

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ФЕНИКС»

Принята на педагогическом
совете МБОУДО ДЮСШ «Феникс»
Протокол № 1
От «05» сентября 2016 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО ТХЭКВОНДО

Срок реализации - 8 лет

Возраст 6-18 лет

Автор- составитель:
Требенко М.В., тренер- преподаватель

г. Артем
2016г.

ТХЭКВОН-ДО

учебная программа

для детско-юношеских клубов физической подготовки, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ



г. Артём 2014 год

Авторы – составители:

Требенко Михаил Васильевич – инструктор Тхэквон-до ИТФ.

Маруфов Бахадыр Абдуваситович – тренер преподаватель по Тхэквон-до ИТФ ДЮСШ «Феникс».

РЕЦЕНЗЕНТ:

СОДЕРЖАНИЕ**стр.**

ВВЕДЕНИЕ.....	4
Глава 1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.....	6
1.1. Общие требования к организации учебно-тренировочной работы.....	7
Глава 2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.....	13
2.1. Организационно-методические указания и учебный план.....	13
2.1.1. Спортивно-оздоровительный этап.....	14
2.1.2. Этап начальной подготовки.....	16
2.1.3. Учебно-тренировочный этап.....	24
2.1.4. Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.....	33
2.2. План-схема годичных циклов подготовки.....	38
2.3. Педагогический и врачебный контроль.....	41
2.3.1. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности.....	42
2.3.2. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности.....	42
2.3.3. Углубленное медицинское обследование.....	43
2.3.4. Текущий контроль тренировочного процесса.....	43
2.4. Теоретическая подготовка.....	45
2.5. Воспитательная и психологическая подготовка.....	47
2.5.1. Средства и методы психологической подготовки.....	47
2.5.2. Специальная психологическая подготовка.....	47
2.6. Восстановительные средства и мероприятия.....	49
2.6.1. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности.....	50
2.6.2. Медико-биологические средства восстановления.....	50
2.6.3. Психологические методы восстановления.....	50
2.6.4. Методические рекомендации.....	50
2.7. Инструкторская и судейская подготовка.....	51
2.8. Программный материал для практических занятий.....	52
2.9. Система квалификаций в Таеквон-до.....	53
Приложение.....	61
ЛИТЕРАТУРА.....	62

ВВЕДЕНИЕ

Программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) по таеквон-до составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании». №12-фз, типовым Положением об образовании детей – Постановление Правительства РФ № 233, нормативными документами Министерства образования «Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ» от и Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму за № 390 от 28 июня 2001 г.

В основу программы занятий по «Тхэквон-до ИТФ» заложены законодательные и нормативные документы, организующие деятельность учреждений дополнительного образования детей и молодежи физкультурно-спортивной направленности.

В программу включен передовой опыт обучения и тренировки юных спортсменов Тхэквон-до ИТФ в России и Кореи, результаты научных исследований по вопросам подготовки юных спортсменов.

Разработка настоящей программы вызвана необходимостью создания целостной системы тренировочно-соревновательной подготовки учащихся отделений Тхэквон-до ИТФ, учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности области и оказания методической помощи тренерам-преподавателям, педагогам дополнительного образования ДЮСШ, ДЮКФП, СДЮСШОР области в построении и реализации процесса спортивной подготовки юных спортсменов. Программа обеспечивает последовательность и непрерывность всего процесса духовного и физического становления личности юных спортсменов, преемственность в повышении их спортивного мастерства.

Программа решает задачи:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укрепление здоровья учащихся;
- подготовка спортсменов высокой квалификации по Тхэквон-до ИТФ;
- воспитание волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых Тхэквондистов, владеющих техникой, тактикой и философией Тхэквон-до ИТФ;
- подготовка инструкторов и судей по Тхэквон-до ИТФ.

Одним из важнейших вопросов планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по годам обучения, а так же дальнейшая детализация по недельным циклам, как основным структурным блокам планирования. В данной программе представлены модель построения системы многолетней подготовки, примерные планы построения тренировочного процесса по годам обучения, варианты недельных микроциклов и тренировочных занятий разной направленности. В документах определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для учебно-тренировочных групп (УТГ) и групп спортивного совершенствования (СС).

