;

контратаковать после защиты уклонением;

опережать встречной атакой с уходом с линии атаки, применяя вызовы со сближением для проведения встречных атак;

применять защиты блокировкой или уклонением с выбором; противодействовать контратакам простыми атаками и сериями ударов.

Разведывать:

защиты для применения контратак и серии атак:

длину и быстроту отступления и сближения для повторной атаки, и атаки на подготовку;

намерения наступления преследованием и выбираемого удара, и поражаемой поверхности для защиты и ответной атаки (контратаки). Выполняется с отступлением и ложной защитой;

намерения проведения определенного удара в голову или туловище для применения защиты и ответной атаки, используя раскрытие поражаемой поверхности, замедленные сближения и отступления.

Маскировать атаки на подготовку отступлением и преждевременной защитой, ложной контратакой.

Различать подготавливающие и реальные сближения для применения атак на подготовку.

Вызывать простые атаки в определенную поверхность для защиты и применения ответной атаки. Выполняется продолжительным сближением.

Переключаться:

от защиты к атаке с комбинацией ударов;

от защиты к атаке серией ударов;

от атаки серией ударов к защите против контратаки с отступлением;

от атаки на подготовку к применению защиты и ответной атаки.

**Теоретические знания и практические навыки.**

Знать:

последовательность проведения соревнований;

права участника соревнований; обязанности участника соревнований;

последовательность приглашения для выступления на соревнованиях;

как своевременно и точно выполнять команды судей.

Понимать:

команды тренера при выполнении упражнений общей разминки и упражнений на тренажерах.

Самостоятельно проводить:

разминку на тренировках и соревнованиях;

упражнения для совершенствования боевых стоек, приемов и комбинаций передвижений; повторять изученные действия в парных упражнениях.

**Этап тренировочный 3-5 года обучения**

Основная направленность тренировки – ознакомление с основными разновидностями спарринга, комплексных упражнений, освоение базовых боевых действий, формирование специальных умений, адаптация к условиям соревнований.

Техника спарринга (разновидности спарринга). Спарринг с заранее оговоренным сценарием (яксок масоги). Спарринг на два шага (ибо-масоги).

Таблица 43

| Две последовательные атаки | Две последовательные защиты | Ответная атака |
|---|---|---|

| | | |
|---|---|---|
| Ноги-ноги:<br>а) ап ча бусиги<br>ап ча бусиги | Ганнун со пальмок наджунде макки<br>Ганнун со пальмок наджунде макки | Ап ча бусиги |
| б) доллео чаги доллео чаги | Нюнча со сонкаль деби макки<br>Нюнча со сонкаль деби макки | Доллео чаги |

На один шаг (ильбо-масоги):

Таблица 44

| Атака | Защита | Ответная атака |
|---|---|---|
| Ганнун со ап чумок каунде чируги | Двибалт со ан пальмок макки | Ганнун со ап чумок дви жибо |
| Йоп ча чируги | Двитбаль со сонбадак оллио | Горо чаги |

Техника тулей (комплексные упражнения). Методика освоения тулей, программы 9 – 1 –го гыпа.

1. Чон-Джи (9-й гып – белый пояс с желтой риской)

2. Дан-Гун (8-й гып – желтый пояс)

3. До-Сан (7-й гып – желтый пояс с зеленой риской)

4. Вон-Хё (6-й гып – зеленый пояс) 5. Юль-Гок (5-й гып – зеленый пояс с голубой риской)

6. Чунг-Гун (4-й гып – голубой пояс)

7. Тэ-Ге (3-й гып – голубой пояс с красной риской)

8. Хва-Ранг (2-й гып – красный пояс)

9. Чун-Му (1-й гып – красный пояс с черной риской)

30 движений. Новые движения:

1. Ганнун со сонкаль нопунде ап тереги.

2. Тимио йоп ча чируги.

3. Нюнча со пальмок наджунде макки.

4. Ганнун со сонкаль дунг нопунде ап тереги.

5. Каунде двитча чируги.

6. Аннун со пальмок каунде ап макки.

7. Аннун со дунг чумок попунде йоп тереги.

8. Нюнча со кёча сонкаль момчо макки.

9. Ганнун со снг сонбадак оллио макки.

**Специальная техника (разбивание досок в прыжке).**

Теоретические знания

Основы демонстрации специальной техники. Требования и ошибки при выполнении специальной техники. Организация и порядок проведения соревнований по демонстрации специальной техники (разбивание досок в прыжке).

Развитие силовых, скоростно-силовых качеств при выполнении специальной техники. Характеристики удара в прыжке, динамика и импульс движения. Выбор расстояния до цели. Концентрация силы удара. Равновесие при проведении ударов. Управление дыханием. Ритм и расчет времени. Воспитание гибкости в укреплении суставов рук и ног.

**Основы специальной техники разбивания досок в прыжке** Соревнование по специальной технике осуществляется при выполнении следующих ударов:

тимиё нопи ап ча бусиги – удар в прыжке ногой вверх;

торо дольмио йоп ча чуриги – круговой удар в прыжке вверх;

тимиё бандэ доллео чаги – обратный круговой удар в прыжке;

тимиё доллео чаги – боковой удар в прыжке;

тимиё номой оп ча чаруги – боковой удар в прыжке в длину.

**Соревновательный спарринг**.

Таблица 45

| Типичное взаиморасположение | Ап чумок чуруги | Ап чаги | Йоп чаги | Двид чаги | Панде доллео чаги | Бандаль чаги | Доллео чаги | Горо чаги | Нерио чаги | Итого |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| С шагом | | | | | | | | | 5 | 5 |
| После подшагтвания | | | | | | | | | 5 | 5 |
| С места со скольжением | | | 5 | | | | 5 | | | 10 |
| С подскоком | | 5 | | | | | 5 | | | 10 |
| С забеганием | 5 | | | | | | | | | 5 |
| Из «степа» (с шагом, с подскоком, с подшагом и т.д.) | | | | 5 | | | | 5 | | 10 |
| После разножки (с шагом) | | | | | | 5 | 5 | | | 10 |
| После поворота на 90° | | | | 5 | | | | 5 | | 10 |
| После разворота на 90° | | | | | | | 5 | | | 5 |
| Набеганием с разножкой | | | | | | 5 | | | | 5 |
| Отшагивая назад | | | | | | | | | 5 | 5 |
| Отшагивая в сторону | | | 5 | 5 | | | | | | 10 |
| С отскоком | | 5 | | | | 5 | | | | 10 |
| Итого | 5 | 10 | 10 | 15 | | 15 | 20 | 10 | 15 | 100 |

Ап чумок чируги – с набеганием удары руками, проводится как в сериях, так и одиночно, а также в сочетании с ударами ногами.

**Действия нападения и обороны.**

Атака с места с опережением защиты – применяется, когда противник ожидает уда в другую поражаемую поверхность или проводится не предполагаемый противником удар, а также, когда противник ожидает одиночного удара, а проводится серия ударов или более длинная серия ударов.

Таблица 46

| Атака с опережением защиты | Объём в % |
|---|---|
| Применяемые одиночные удары | |
| прямой удар ближней рукой | 10 |
| прямой удар дальней рукой | 10 |
| боковой удар снизу ближней ногой | 15 |
| боковой удар в сторону ближней ногой | 20 |
| боковой удар сверху ближней ногой | 15 |
| Применяемые комбинации | |
| двойка руками – боковой удар дальней ногой | 15 |
| тройной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением | 15 |
| тройной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением | |
| Итого | 100 |

Атака в защиту применяется дополнительно как подготавливающее действие, используются все удары руками и ногами. Защита противника: лучше всего пробивание одиночным прямым ударом ногой и ударом с разворота в туловище и голову.

Таблица 47

| Атака в защиту | Объём в % |
|---|---|
| Применяемые одиночные удары | |
| боковой удар в сторону ближней ногой | 5 |
| боковой удар дальней ногой | 10 |
| прямой удар передней рукой | |
| прямой удар дальней ногой | |
| Применяемые комбинации | |
| двойной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением | 25 |
| боковой удар в сторону ближней+двит чаги дальней ногой | 30 |
| двойка руками | 10 |
| тройной боковой дар ближней ногой в сторону со скольжением | 20 |
| Итого | 100 |

Повторная атака применяется при возможности использовать инерции первой атаки для непрерывного продолжения второй атаки.

Таблица 48

| Повторная атака | Объём в % |
|---|---|
| Применяемые одиночные удары | |

| | |
|---|---|
| боковой удар в сторону ближней ногой | 10 |
| боковой удар дальней ногой | 10 |
| прямой удар передней рукой | 5 |
| прямой удар дальней ногой | 5 |
| прямой удар задней ногой | 15 |
| боковой удар передней ногой на 360 градусов | 20 |
| Применяемые комбинации | |
| двойной боковой удар ближней ногой в сторону | 10 |
| прямой удар задней ногой + боковой удар в голову | 10 |
| двойка руками + боковой удар дальней ногой | 5 |
| двойка руками | 5 |
| двойка руками в прыжке + боковой удар дальней ногой | 5 |
| Итого | 100 |

Атака из «челнока» применяется при преднамеренном варьировании длины дистанции.

Таблица 49

| Атака из «челнока» | Объём в % |
|---|---|
| Применяемые одиночные удары | |
| боковой удар в сторону ближней ногой | 5 |
| боковой удар передней ногой | 5 |
| прямой удар передней рукой | 5 |
| прямой удар дальней рукой | 5 |
| боковой удар передней ногой сверху | 5 |
| Применяемые серии | |
| двойка боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением | 5 |
| боковой удар в сторону ближней ногой+ боковой удар ногой в голову со скольжением | 5 |
| двойка руками + боковой удар дальней ногой | 10 |
| двойка руками | 5 |
| двойка руками в прыжке + боковой удар дальней ногой | 10 |
| Применяемые комбинации | |
| прямой удар передней рукой + прямой удар дальней ногой + боковой удар ногой в голову | 10 |
| прямой удар дальней ногой + боковой удар ногой в голову | 10 |
| прямой удар передней рукой + прямой удар в сторону ближней ногой | 10 |
| прямой удар передней рукой + прямой удар дальней ногой | 10 |
| Итого | 100 |

Атака набеганием выполняется созданием неожиданного перехода от вертикального к прямолинейному маневру6 шагом ближней ногой. Шагом с подшагиванием (дальней ногой), подскоком, шагом с подскоком (дальней ногой). Применяются против противника, находящегося на месте или медленно передвигающегося по доянгу, что позволяет атаку серией ударов руками и ногами.

Таблица 50

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

Таблица 51

| Атака после бокового маневра | Объём в % |
|---|---|
| Применяемые одиночные удары | |
| боковой удар дальней ногой | 10 |
| прямой удар дальней ногой | 10 |
| прямой удар передней ногой сверху | 10 |
| Применяемые серии ударов | |
| двойка руками + боковой удар дальней ногой | 15 |
| двойка руками + прямой удар дальней ногой | 15 |
| двойка руками в прыжке + боковой удар ближней ногой | 20 |
| двойкой боковой удар в сторону ближней ногой | 20 |
| Итого | 100 |

Атака на взаимосближения широко применяется в бою, так как с ней используются движения противника вперед и задачей атакующего является не допустить обмена ударами.

Таблица 52

| Атака на взаимосближения | Объём в % |
|---|---|
| Применяемые одиночные удары | |
| боковой удар дальней ногой | 5 |
| прямой удар дальней ногой | 5 |
| прямой удар дальней рукой | 5 |
| Применяемые серии ударов | |
| двойка руками | 5 |
| двойка руками + боковой удар дальней ногой | 20 |
| боковой удар дальней ногой + двойка руками | 20 |
| боковой удар дальней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой | 10 |
| прямой удар передней рукой + прямой удар дальней ногой + боковой удар в голову | 10 |
| прямой удар передней рукой + боковой удар дальней ногой | 10 |
| боковой удар ближней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой | 10 |
| Итого | 100 |

Таблица 53

| Атака на начало возвращения после сближения | Объём в % |
|---|---|
| Применяемые одиночные удары | |
| боковой удар ближней ногой | 10 |
| прямой удар дальней рукой | 10 |
| прямой удар ближней ногой | 10 |
| боковой удар дальней ногой | 10 |
| Применяемые серии ударов | |
| двойка руками + боковой удар дальней ногой | 10 |
| двойка руками в прыжке + боковой удар ближней ногой | 10 |
| боковой удар ближней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой | 20 |
| боковой удар ближней ногой + прямой удар дальней ногой | 20 |
| Итого | 100 |

Таблица 54

| Атака на вызов | Объём в % |
|---|---|
| Применяемые одиночные удары | |
| боковой удар в сторону ближней ногой | 10 |
| прямой удар передней рукой | 10 |
| боковой удар ближней ногой | 10 |
| прямой удар дальней ногой | 10 |
| Применяемые серии ударов | |
| двойной боковой удар в сторону ближней ногой | 10 |
| боковой удар в сторону ближней ногой + боковой удар в голову | 10 |
| двойной боковой удар в сторону ближней ногой + боковой удар в голову | 10 |
| двойка руками + боковой удар ближней ногой | 10 |
| Применяемые комбинации | |
| прямой удар передней рукой + прямой удар дальней рукой в туловище | 10 |
| боковой удар в сторону ближней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой | 10 |
| два прямых удара передней рукой + прямой удар дальней ногой | |
| прямой удар передней рукой + боковой удар в сторону ближней ногой | |
| Итого | 100 |

В современном тхэквондо атаки против атак входят в арсенал практически всех спортсменов. Их проведение связано с возможностью обыгрывания противника при взаимных атаках сериями.

Атака с опережением удара применяется ударом рукой против удара ногой, ударом ближней ногой против удара дальней ногой, ударом ногой с одновременным перекрытием траектории опережаемого удара.

Таблица 55

| Атака с опережением удара | Объём в % |
|---|---|
| Применяемые одиночные удары | |
| боковой удар в сторону ближней ногой | 50 |
| прямой удар передней рукой | 50 |
| Итого | 100 |

Встречная атака определяется уходом от прямолинейного столкновения с противником и сопровождается применением прямых ударов руками через руку или прямым ударом по туловищу рукой и ногой. Часто выполняется встречная атака ударом руки на ответ удара ногой.

Таблица 56

| Встречная атака | Объём в % |
|---|---|
| Применяемые одиночные удары | |
| прямой удар передней рукой | 20 |
| прямой удар дальней рукой | 20 |
| двид чаги | 20 |
| пандэ | 20 |
| боковой удар в сторону ближней ногой | 20 |
| Итого | 100 |

Контратака против одиночного удара выполняется, когда защитными действиями контратакующий спортсмен создает необходимую паузу после проведения серий или комбинаций и запаздывает с выходом из атаки.

Таблица 57

| Контратака против одиночного удара | Объём в % |
|---|---|
| Применяемые одиночные удары | |
| боковой удар в сторону ближней ногой | 20 |
| боковой удар ближней ногой сверху | 20 |
| боковой удар ближней ногой | 20 |
| прямой удар передней рукой | 20 |
| боковой удар дальней ногой | 20 |
| Применяемые серии ударов | |
| двойка руками + боковой удар дальней ногой | |
| двойной боковой удар в сторону ближней ногой | |
| боковой в сторону ближней ногой + боковой удар в голову | |
| боковой удар дальней ногой + двойка руками боковой + боковой удар дальней ногой | |
| Итого | 100 |

Ответная атака на возвращение проводится на спортсмена, не успевающего или не проводящего закрытие атаки. Ответная атака серией выполняется после атаки противника, когда он остается в ударной зоне и запаздывает с закрытием атаки или сам начинает проводить серию ударов.