Наряду с планированием важнейшей функцией управления является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы юных спортсменов на всех этапах многолетней подготовки. Критериями оценки эффективности обучения и тренировки служат нормативные требования тесты, которые являются неотъемлемым компонентом системы управления спортивной тренировки.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет успеваемости путем: а) текущей оценки усвоения изучаемого материала; б) выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке, для чего 2 раза в год организуются аттестационные сборы. Принимать участие в аттестационных сборах спортсмены могут в зависимости от уровня личной подготовки, касающейся физического и психологического состояния занимающихся. Так же показателем прогрессивного обучения Тхэквон-до ИТФ является участие в соревнованиях различных уровней и квалификации.

Присвоение Гып-квалификаций спортсмену является одновременно стимулирующим и оценочным средством в обучении. Гып -квалификаций объединены в программе, в отдельный параграф, в котором раскрыты: форма, методика и ее требования к проведению.

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа - укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом

вообще; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр; воспитание трудолюбия; развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость); достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности; отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий Таеквон-до.

Основные задачи этапа начальной подготовки (НП) - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по Таеквон-до, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники Таеквон-до, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

В учебно-тренировочных группах (УТГ) задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства Таеквондистов. К которым относятся - состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Основные задачи групп спортивного совершенствования (СС). Перед спортивными школами, деятельность которых направлена на развитие спорта высших достижений, на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства ставится задача привлечения к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд России.

Цель многолетней подготовки юных спортсменов в ДЮСШ, СДЮШОР, - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, субъектов федерации, ведомств, активных строителей и защитников нашей Родины.

Учебная работа в ДЮСШ и СДЮШОР строится на основе данной программы и рассчитана на календарный год. Для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха в каникулярное время спортивные школы могут открывать в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам (**в СС**); медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах; инструкторская и судейская практика учащихся. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки каратистов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в ДЮСШ и СДЮШОР в обязательном порядке, в пределах объема учебных часов, в зависимости от года обучения, содержания судейско-инструкторской практики, перечень основных мероприятий по воспитательной работе, а также контрольные и переводные нормативы по годам обучения.

Настоящая программа состоит из двух частей.

Первая часть программы - нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической подготовке, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке, систему участия в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику по годам обучения для каждого этапа многолетней подготовки.

Особое внимание уделено контрольно-переводным и квалификационным нормативам по годам обучения.

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

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

В настоящей программе выделено пять этапов спортивной подготовки:

- спортивно-оздоровительный этап (СО);
- этап начальной подготовки (НП);
- учебно-тренировочный этап (УТ);
- этап спортивного совершенствования (СС)

С учетом Положения о ДЮСШ и СДЮШОР и Нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность спортивных школ, в данную программу внесены изменения в такие разделы, как учебный план, план-схема годичного цикла, распределение программного материала по годам обучения. Разделы программы по психологической подготовке, восстановительным мероприятиям и медико-биологическому контролю содержат практические рекомендации.

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных, с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах 9-18 лет. Критерии оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп: стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств; уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля.

На НП зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 6-летнего возраста, желающие заниматься Тхэквон-до ИТФ и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники Тхэквон-до ИТФ, выполнение контрольных нормативов для зачисления на УТ.

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

Группы СС формируются из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Учебная программа для этого этапа подготовки рассчитана на трехлетний период обучения в спортивной школе.