Таблица 58

| Ответная атака на возвращение | Объём в % |
|---|---|
| Применяемые одиночные удары | |
| боковой удар в сторону ближней ногой | 20 |
| боковой удар дальней ногой | 20 |
| боковой удар ближней ногой | 20 |
| Применяемые серии | |
| двойка руками + боковой удар дальней ногой | 20 |
| двойка руками + боковой удар ближней ногой ударов | 10 |
| боковой удар в сторону ближней ногой + боковой удар дальней ногой | 10 |
| Итого | 100 |

**Тактические умения.**

Действуя наступательно

**Преднамеренно:**

маневрировать для захвата инициативы;

атаковать противника, совершающего подготовку демонстрацией угроз; атаковать медленно отступающего или быстро сближающеюся противника; атаковать противника, реагирующего определенной защитой.

**Разведывать:**

длину отступления назад для применения атаки набеганием. Используется замедленное и укороченное сближение;

намерения противника применять определенные защиты для выполнения комбинаций или серии атак. Используются ложные повторные атаки в определенный сектор или серии атак; длину и быстроту отступлений и сближений противника для применения повторных атаки атак на подготовку; намерение противника применять определенные виды защиты. **Маскировать:**

атаки, используя медленное сближение или отступление;

атаки на подготовку и контратаки, используя длинное отступление, ложную защиту, или ложную угрозу, или ложную атаку; атаки, используя демонстрацию начала удара.

Различать:

подготавливающие сближения и реальные атаки для применения атак на подготовку.

Переключаться:

от защиты к атаке комбинаций ударов;

от защиты к атаке серией ударов;

от атаки одним ударом к серии ударов;

от атаки серией ударов к защите и ответной атаки или контратаки с отступлением.

Предвосхищать:

количество ударов и быстроту атак для нападения на отступающего противника;

момент выполнения защит;

количество угроз и длину сближения.

Применять манеры в поединке:

ударное нападение;

маневренное нападение, владея инициативой перемещения по доянгу.

Вести поединок (тактические доктрины):

произвольно изменяя дистанцию с противником.

**Действуя оборонительно**

Преднамеренно: маневрировать отступая, выполняя имитацию атак; защищаться:

от атак одиночным ударом противника с выбором и проводить ответные атаки сериями;

от атак сериями и проводить ответные атаки одиночным ударом (сериями); от контратак;

контратаковать атаки с угрозами и ложными ударами (финтами) излишней продолжительности, атаки с сериями ударов;

контратаковать ударом в раскрывающийся сектор: контратаковать с боковым маневром;

контратаковать с предварительной угрозой;

опережать встречной атакой атаку с угрозой.

Разведывать:

намерение противника применять определенные защиты для выполнения встречных атак;

сектор атаки противника для защиты и отметкой атаки. Используется замедленное сближение и отступление, раскрытие поражаемых поверхностей;

длину и быстроту атак противника для контратаки или защиты с ответной атакой. Используются отступление и ложная защита.

Маскировать:

защиты с проваливанием, используя замедленное отступление и уклонение; защиты с ответными атаками, используя шаги вперед или назад, раскрытия и ложные угрозы.

Вызывать:

атаки в открывающийся сектор для встречной атаки с уклонением;

атаки сериями ударов для защиты боковым маневром и ответной атаки серией ударов;

атаки противника в определенный сектор для защиты блокировкой и ответной атаки;

контратаки противника с разворотом и встречать их атакой на опережение; атаки в защиту для применения защиты уклонением и встречной атаки. Переключаться:

от контратаки к защите и ответу;

от защиты к простой атаке.

Экспромтно применять атаки сериями с изменением секторов поражения. Противодействовать контратакам:

встречными атаками;

ответными контратаками;

применением вызова со сближением и проваливания противника для ответной атаки.

**Тактические знания и качества.**

На этом этапе в первую очередь осваивается тактическая информация, определяющая выбор благоприятных ситуаций и способов действий нападения и обороны в поединках. Во вторую очередь обучаемые осваивают основные тактические установки для применения разновидностей атак: атаки против защит, маневренные атаки, комбинации атак, атаки на подготовки, атаки против атак. Конкретизируются ситуации конфликтного взаимодействия с противником в поединке, которые определяют возможности результативных применений боевых действий. Ориентировка во взаимодействии с противником определяется:

исходной стойкой;

реакцией противника на начало нападения;

направленностью передвижений противника в начале схватки (вперед или назад, вправо или влево);

исходной дистанцией между тхэквондистами.

Тактическая оценка развития поединка определяется оценкой возможностей применения атак в процессе развития соревновательного конфликта:

атаки в защиту, предназначенные для начала схватки;

повторные атаки;

встречные атаки;

атаки на подготовку;

атаки против атак;

ответные атаки.

При формировании тактики ведения поединка в оборонительной стратегии усваиваются разновидности применения защит от атак, встречных атак, контратак и ответных атак. Тактические знания о подготавливающих действиях включают в себя, прежде всего, обоснование назначения маневрирования, обеспечивающего более безопасные условия и необходимое время для применения действий нападения,

оборонительных действий и выбора способа и момента выполнения атаки. Применение маневрирования представляется также как самостоятельное средство подготовки нападения и обороны и эффективный способ избегать внезапных нападений со стороны противника. Затем изучаются тактические способы разведывания наступательных и оборонительных намерений и реагирований противников, которые определяют вероятность применения определенной защиты или оборонительного маневра. В целях обороны необходимо распознавать наиболее вероятный сектор нападения противника.

Необходимыми являются:

получение информации о настроенности противника на ведение поединка первым или вторым номером (атакующим или контратакующим) по ходу поединка или ее изменение по ходу поединка;

анализ намерений противника применять те или иные действия нападения и обороны и, следовательно, предвидение, какой будет атака или защита и выбор оптимального способа обороны или нападения.

Успешное применение маскировки обеспечивается знанием о невербальном общении в условиях поединка с помощью ложных движений и утрированных положений. Вызов противника на атаку в определенный сектор эффективно обеспечивается с помощью раскрытия и маневрирования назад с различной длиной, а также применением ложных защитных реагирований с повторяющейся последовательностью. Эффективность применения действий маскировки и вызовов достигается развитием способности не реагировать на помехи, создаваемые противником, которые он использует в условиях безопасной дистанции или в начале нападений при использовании в поединках новых разученных действий. В то же время у подростков не следует переоценивать уровень развития таких волевых проявлений, как терпеливость, выдержка. Необходим баланс между инициативностью и терпеливостью.

Проявление волевых качеств необходимо направлять на соблюдение дисциплины, старательности, целеустремленности и настойчивости в достижении положительных результатов на тренировках и соревнованиях.

## Восстановительные мероприятия

Для восстановления работоспособности занимающихся спортивных школ необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических), с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

**- тренировочный этап (до 2-х лет подготовки) –** восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередование тренировочных дней и дней отдыха;

постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок;

проведением занятий в игровой форме.

К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питание. Витаминизация.

**-тренировочный этап (свыше 2-х лет подготовки)** – основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном

тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для ТЭ 1 и 2 годов подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость, психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

## 2.6. Психологическая подготовка

В данном разделе кратко отражаются основные средства, методы формы, приемы воспитательной работы, психологической полготовки с учащимися. Возрастание роли физической культуры как средство воспитания спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе. Важным условие успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена. Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств.

Важную роль в нравственном воспитании играет спортивная деятельность представляющая большие возможности для воспитания этих качеств. Центральной фигурой в этой работе является тренер, который не ограничивает свои функции лишь руководством во время тренировок и соревнований. Успешность воспитания спортсменов во многом определяется способностью тренера сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. В целях эффективности воспитания тренеру необходимо организовать тренировочный процесс так, чтобы постоянно ставить перед спортсменами задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования.

Ведущее место в формировании нравственного сознания принадлежит методам убеждения (убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, примеры). Методом нравственного воспитания является поощрение спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Методом воспитания является и наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценки поступков и действий спортсмена.

Виды наказания разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступков в спортивном коллективе, отстранение от занятий и соревнований. Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне. Воспитание волевых качеств одна из важнейших задач тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера.

Психологическая подготовка должна занимать большую часть в плане тренировок. 29 Количеств выигранных баллов увеличивается на 5,6% по отношению к количеству выигранных баллов у этих бойцов, которые данной подготовки не имели. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему со спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства психологического воздействия на детей для формирования психически уравновешенной личности. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования, соревновательные ситуации через игру. К методам словесного убеждения относятся: разъяснение, критика, одобрение, внушение, осуждение, примеры авторитетных людей.

В психологической подготовке используется методы развития самодисциплины, ведения дневника самоконтроля, воспитание устойчивого внимания, умение критически

относиться к своим действиям, проводить поединки с более сильными или более тяжелыми партнерами, умение справляться с усложнением (ухудшением) условий тренировки, психорегулирующая и психомышечная тренировка, идеомоторная настройка на выполнение предстоящих упражнений.

## 2.7. Восстановительные мераприятия

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств:

а) психологические;

б) педагогические;

в) гигиенические;

г) медико-биологические.

Педагогические средства предусматривают построение одного тренировочного занятия,

способствующего стимуляции восстановительных процессов.

Специальные психологические воздействия – обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляет тренер или психолог.

Гигиенические средства – требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания, необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств – рациональное питание, витаминизацию. Физические средства восстановления: ручной, инструментальный массаж, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, физиотерапевтические воздействия и т. д.

Восстановительные мероприятия проводятся в целях профилактики согласно годовому учебному плану-графику. В случае резкого снижения работоспособности могут проводиться по необходимости.

## 2.8. Антидопинговые мероприятия

Для эффективной реализации антидопинговой профилактики необходимо:

- Проведение онформационно-просветительной и методических семинаров со спортсменоми и разъяснительной работы по проблеме допинга с родителями молодых спортсменов;
- Распостранение обучающих комплектов;
- Создание видеосюжетов на тему антидопинга;
- Проведение массовых спортивных мероприятий с использованием антидопинговой пропаганды;
- Организация передвижных выставок, пропагандирующих спорт без допинга.
  Методические семинары для спортсменов.
  Основная цель проведения методических семинаров для спортсменов состоится в повышении уровня осведомленности спортсменов в вопросах антидопинга. Планировать семинары необходимо по следующим основным темам;
- Последствия применения допинга для здоровья;
- Последствия применения допинга;
- Принципы честной игры;

При роботе с молодежью необходимо применять доступность для их понимания форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненых примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий,

в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективности донестидо молодежи материал. Важно делать акцентна этические принципы, повышения значимости честного спорта, уважение соперника; отойти от принципа «победа любой ценой».

Обучающие комплекты
Неоходимым условием эффективности реализации антидопинговой профилактикиявляется разработка и выпуск обучающих комплексов, в которые войдут печатные материалы (брошюры, открытки, плакаты, стикеры и др.) и компакт-диск. Дополнительно в рамках проведения спортивных мероприятий и фестивалей необходимо распространять брошюры, значки, ручки и т.д.

Спортивные мероприятия
Во время проведения спортивных мероприятий (соревнований турниров, фестивалей) необходимо:

- Проведение активной антидопинговой пропаганды (например, «молодежь против допинга!) и пропаганды принципов честной игры с использованием плакатов, лозунгов, рррастяжек и др.;
- Распространение брошюр, открыток, стикеров, значков, ручек, и др. на тему антидопинга.

В целях повышения эффективности профилактической работы по линии борьба с допингом среди молодежи в дальнейшем планируется провести ряд дополнительных мероприятий:

- Разработать и реализовать проект повышений уровня осведомлености в впоросах допинга тренеров;
- Разработать и внедрить «антидопинговый час» в тренировочный процесс; развивать сотрудничество с другими организациями для обмена опытом в вопросах профилактики использования допинга.

## 2.9. Инструкторская и судейская практика

Одной из задач спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и

соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

## 3.Система контроля и зачетные требования

3.1. 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

Организация контроля за выполнением требований федеральных стандартов спортивной подготовки и реализацией программы спортивной подготовки по тхэквондо, осуществляется в соответствии с локальными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Предметом контроля является: содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов (физической, технико-тактической и др.), состояние здоровья и возможности функциональных систем.

Частота контроля зависит от особенностей годичного планирования, индивидуальных планов подготовки спортсменов, календаря соревнований и решаемых задач на этапе.
Контроль за содержанием тренировочного процесса и соревновательнойдеятельности.

Контроль за соревновательными воздействиями выражается в контроле за результатами соревнований в циклах подготовки. В ходе такого контроля оценивают количество соревнований в определенном (чаще всего в годичном) цикле подготовки и динамику результатов.

Контроль за тренировочными воздействиями заключается в систематической регистрации количественных значений характеристик тренировочных упражнений, выполняемых спортсменом. Одни и те же показатели используются как для контроля, так и для планирования нагрузок.

Наиболее информативными характеристиками являются:

- специализированность – мера сходства любого тренировочного средства с соревновательным упражнением;
- сложность (координационная и психическая) – характеризуется возможностями спортсмена удовлетворять требованиям, которые возникают перед ним в связи с выполнением упражнения;
- направленность – она проявляется в воздействии тренировочных упражнений на развитие разных двигательных качеств;
- объем и интенсивность – определяет степень воздействия нагрузки упражнений на организм спортсменов.

Физическая подготовленность складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств. При этом основное внимание уделяется ведущим для тхэквондо физическим качествам или отдельным способностям, влияющих на результативность.

Уровень общей и специальной физической подготовленности оценивается по контрольно-переводным нормативам. Выполнение данных нормативов является одним из оснований по переводу на следующий этап подготовки.

Таблица № 59

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения | |
|---|---|---|
| | Мальчики | Девочки |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки<br>Для спортивных дисциплин: МФТ-туль | | |
| Скорость | Бег 30 м | Бег 30 м |

| | | |
|---|---|---|
| | (не более 6,2 с) | (не более 6,4 с) |
| Координация | Челночный бег<br>3х8 м<br>(не более 7,4 с) | Челночный бег<br>3х8 м<br>(не более 7,6 с) |
| | Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза открыты. Удержание равновесия (не менее 15 с) | |
| | И.П. – стоя спиной к мячам.<br>Движение с касанием трех мячей, расположенных на растоянии 3 м., по сигналу (не более 10 с) | |
| | Динамическое равновесие. Из И.П.-стоя вдоль гимнастической скамейки, 4 поворота в И.П. (не более 14 с) | |
| | Статокинетическая устойчивость. После выполнения 5 поворотов вокруг свой оси в наклоне, пройти по коридору в 30 см. на растояние 10 м (не более заступов за линии обозначеного коридора) | |
| Выносливость | Бег 6 мин (без учета расстояния ) | Бег 6 мин (без учета расстояния ) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с колен<br>(не менее 15 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с колен<br>(не менее 10 раз) |
| | Подъём туловища из положения лёжа на спине<br>(не менее 12 раз) | Подъём туловища из положения лёжа на спине<br>(не менее 10 раз) |
| Скоростно-силовые качество | Прыжок в длину с места (не менее 140) | Прыжок в длину с места (не менее 120) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола пальцеми рук) | |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки<br>Для спортивных дисциплин: МФТ-весовая, МФТ-спарринг, МФТ-разбивание досок, МФТ-специальная техника. | | |
| Скорость | Бег 30 м<br>(не более 5,2 с) | Бег 30 м<br>(не более 5,4 с) |
| Координация | Челночный бег<br>3х8 м<br>(не более 6,5 с) | Челночный бег<br>3х8 м<br>(не более 6,7 с) |
| | Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза закрыты. Удержание равновесия (не менее 20 с) | |
| Выносливость | Бег 2000 м (без учета времени ) | Бег 1500 (без учета времени ) |
| | Челночный бег<br>30х8 м<br>(не более 1 мин 34 с) | Челночный бег<br>30х8 м<br>(не более 1 мин 46 с) |
| Сила | Подтягивания из виса на перекладине (не менее 6 раз) | Подтягивания из виса на низкой перекладине (не менее 15 раз) |
| | Подъём туловища из положения лёжа на спине за 30 с<br>(не менее 22 раз) | Подъём туловища из положения лёжа на спине за 30 с<br>(не менее 20 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не | Прыжок в длину с места (не |