Учащиеся СО допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

1.1. Общие требования к организации учебно-тренировочной работы

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

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

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

Режим учебно тренировочной работы и требования по физической и спортивной тренировке

Год обучения	Мин. возраст для зачисления (лет)	Мин. число учащихся в группе	Мак. число учащихся в группе	Макс. кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической и спец. подготовке на начало уч. года
Спортивно-оздоровительные группы					
Весь период	6-18	15	30	6	Выполнение нормативов ОФП
Группы начальной подготовки					
1-й	10-11	15	30	6	Выполнение нормативов ОФП
2-й	11-12	14	24	6	
3-й	12-13	14	24	9	
Учебно-тренировочные группы					
1-й	13-14	12	20	10	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП
2-й	15-16	10	20	12	
3-й	16-17	10	16	14	
4-й	17-18	9	16	16	
5-й	18	8	16	18	
Группы спортивного совершенствования					
1-й	16	6	14	22	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП 50% КМС
2-й	17	5	12	24	
3-й	18	4	12	28	
Группы высшего спортивного мастерства					
1-й	19	3	8	32	50% КМС МС
2-й	20	2-3	8	32	
3-й	21	2-3	8	32	

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

3. Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

4. Количество установленных в отделении учебных групп является минимальным.

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

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

Примерный учебный план для отделений Таеквон-до представлен в **таблице**. При его разработке учитывался режим учебно-тренировочной работы в неделю для различных учебных групп с расчетом 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

Примерный учебный план на 46 недели учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ и СДЮШОР

ГРУППЫ	СО	НП 1	НП 2	НП 3	УТГ 1	УТГ 2	УТГ 3	УТГ 4	УТГ 5	ГСС 1	ГСС 2	ГСС 3
Теоретические занятия ОФП	14	14	15	15	17	19	20	20	21	21	24	25
СФП	127	127	118	176	169	195	203	228	237	247	267	283
Технико-тактическая подготовка	25	25	30	80	89	110	135	173	212	237	254	262
	63	63	63	85	118	152	195	220	245	300	343	487

Специальные подготовительные упражнения	17	17	19	21	21	25	25	25	25	25	25	25
Восстановительные мероприятия					3	3	8	8	10	88	88	88
Инструкторская и судейская практика			2	3	4	6	8	8	8	8	8	8
Медицинский контроль	3	3	3	3	3	3	3	3	8	12	14	20
Зачетные и переводные требования	14	14	14	14	14	14	19	19	25	30	32	32
Итого часов	263	263	264	397	438	527	616	704	791	968	1055	1230

Для учащихся групп СС учебный план годичного цикла подготовки может отличаться от рекомендуемого распределения времени по разделам подготовки. В этом случае при составлении индивидуального плана необходимо учитывать уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей спортсмена, его сильные и слабые стороны подготовленности. Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методических положений:

- 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- 2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется - из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП;
- 3) непрерывное совершенствование спортивной техники;
- 4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов ;
- 5) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- 6) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Показатели соревновательной нагрузки

Виды соревнований	Этапы подготовки					
	СО	НП		УТ		СС
		до 1 года	свыше года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет	
Контрольные	-	3	3	3	4	5
Отборочные	-	4	5	5	5	3
Основные	5	1	1	2	2	2
Главные	-	-	-	-	1	2

Контрольные нормативы по ОФП для групп начальной подготовки

Контрольные упражнения	
Общая физическая подготовка	Бег 30 м - 7 с; отжимания, в упоре лежа - 5 раз; поднятие туловища из положения, лежа на спине, колени согнуты – 5 раз.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА УЧЕБНО – ТРЕНИРОВАЧНЫЙ ЭТАП.

Контрольные упражнения	Возраст 13-15 лет
Общая физическая подготовка	Бег 30 м с низкого старта- 6 с; челночный бег 4х20 м – 25 с; подтягивание на перекладине – 5 раз; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа – 18 раз
Техническая подготовка	Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ НА УЧЕБНО – ТРЕНИРОВАЧНОМ ЭТАПЕ.

Контрольные упражнения	До 1 – го года	Свыше 2–х лет
Общая физическая подготовка	Бег 60 м – 10 с; челночный бег 4х20 м – 18 с; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа – 30 раз; подтягивание на перекладине за 20 с – 10 раз; поднятие туловища из положения, лежа на спине, колени согнуты – 25 раз;	Бег 60 м – 9 с; челночный бег 4х20 м – 17 с; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа – 35 раз; подтягивание на перекладине за 20 с – 12 раз; поднятие туловища из положения, лежа на спине, колени согнуты – 40 раз;
Технико-тактическая подготовка	Выполнение основных атакующих действий Тхэквон-до ИТФ.	Выполнение основных технико – тактических действий Тхэквон-до ИТФ в соревновательных условиях

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ НА ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВА.

Контрольные упражнения	До 1 – го года	Свыше 2–х лет
Общая физическая подготовка	Подтягивание на перекладине - 15 раз; Бег на 100м – 13 с; Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа – 50 раз; Поднятие туловища из положения, лежа на спине, колени согнуты – 50 раз;	Подтягивание на перекладине - 20 раз; Бег на 100м – 12,5 с; Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа – 60 раз; Поднятие туловища из положения, лежа на спине, колени согнуты – 60 раз;

	Бег на 1000м – 4 мин 00сек;	Бег на 1000м – 3 мин 00сек;
Технико-тактическая подготовка	Эффективное выполнение техники Тхэквон-до ИТФ в соревновательных условиях. Владение основными атакующими, защитными и контр атакующими действиями Тхэквон-до ИТФ. Владение тактическими навыками ведения поединка в условиях соревнований, соревновательного турнира.	
Спортивные результаты	КМС	

АНКЕТА

занимающегося в спортивной секции Таеквон-До v (ITF)

1. Фамилия _____
2. Имя _____
3. Отчество _____
4. Дата рождения _____
5. Учебное заведение, класс/группа _____
6. Место работы _____
7. Домашний адрес _____
8. Контактный телефон _____
9. Ф.И.О. родителей, место работы, должность, контактный телефон
 Отец _____
 Мать _____

место для
фото

С правилами Федерации ознакомлены, возражений не имеем:

Отец: _____ (подпись) Мать: _____ (подпись)

10. Цель занятий Таеквон-До v (ITF), (нужное отметить)

Самозащита ☐; Здоровье ☐; Спорт ☐.

11. Другие увлечения _____

12. Форма занятий (нужное отметить)

Индивидуальная ☐; Групповая ☐.

13. Тренер _____

14. Дата поступления в секцию _____ спортивный стаж _____

Анкету заполнил _____

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

ВВЕДЕНИЕ

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 7-9 лет специализированной подготовки. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов имеют место в первые 2-3 года специализированной подготовки.

2.1. Организационно-методические указания и учебный план

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2.1.1. Спортивно-оздоровительный этап

Значительное омоложение, произошедшее в спорте в последние годы (начало тренировок с 5-6 лет и даже с более раннего возраста), создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Основная цель этого этапа: обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям своего вида). На протяжении

спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие юные спортсмены должны познакомиться с техникой нескольких видов: легкой атлетики, акробатики, игровых и единоборных видов спорта.

Школьники в настоящее время ограничиваются тремя обязательными уроками физкультуры в неделю. При таком объеме физическая работоспособность практически не растет. Только насыщенный двигательный режим в СО группах даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям спортом.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку - отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще).

Основные средства тренировочных воздействий:

- 1) общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- 2) подвижные игры и игровые упражнения;
- 3) элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- 6) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные направления тренировки. Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий киокусинкай каратэ, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством.

На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 6-10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин) с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике Таеквон-до на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: боевые стойки, передвижения, дистанция, прямые одиночные удары и защиты от них.

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений - игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - простым. Тренеру целесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр. Комплекс методик позволит определить: а) состояние здоровья юного спортсмена; б) показатели телосложения; в) степень тренированности; г) уровень подготовленности; д) величину выполненной тренировочной нагрузки (см. раздел «Комплексный контроль»).

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс

Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа
СО

Месяцы Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
Теоретические занятия	3	3	2	-	3	2	1	-	-	-	1	-	15
ОФП	15	14	11	14	10	12	12	13	13	-	3	19	136
СФП	-	-	3	3	3	3	3	3	3	-	2	3	26
Технико-тактическая подготовка	4	6	7	6	7	6	7	7	7	-	4	2	63
Специальные подготовительные упражнения	-	2	2	2	2	2	2	2	2	-	1	-	17
Медицинский контроль	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	4
Зачетные и переводные требования	2	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1	2	13
Всего за месяц	26	26	26	26	26	26	26	26	26	-	14	26	274

2.1.2. Этап начальной подготовки

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации Тхэквондо ИТФ и овладение основами техники.