| | | |
|---|---|---|
| качество | менее 170) | менее 150) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 10 см) | Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 12 см) |
| | Продольный шпагат (не более 15 см от линии паха) | Продольный шпагат (не более 10 см от линии паха) |
| | Поперечный шпагат (не более 25 см от линии паха) | Поперечный шпагат (не более 20 см от линии паха) |
| Иные спортивные нормативы | | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |

Сокращение, используемое в таблице: «И.П.»-исходное положение.

Таблица № 60

Нормативы общей, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения | |
|---|---|---|
| | Юноши | Девушки |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки Для спортивных дисциплин: МФТ-туль | | |
| Скорость | Бег 30 м (не более 5,2 с) | Бег 30 м (не более 5,4 с) |
| Координация | Челночный бег 3х8 м (не более 6,5 с) | Челночный бег 3х8м (не более 6,7 с) |
| | Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза закрыты. Удержание равновесия (не менее 20 с) | |
| Выносливость | Бег 2000 м (без учета времени ) | Бег 1500 (без учета времени ) |
| | Челночный бег 30х8 м (не более 1 мин 34 с) | Челночный бег 30х8 м (не более 1 мин 46 с) |
| Сила | Подтягивания из виса на перекладине (не менее 6 раз) | Подтягивания из виса на низкой перекладине (не менее 15 раз) |
| | Подъём туловища из положения лёжа на спине за 30 с (не менее 22 раз) | Подъём туловища из положения лёжа на спине за 30 с (не менее 20 раз) |
| Скоростоно-силовые качество | Прыжок в длину с места (не менее 170) | Прыжок в длину с места (не менее 150) |
| | Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже | Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже |

| | | |
|---|---|---|
| | уровня линии стоп (не менее 10 см) | уровня линии стоп (не менее 12 см) |
| Гибкость | Продольный шпагат (не более 15 см от линии паха) | Продольный шпагат (не более 10 см от линии паха) |
| | Поперечный шпагат (не более 25 см от линии паха) | Поперечный шпагат (не более 20 см от линии паха) |
| Иные спортивные нормативы | | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки<br>Для спортивных дисциплин: МФТ-весовая, МФТ-спарринг, МФТ-разбивание досок, МФТ-специальная техника. | | |
| Скорость | Бег 30 м<br>(не более 5 с) | Бег 30 м<br>(не более 5,2с) |
| Координация | Челночный бег<br>3х8 м<br>(не более 6,3 с) | Челночный бег<br>3х8 м<br>(не более 6,5 с) |
| | Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза закрыты. Удержание равновесия (не менее 30 с) | |
| Выносливость | Бег 2000 м (не более 9 мин ) | Бег 2000 (не более 11 мин ) |
| | Челночный бег<br>30х8 м<br>(не более 1 мин 20 с) | Челночный бег<br>30х8 м<br>(не более 1 мин 30 с) |
| Сила | Подтягивания из виса на перекладине (не менее 10 раз) | Подтягивания из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз) |
| | Подъём туловища из положения лёжа на спине за 30 с<br>(не менее 24 раз) | Подъём туловища из положения лёжа на спине за 30 с<br>(не менее 20 раз) |
| Скоростно-силовые качество | Прыжок в длину с места (не менее 200) | Прыжок в длину с места (не менее 180) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 10 см) | Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 12 см) |
| | Продольный шпагат (не более 15 см от линии паха) | Продольный шпагат (не более 10 см от линии паха) |
| | Поперечный шпагат (не более 25 см от линии паха) | Поперечный шпагат (не более 20 см от линии паха) |
| Иные спортивные нормативы | | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |

3.2. Комплексы контрольных упражнений для оценки технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования

Контроль за технической подготовленностью заключается в оценке количественной и качественной сторон техники действий спортсмена при выполнении соревновательных и

тренировочных упражнений. Контроль техники осуществляют визуально. Критериями технического мастерства спортсмена являются объем техники, разносторонность техники и эффективность. Эффективность техники определяется по степени ее близости к индивидуально оптимальному варианту.

Контроль за тактической подготовленностью заключается в оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях. Он предусматривает контроль за тактическим мышлением, за тактическими действиями (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования). Обычно контроль тактической подготовленности совпадает с контролем соревновательной деятельности.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем спортсмена осуществляется через:

- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год (согласно графика);
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной тренировки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки.

### 3.3. Методические указания по организации тестирования

Оценка уровня подготовленности спортсмена определяется тестированием. При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание единых условий выполнения упражнений для всех спортсменов, проходящих спортивную подготовку. Для обеспечения объективности результатов тестирования необходимо знать определенную последовательность выполняемых действий по организации и проведению тестирования.

Оценка уровня физической подготовленности спортсменов должна проводиться систематически, это дает возможность сравнивать значения показателей на разных этапах тренировки и в зависимости от динамики приростов в тестах нормировать нагрузку.

Эффективность нормирования зависит от точности результатов контроля, которая в свою очередь зависит от стандартности проведения тестов и измерения в них результатов. Для исключения влияния различных побочных факторов на результаты тестирования необходимо стандартизировать методику тестирования. Для этого необходимо соблюдать следующие рекомендации: - режим дня, предшествующего тестированию, должен строиться по одной схеме. В нем исключаются средние и большие нагрузки. Это обеспечит равенство текущих состояний спортсмена, и исходный уровень перед тестированием будет одинаковым:

- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);
- тестирование по возможности должны проводить одни и те же люди;
- схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию;
- интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки;
- спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

Такая мотивация реальна, если в ходе тестирования создается соревновательная обстановка. Описание методики выполнения любого теста должно учитывать все эти рекомендации.

Зачетные требования по технической, тактической и теоретической подготовки входят в состав требований на аттестации, для присвоения гыпов и данов технической квалификации, соответственно годам и этапам подготовки спортсменов.

Согласно требованиям комплектования тренировочных групп, ниже представлена таблица зачетных требований по теоретической, технической, тактической и физической подготовленности, а также соответствия предъявленных требований к присвоению технической квалификации (гыпов и данов) по тхэквондо IWT.

*Тесты оценки скоростных качеств:*

бег 60 метров;

бег 100 метров;

подъем туловища к ногам из положения, лёжа на спине, ноги согнуты под 90°, руки за головой, сомкнутые в замок, до касания грудью бедер. Максимальное количество раз за 30 секунд;

прыжки со скакалкой за 30 секунд на двух ногах;

*Тесты оценки скоростной выносливости:*

бег 400 метров

бег 800 метров

челночный бег 30Х8метров.

*Тест оценки силовых способностей:*

Подтягивание на перекладине.

Отжимание на брусьях (мужчины), отжимания от пола в упоре лёжа (женщины).

«Пистолетик» по наименьшему результату.

*Тест оценки подвижности суставов:*

«мост» с замером расстояния между руками и стопами, по ближайшим точкам опоры.

«складка» стоя на опоре. Замер от кончика пальцев до плоскости опоры.

Шпагат в трёх положениях. Сумма оценок: отлично – полное касание бедер, хорошо – до 10 см, удовлетворительно – от 10 до 20 см, 20 и более см неудовлетворительно. Замер от нижней поверхности таза до поверхности пола.Тест оценки функционального состояния (восстановление после нагрузки субмаксимальной мощности) 8х400 метров в 2/3 силы с замером ЧСС (для мужчин до 70 сек, для женщин 80 сек), повторный старт через 5 минут:

- после финиша;

-через минуту;

- через две минуты;

- через три минуты.

Тест «время простой реакции»

Палка -реакция

Тесты, характеризующие специальные соревновательные качества тхэквондиста

Тест Воробьева – Ефремова. Запас скорости Зс = Qn – Qk, где Qn количество ударов за 10 секунд, Qk количество ударов за отрезок времени, равный 1/6 из расчёта количества ударов

за 60 секунд. Например, за 10 секунд спортсмен наносит 25 ударов. За 60 секунд наносит 120 ударов. 1/6 из 60 секунд равна 20 ударам. Запас скорости равен 25-20 =5. Чем меньше разница, тем выше запас скорости.

Тест Зенкина-Головихина. Индекс выносливости Ив = Qn x N – Q, где Qn количество ударов за 10 секунд, N количество временных отрезков, Q общее количество ударов за 60 секунд. Например: за 10 секунд спортсмен наносит 25 ударов, в одной минуте 6 временных отрезков по 10 секунд, т.е N=6, общее количество ударов за 60 секунд 100 ударов. Ив=25Х6-100=150-100=50

Тест Лашпанова – Воробьева.

Коэффициент выносливости Кв = Qn / Qк (отношение) где Qn количество ударов за 10 секунд, Qк среднее количество ударов в 10 секундном отрезке, из 60секунд. Например: Qn = 25 ударов, Qк = 10 ударов. Кв = 25/10 = 2,5

Тест Головихина – Лашпанова. Соотношение мышечных локомоций между основными и вспомогательными биомеханическими звеньями двигательных компонентов. Например: удар ап чхаги. Основное звено техники вынос колена вперед, с поворотом опорной ноги наружу. Вспомогательное звено – выпрямление ноги в коленном суставе до касания поверхности, по которой наносится удар. Например: вынос колена на фиксированный уровень за единицу времени 10 секунд равен 30 движений, количество целостных выполнений в фиксированный идентичный уровень 25. Соотношение ударов 30/25 = 1,2

| гып | туль | спаррин г | Техн ика ударо в | Силовое разбивание | спецтехник а | теория | ОФП | СФП | Самообо-рона | Мин-ое кол. балло в | Этапы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 10 | Саджи черуги Саджи Макки | - | - | - | - | Вопросы соответствую щие изученным темам и полученной информации, согласно этапу подготовки и году обучения | Согласно протоколу контрольно-переводных нормативов. Выставляется балл (максимальный 5) уровня общей физической подготовленност и. | Согласно протоколу контрольно-переводных нормативов. Выставляется балл (максимальны й 5) уровня специальной физической подготовленн ости. | - | 16 | НП-1 |
| 9 | Саджи макки Чон Джи | На 3 шага | - | - | - | | | | - | 20 | НП-1 |
| 8 | Чон Джи Тан Гун | На 3 шага | Ап чаги Долео чаги Нерио чаги | - | - | | | | - | 24 | НП-2 |
| 7 | Тан Гун До Сан | На 3 шага На 2 шага | Долео чаги Нерио чаги Йоп чаги | Ап чаги (доска 1.5 см) | - | | | | Освобож дение от захватов за руку | 32 | НП-2 ТЭ-1 |
| 6 | До сан Вон Хе | На 3 шага На 2 шага | Йоп чаги Коро чаги | Ап чаги ( доска 1,5 см)<br><br>Нерио чаги (доска 1,5см) | нопи чаги (по макеваре) | | | | Освобож дение от захватов за руку | 36 32 | ТЭ-1 ТЭ-2 |
| 5 | Вон Хе Юль Гок | На 2 шага На 1 шаг | Торо йоп чаги Торо | Йоп чаги (доска 2 см) | Нопи чани Долео чаги (по макеваре) | | | | Освобож дение от захватов на | 36 32 | ТЭ-2 ТЭ-3 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | коро чаги Торо нерио чаги | | | | | | туловище | | |
| 4 | Юль гок Чун Гун | На 1 шаг Полусво бодный (10 боев по 2 мин по заданию) | Торо йоп чаги Торо коро чаги Торо нерио чаги | Йоп чаги ( доска 2 см) Сонкаль черуги (доска 2 см) | йопчаги через препятствие ( доска 2 см) долео чаги (по макеваре на высату - рост + 60 см) | | | | Освобож дение от захватов на туловище | 36 32 | ТЭ-3 ТЭ-4 |
| 3 | Чун Гун Те ге | Полусво бодный (10 боев по 2 мин по заданию) свободн ый | Тыме ап чаги Тыме йоп чаги Тыме долео чаги Тыме нерио чаги | Ап дюмок черуги ( доска 2 см) Йоп чаги ( доска 2 см) | Тыме торо йоп чаги (по макеваре на высату - рост + 60 см) Долео чаги ( доска 2 см) Панде долео чаги по макеваре | | | | Освобож дение от захватов за шею | 36 32 | ТЭ-4 ТЭ-5 |
| 2 | Те Ге Хваран | 1 шаг свободн ый (20 боев по 2 мин) | Тыме торо йоп чаги Тыме торо коро чаги Тыме торо | Дун дюмок черуги ( доска 2 см) Тыме йоп чаги ( доска 2 см) | Тыме торо йоп чаги Панде долео чаги ( доска 2 см) | | | | Освобож дение от захватов за шею | 36 32 | ТЭ-5 ССМ-1 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | долео чаги Тыме ти чаги (на 180 и 360 граду сов) | | | | | | | | |
| 1 | Хваран Чонг Му | Свободн ый (20 боев по 2 мин) | _____ _____ _____ ___ | Долео чаги ( доска 2 см) Банде долео чаги ( доска 2 см) Ап дюмок черуги ( доска 2 см) | Все удары спецтехники (по макеваре на высату - рост + 70 см) | | | | Действия при нападени и с палкой | 32 28 (млад ше 18 лет) | ССМ-1 |
| 1 дан | Хванге Пхоум Гебек | Свободн ый (20 боев по 2 мин) | 3 удара на выбор комис сии | 4 удара ногами на выбор комиссии ( доска 3 см) 1 удар руками на выбор комиссии (кирпич) | Все удары спецтехники | Вопросы соответствую щие изученным темам и полученной информации, согласно этапу подготовки и году обучения | Согласно протоколу контрольно-переводных нормативов. Выставляется балл (максимальный 5) уровня общей физической подготовленност и. | Согласно протоколу контрольно-переводных нормативов. Выставляется балл (максимальны й 5) уровня специальной физической подготовленн ости. | Действия при нападени и с ножом | 36 32 | ССМ-1 |
| 2 дан | Ыам Чун Джан Чуч Хе | Свободн ый с двумя противн | 3 удара на выбор | 4 удара ногами на выбор комиссии | Все удары спецтехники | | | | Действия при нападени и с | 36 32 | ССМ-1 ССМ-2 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | иками. | комис сии | ( доска 3 см)<br>1 удар руками на выбор комиссии (кирпич) | | | | | огнестрел ьным оружием | | |
| 3 дан | Сам Иль Ю Син Чой Йонг | Свободн ый с тремя и более противн иками. | 3 удара на выбор комис сии | 4 удара ногами на выбор комиссии ( доска 3 см)<br>1 удар руками на выбор комиссии (кирпич) | Все удары спецтехники | | | | Действия при нападени и (на выбор комиссии ) | 36<br>32 | ССМ-2<br>ССМ-3 |

Примечание: тестирование силы удара в разделе «силовое разбивание» проводится только с занимающимися не младше 18 лет.