Основные задачи:

1. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей.
2. Укрепление здоровья: закаливания организма; укрепление опорно-двигательного аппарата; совершенствование сердечно сосудистой системы; совершенствование дыхательной системы.
3. Совершенствование физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости и т. д.
4. Формирование специальных способностей для успешного овладения техникой Киокусинкай: координации движений; подвижности в суставах; обучение умениям напрягать и расслаблять мышцы; обучение основам техники ударов и защиты; обучение самостоятельному ведению спортивного поединка.

5. Воспитание нравственно-культурологических основ Тхэквон-до ИТФ: «Энциклопедия Тхэквон-до»; биография Чой Хон Хи; правила поведения; этикет принятый Всемирной и Международной федерацией Тхэквон-до ИТФ; развитие Тхэквон-до ИТФ в г. Артём.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- 1) недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- 2) возрастные особенности физического развития;
- 3) недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные средства:

- 1) подвижные игры и игровые упражнения;
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) элементы акробатики и самостраховки (кувырки, повороты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- 6) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- 7) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- 8) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

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

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

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

Известно, что на этапе начальных занятий спортом 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.

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

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

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

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

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма

выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов (специализированные игровые методы обучения представлены ниже).

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

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

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

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

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- 1) углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- 2) медицинское обследование перед соревнованиями;
- 3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- 4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- 5) контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

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

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

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

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

Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа НП 1 года обучения

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
Виды подготовки													
Теоретические занятия	3	3	2	-	3	2	1	-	-	-	1	-	15
ОФП	15	14	11	14	10	12	12	13	13	-	4	19	137
СФП	-	-	3	3	3	3	3	3	3	-	1	3	25
Технико-тактическая подготовка	4	6	7	6	7	6	7	7	7	-	4	2	63

Специальные подготовительные упражнения	-	2	2	2	2	2	2	2	2	-	1	-	17
Медицинский контроль	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	4
Зачетные и переводные требования	2	1	1	1	1	1	1	1	1	-	2	2	14
Всего за месяц	26	26	26	26	26	26	26	26	26	-	15	26	275

Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа
НП 2 года обучения

Месяцы Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	<i>Итого</i>
Теоретические занятия	3	3	2	1	3	2	1	-	-	-	1	-	16
ОФП	14	14	11	12	9	12	12	12	12	-	4	15	127
СФП	-	-	3	4	3	3	3	4	3	-	1	6	30
Технико-тактическая подготовка	4	6	7	6	7	6	7	7	7	-	4	2	63
Специальные подготовительные упражнения	1	2	2	2	2	2	2	2	2	-	1	1	19
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	-	2
Медицинский контроль	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	3
Зачетные и переводные требования	2	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1	2	13
Всего за месяц	26	26	26	26	26	26	26	26	26	-	13	26	273

**Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа
НП 3 года обучения**

Месяцы Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
Теоретические занятия	3	3	2	1	3	2	1	-	-	-	1	-	16
ОФП	14	16	16	17	15	16	16	18	17	-	11	27	183
СФП	7	7	8	8	8	8	8	8	8	-	4	8	82
Технико-тактическая подготовка	9	10	10	10	9	10	10	10	11	-			119
Специальные подготовительные упражнения	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	1	2	21
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	1	-	1	-	-	-	-	-	2
Медицинский контроль	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	3
Зачетные и переводные требования	2	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1	2	13
Всего за месяц	39	45	45	39	39	45	45	45	39	-	19	39	439

На этих этапах подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создать необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала Тхэквон-до ИТФ.

На УТ этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

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

Технико-тактическая подготовка ГНП-1:

Методы организации занимающихся при разучивании действий Тхэквондистов – новичков:

- Организации занимающихся без партнера на месте;
- Организации занимающихся без партнера в движении;

- Усвоение приема по заданию тренера;
- Условный бой по заданию
- Вольный бой
- Спарринг

Методические приемы обучения основам техники Тхэквондо ИТФ:

- Изучение базовых стоек;
- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки;
- Передвижение в базовых стойках;
- В передвижении выполнение базовой программной техники;
- Боевые дистанции;

Методические приемы обучения технике приемов ударов, защит и контрударов:

- Обучение ударам на месте;
- Обучение ударам в движении;
- Обучение приемам защиты на месте;
- Обучение приемам защиты в движении;

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях; боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в перемещениях, бой с тенью. Формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита.