Спортсмен не может продолжать экзамен, если по программе ТУЛЬ или СПАРРИНГ он набирает менее 3-х баллов.

Для присвоения соответствующей квалификации при выполнении заданий в сумме необходимо набрать не менее количества баллов, чем указанно в таблице.

Критерии оценки тулей: (выставляется среднеарифметическая оценка)

- Техника - 5 баллов (максимум)
- Сила -5 баллов (максимум)
- Равновесие - 5 баллов (максимум)
- Контроль дыхания - 5 баллов (максимум)
- Ритм - 5 баллов (максимум)

Оценка технических действий: 5 баллов (максимум)

оценка «5»

- технические действия (элементы, комбинации, атака, защита, контрприем) выполняются четко, слитно, с максимальной амплитудой,
- и фиксацией в финальной фазе упражнения;

оценка «4»

- технические действия выполняются с незначительными задержками, ошибками, с недостаточной концентрированностью и четкостью;

оценка «3»

- технические действия выполняются со значительными задержками, удары не достигают цели.

Критерии оценки спарринга - 5 баллов (максимум) (выставляется среднеарифметическая оценка)

- Тактика ведения боя 5 баллов (максимум)
- Скорость выполнения ударов и защитных действий 5 баллов (максимум)
- Техника выполнения ударов и защитных действий 5 баллов (максимум)
- Точность выполнения ударов и защитных действий 5 баллов (максимум)
- Эффективность атакующих и контратакующих действий 5 баллов (максимум)
- Выносливость высокой плотности боя 5 баллов (максимум)

Критерии оценки силового разбивания 5 баллов (максимум)

Дается 3 попытки

- разбил доску с 1 попытки – 5
- треснула с 1 попытки - 4
- разбил доску со 2 попытки – 4,
- треснула со 2 попытки - 3
- разбил доску с 3 попытки – 3
- треснула с 3 попытки – 2
- разбил, но не встал в стойку - 1
- не разбил – 0

Критерии оценки спецтехники 5 баллов (максимум) (выставляется среднеарифметическая оценка)

- техника выполнения удара 5 баллов (максимум)
- точность выполнения удара 5 баллов (максимум)
- высота выполнения удара (минимальная высота – рост + 60 см.) 5 баллов (максимум)

Критерии оценки самообороны 5 баллов (максимум) (выставляется среднеарифметическая оценка)

- эффективность 5 баллов (максимум)
- сила 5 баллов (максимум)
- скорость 5 баллов (максимум)
- техника 5 баллов (максимум)

Критерии оценки теоретических знаний 5 баллов (максимум)
Дается 5 вопросов

- Правильный ответ на 5 вопросов - 5 баллов
- Правильный ответ на 4 вопроса - 4 балла
- Правильный ответ на 3 вопроса - 3 балла
- Правильный ответ на 2 вопроса - 2 балла
- Правильный ответ на 1 вопросов - 1 балл

Неправильные ответы на все вопросы - 0 баллов

Технические комплексы

В тхэквондо имеется 24 туля (24 туль символизируют 24 часа в сутках):

1. **Чун-Чжи** - это слово переводится как «рай земной». На Востоке оно интерпретируется как создание мира и зарождение истории человечества. Это первый туль. с которым знакомится новичок. Он состоит из двух частей, первая из которых символизирует Землю, а вторая - Небеса.
2. **Тан-Гун** - туль назван в честь Тангуна - родоначальника корейской нации и основателя тангунской Кореи, существовавшей в 2333 г. до нашей эры.
3. **То-Сан** - это название является псевдонимом известного патриота Аи Чхап Хо (1 876-1938), Включение в туль 24 движений символизирует годы жизни, посвященные этим человеком просветительской деятельности и участию в движении за освобождение Кореи.
4. **Вон-Хе** - туль назван в честь монаха, познакомившего в 686 году до н. ч. династию Силла с буддизмом.
5. **Юль-Гок** - название туль является псевдонимом великого философа и учителя Ли И (1536-1584), прозванного «Корейским Конфуцием». Включение в туль 38 движений символизирует место рождения этого человека - 38 параллель, а диаграмма движений - иероглиф, соответствующий слову «учитель».
6. **Чжуп-Гун** - туль назван в честь и газетного патриота Аи Чжуп Гуна, убившего первого японского генерала, правителя Кореи Хиро Буми Ито, способствовавшего захвату Кореи Японией. Включение в туль 32 движений символизирует возраст Ан Чжун Гуна во время его казни в тюрьме (1910 г.).
7. **Тэ-Ге** - название туль является псевдонимом жившего в 16 веке учителя И Вонга, известного авторитета неоконфуцианизма. Включение в туль 37 движений символизирует место рождения этого человека -37 параллель, а диаграмма движений - иероглиф, соответствующий слову «учитель»
8. **Хва-Ранг** - туль назван в честь молодежного воинского движения, организованного в 7 веке во времена правления династии Силла. Включение в туль 29 движений символизирует пример воинского подразделения, в котором осуществлялся процесс трансформирования таэквон-до в современное боевое искусство.
9. **Чунг-Му** - название является псевдонимом великого адмирала Ли Сун Сина - изобретателя боевого корабля (в 1592 г.), ставшего прообразом современных подводных лодок. Туль заканчивается ударом левой рукой, что символизирует скоропостижную кончину этого человека, так и не успевшего полностью раскрыть свою непоколебимую преданность королю.
10. **Кван-Ге** - туль назван в честь 14-го короля династии Когурё, возвратившего во владение государства ранее утраченные территорий, включая большую часть Манчжурии. Диаграмма движений символизирует утрату и возврат территорий, а включение в туль 39 движений -первые две цифры года начала его правления (391 г. до н. э.).
11. **По-Ун** - название туль является псевдонимом известного поэта Чои Мон Чжу (14 век), чьи слова «Я не буду служить новому хозяину, пусть даже меня казнят сто раз» известны каждому корейцу. Чои Мон Чжу также известен как один из первых ученых-

физиков. Диаграмма движений символизирует непоколебимую преданность королю и стране.

**12. Ге-Бек** - туль назван именем генерала времен правления династии Пэк Чжэ (660 г. до н, э.). Диаграмма движений символизирует строгость военной дисциплины.

**13. Уи-Ам** - название является псевдонимом Сон Бен Хи - лидера движения за независимость Кореи (1 Марта, 1919г.). Включение в туль 45 движений символизирует возврат этого человека, когда он в 1905 г. сменил название с Дон-хак (Восточная культура) на название Чхондоге (Небесный путь). Диаграмма движений символизирует несгибаемость его духа, проявленного во время жизни посвященной борьбе за процветание родной страны.

**14. Чун-Чжан** - название туль является псевдонимом жившего в 14 веке генерала Ким Док Рена. Туль заканчивается ударом левой рукой, что символизирует скоропостижную кончину этого человека в возрасте 27 лет, так и не успевшего достичь вершин своего развития.

**15. Чу-Чхе** - туль назван в честь философской идеи, заключающейся в том, что человек - хозяин всего мира и своей судьбы. Эта идея была рождена на горе Пэкту, являющейся символом духа корейского народа. Диаграмма движений символизирует гору Пэкту.