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

Технико-тактическая подготовка ГНП-2:

Методы организации занимающихся при разучивании действий Тхэквондистами:

- Организации занимающихся Тхэквондистов на месте; Организации занимающихся Тхэквондистов с партнером на месте;
- Организации занимающихся Тхэквондистов без партнера в движение; Организации занимающихся Тхэквондистов с партнером в движение;
- Усвоение приема по заданию тренера;
- Условный бой по заданию
- Вольный бой
- Спарринг

Методические приемы обучения основам техники Тхэквон-до:

- Изучение базовых стоек;
- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки;
- Передвижение в базовых стойках;
- Боевая стойка Тхэквондистов;
- Передвижение в боевых стойках;
- В передвижении выполнение базовой программной техники;
- Боевые дистанции (дальняя, средняя, ближняя);

Методические приемы обучения технике приемов ударов, защит и контрударов:

- Обучение ударам на месте по воздуху;
- Обучение ударам в движении по воздуху;
- Обучение приемам защиты на месте без партнера;
- Обучение приемам защиты на месте с партнером;

- Обучение приемам защиты в движении без партера;
- Обучение приемам защиты в движении с партером;
- Одиночные удары по тяжелому мешку;

Технико-тактическая подготовка ГНП-3:

Методы организации занимающихся при разучивании действий Тхэквондистов:

- Организации занимающихся Тхэквондистов на месте;
- Организации занимающихся Тхэквондистов с партнером на месте;
- Организации занимающихся Тхэквондистов без партнера в движение;
- Организации занимающихся Тхэквондистов с партнером в движение;
- Усвоение приема по заданию тренера;
- Моделирование соревновательных и нестандартных ситуаций (устомление, выкрики и т.п.) ;
- Условный бой по заданию;
- Вольный бой;
- Спарринг;

Методические приемы обучения основам техники Тхэквондо:

- Изучение базовых стоек;
- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки;
- Передвижение в базовых стойках;
- Боевая стойка Тхэквондистов;
- Передвижение в боевых стойках;
- В передвижении выполнение базовой программной техники;
- Боевые дистанции (дальняя, средняя, ближняя);

Методические приемы обучения технике приемов ударов, защит и контрударов:

- Обучение ударам на месте;
- Обучение ударам в движении;
- Обучение приемам защиты на месте без партера;
- Обучение приемам защиты на месте с партером;
- Обучение приемам защиты в движении без партера;
- Обучение приемам защиты в движении с партером;

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в перемещениях, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита от ударов уходами и блоками. Защита от атаки соперника за счет движений на опережение. Манеры ведения поединка.

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

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

2.1.3. Учебно-тренировочный этап

Основная цель тренировки: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом

Основные задачи:

1. Повышения уровня разносторонней специальной физической и технической подготовленности, развития быстроты, выносливости, силы удара и скоростно-силовых качеств, совершенствование гибкости;

2. Изучение и совершенствование техники ударов и защиты, основ тактики и стратегии ведения свободного поединка;
3. Обучение ведению дневника тренировок, анализ своих выступлений и выступлений товарищей;
4. Подготовка к выполнению контрольных нормативов.

Факторы, ограничивающие нагрузку: 1) функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием; 2) диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы; 3) неравномерность в росте и развитии силы.

Основные средства тренировки:

- 1) общеразвивающие упражнения;
- 2) комплексы специально подготовленных упражнений;
- 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 4) комплексы специальных упражнений из арсенала Таеквон-до;
- 5) упражнения со штангой (вес штанги 30-70% от собственного веса);
- 6) подвижные и спортивные игры;
- 7) упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);
- 8) изометрические упражнения.