**16. Сам-Иль** - туль назван в честь исторической даты - начала движения за независимость Кореи (1 Марта 1919 г.). Включение в туль 33 движений символизирует память о 33 патриотах, возглавивших это движение

**17. Ю-Син** - туль назван в честь жившего во времена династии Силла генерала Ким Ю Сина. Включение в туль 68 движений символизирует последние две цифры из года объединения Кореи (668 г. до н. э.). Исходное положение имитирует удержание рукой меча, располагающегося на правом, а не па левом, как это принято, боку - символ того, что генерал подчинялся королю и сражался против своего народа

**18. Чой-Ёнг** - туль назван в честь жившего во времена правления династии Коре главнокомандующего армией генерала Чой Ёнга, снискавшего уважение за преданность, патриотизм и гуманизм. Генерал был убит членом своего ближайшего окружения - генералом Ли Сон Гэ, позднее ставшим первым королем династии Ли

**19. Йон-Ге** - туль назван в честь жившего во времена правления династии Ко-гуре генерала Ен Гэ Со Мун. Включение в туль 49 движений символизирует последние две цифры из года, когда династия Тан была вынуждена покинуть Корею после того, как в битве за крепость Анси (649 г.) потери составили около 300 тыс. солдат

**20. Уль-Чжи** - туль назван в честь генерала Уль Чжи Мун Дока, успешно защитившего в 612 г, Когуре от вторжения миллионной армии династии Тан. Генералом использовалась тактика нанесения ударов с последующим быстрым отходом. Эта тактика позволила рассеять огромные силы врага. Диаграмма движений символизирует подпись генерала - Включение в туль 42 движений символизирует возраст автора (генерала Чой Хонг Хи) в котором он изобрел этот туль.

**21. Мун-Му** - туль назван в честь 13-го короля династии Сипла, Его тело похоронили у подножия Великой Королевской Скалы. Король завещал похоронить его в море, чтобы его душа защищала Корею от морских вторжений японцев. Специальный каменный саркофаг являющийся и по сей день памятником культуры, был сделан, чтобы защитить его гроб. Включение в туль 61 движений символизируют последние две цифры из года начала царствования короля (661 г.)

**22. Со-Сан** - название туль является псевдонимом монаха Чой Хен Ун (1520-1604). Включение В туль 72 движений символизирует возраст монаха, в котором он совместно со своими сподвижниками из Самен-дана организовал корпус монахов-воинов. Эти воины противостояли японским пиратам, часто совершавшим набеги на Корейский полуостров.

**23. Се-Чжонг** - назван в честь величайшею из корейских королей Се Чжонга, изобретателя корейского алфавита (1443 г.), известного метеоролога. Диаграмма движений

символизирует слово «Король». Включение в туль 24 двигательных действий символизирует число букв в корейском алфавите.

**24. Тонг-Ил** - туль назван в четь идеи объединения Северной и Южной Кореи в единое государство, разделение которого произошло в 1945 г. Диаграмма движений символизирует единую нацию.

*При выполнении туль следует акцентировать внимание на следующих моментах:*

1.Передвижения должны начинаться и заканчиваться в одной и той же точке. Умение добиваться этого свидетельствует о точности движений.

2.При выполнении каждого движения тело должно быть обращено в строго определенном направлении, должна применяться правильная стойка.

3.В зависимости от специфики выполняющихся движений, вовремя туль мышцы то полностью напряжены, то полностью расслаблены.

4.Движения должны выполняться ритмично, «дергания» недопустимы.

5.Чередование ускорений и торможений должно строго соответствовать рекомендациям.

6.Прежде чем перейти к изучению следующего туль, нужно хорошо освоить предыдущий.

7. Спортсмены должны знать назначение каждого движения.

8.Каждое движение должно выполняться как во время реального поединка.

## ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### 6.1. Список литературных источников

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. – М.ФиС.1977, с.207.
2. Андрис Э. Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. – ТиП, 1979, № 2.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС, 1977.
4. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: ФиС, 1980.
5. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. – М.: ФиС, 1981.
6. Мавлеткулова А.С. «Развитие специальных качеств тхэквондистов-юношей» С-П., 2007
7. Миронова З.С. Меркулова Р.И., Богуцкая Е.В., Баднин И.А. Перенапряжение опорнодвигательного аппарата у спортсменов – М.: ФиС, 1982.
8. Сафонкин С.Н. Таэквондо – СПб. ГАФК им. П-6-Ф. Лесгафта, 2001г.
9. Сиязев С.В. «Средства и методы восточных единоборств в психологической подготовке юных спортсменов-единоборцев» М.,2007
10. Соколов И. С. Основы таэквон-до. – М.: «Советский спорт», 1994. - 256 с.
11. Эффективные средства и методы подготовки юных спортсменов. Сб. науч. тр. под ред. В.С. Топчияна. – М.: 1988, с.130.
12. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. – М.: ФиС, 1975, с.200.
13. Шулика Ю. А. Тхэквондо. Теория и методика. Спортивное единоборство. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 800 с.
14. Энциклопедия Таэквондо перевод 1993г. АО «ТКО», 1988г. By Gen. Choy Hon Hi
15. Тактика ведения спарринга в тхэквондо ИТФ: сб. науч. ст./ Рос. Гос. Акад. Физ. культуры. – М., 2000. – 107с.

### 6.2 Список аудиовизуальных средств

1. Taekwondo video (Видеоролики по теквондо, включая пумсе) Формат: AVI Видео кодек: DivX, Аудио кодек: MP3, Видео: 320x240, 25 кадров/сек. Аудио: 64 Кбит/сек.
2. Искусство мощных ударов ногами/The Art of high Impact Kicking Год выпуска: 1981 Вид спорта: Тэквондо Участники: Хванг Джанг Ли Качество: VHSRip
Формат: AVI Видео кодек: DivX Аудио кодек: AAC Видео: 624x352 (1.77:1), 23 fps, DivX Codec 4.x ~795 kbps avg, 0.16 bit/pixel Аудио: 32 kHz, MPEG Layer 3, 2 ch, ~64.00 kbps avg
3. 2 DVD - Master Jung's Know-how of Actual Gyeoruge
В данный сборник по Тхэквондо входят следующие фильмы:
- Базовые удары.
- Степы и перемещения.
- Стратегия.
- Стратегия реального поединка.

Актеры - Мастер Джан с учениками. Формат - mpeg2. Тип - учебный. Язык - Корейский. Длительность - 480 минут.
4. Таэквондо (от белого пояса к черному) Фильм из 5-ти частей, который очень подробно и основательно знакомит нас с техникой Таэквондо, начиная с белого по черный пояс. Все комплексы показаны в быстром и медленном темпе с различных ракурсов, а пояснения на русском языке делают его незаменимым средством в овладении этим прекрасным боевым искусством. Формат - mpeg2. Тип - учебный. Язык - Русский. Длительность - 240 минут.
5. Ultimate Kicking Drills (Sang H. Kim) в данном фильме мастер и чемпион

Санг Х.Ким поделится эффективными методиками подготовки чемпионов в тхэквондо. И объяснит принципы, лежащие в основе каждой техники, что делает фильм очень информативным и простым в понимании. Актеры - with Sang H. Kim. Формат - mpeg2. Тип - учебный. Длительность - 60 минут.
6. 2 DVD - World Cup Taekwondo Championships Vietnam/Кубок Мира по Тхэквондо - 2001, Вьетнам. Формат - mpeg2. Длительность - 190 минут.

**6.3. Перечень Интернет-ресурсов**

1. http://fights-video.ucoz.ru/photo/shkola_taehkvondo/filmy_pro_tkhehkvondo/44-0-6578
2. http://boevieiskusstva.narod.ru/thvando.htm
3. http://diski-soft.narod.ru/tktu.html
4. http://www.satori.com.ua/club/partners/taekwondo.htm
5. http://wikibit.net/v/тхэквондо-втф
6. http://www.intv.ru/view/?film_id=97693
7.http://budmuzhchinoi.ru/texnika-boja/udari-nogami/luchshee-video potxekvondo.html__
8. https://vk.com/tkdbur
9. https://vk.com/tkdbur17
10. https://vk.com/id41545095
11. https://instagram.com/tkdburyatia?utm_source=ig_profile_share&igshid=te8cvcm4zr2t
12. https://www.tkdrus.ru