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

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

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

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

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

- позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;
- по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;
- локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;
- способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;
- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;
- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне.

Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнений; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

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

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

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

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

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

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

Примерный годовой план распределения учебных часов для УТ этапа подготовки **1 года обучения**

<i>Месяцы</i>	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	<i>Итого</i>
<i>Виды подготовки</i>													
<i>Теоретические занятия</i>	3	3	2	2	3	2	1	1	1	-	-	-	18
<i>ОФП</i>	14	15	15	15	14	14	17	14	13	-	15	27	173
<i>СФП</i>	8	8	8	8	8	8	8	9	10	-	4	10	89
<i>Технико-тактическая подготовка</i>	14	14	14	14	14	14	14	14	14	-	-	-	126
<i>Специальные подготовительные упражнения</i>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	1	3	22
<i>Восстановительные мероприятия</i>	-	1	1	1	-	1	-	-	-	-	-	-	4
<i>Инструкторская и судейская практика</i>	-	-	1	-	1	1	-	1	1	-	-	-	5
<i>Медицинский контроль</i>	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	3
<i>Зачетные и переводные требования</i>	2	1	1	1	1	-	1	2	2	-	1	2	14
<i>Всего за месяц</i>	45	44	44	43	43	42	43	43	43	-	22	42	454

Примерный годовой план распределения учебных часов для УТ этапа подготовки **2 года обучения**

Месяцы Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
Теоретические занятия	3	3	2	2	3	2	2	2	1	-	-	-	20
ОФП	14	15	16	17	15	16	16	14	18	-	18	36	195
СФП	10	10	10	10	12	12	12	12	10	-	5	12	115
Технико-тактическая подготовка	18	18	18	18	18	18	18	18	18	-	-	-	162
Специальные подготовительные упражнения	3	3	3	3	2	2	3	3	2	-	1	2	27
Восстановительные мероприятия	-	1	1	1	-	1	-	-	-	-	-	-	4
Инструкторская и судейская практика	-	1	1	-	1	1	-	1	1	-	-	-	6
Медицинский контроль	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	3
Зачетные и переводные требования	2	1	1	1	1	-	1	2	2	-	1	2	14
Всего за месяц	52	52	52	52	52	52	52	52	52	-	26	52	546

**Примерный годовой план распределения учебных часов для УТ этапа
подготовки 3 года обучения**

Месяцы Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
Теоретические занятия	3	3	3	2	3	2	2	2	2	-	-	-	22
ОФП	18	15	14	18	14	17	20	21	23	-	13	28	201
СФП	10	16	16	16	16	16	16	14	10	-	5	10	145
Технико-тактическая подготовка	20	20	20	20	20	18	18	18	18	-	9	20	201
Специальные подготовительные упражнения	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-	1	1	29
Восстановительные мероприятия	-	1	1	1	-	1	1	1	2	-	-	-	8
Инструкторская и судейская практика	-	1	2	-	2	1	-	1	1	-	-	-	8
Медицинский контроль	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	3
Зачетные и переводные требования	4	2	1	1	2	2	1	1	2	-	1	2	19
Всего за месяц	60	61	60	61	60	60	61	61	61	-	30	61	636

**Примерный годовой план распределения учебных часов для УТ этапа
подготовки 4 года обучения**

<i>Месяцы</i> <i>Виды подготовки</i>	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
<i>Теоретические занятия</i>	3	3	3	2	3	2	2	2	2	-	-	-	22
<i>ОФП</i>	18	22	21	24	20	22	23	22	20	-	13	28	233
<i>СФП</i>	18	17	17	17	17	17	17	17	17	-	8	17	179
<i>Технико-тактическая подготовка</i>	21	21	22	22	22	22	22	22	22	-	11	21	228
<i>Специальные подготовительные упражнения</i>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-	-	1	28
<i>Восстановительные мероприятия</i>	-	1	1	1	-	1	1	1	2	-	-	-	8
<i>Инструкторская и судейская практика</i>	-	1	2	-	2	1	-	1	1	-	-	-	8
<i>Медицинский контроль</i>	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	3
<i>Зачетные и переводные требования</i>	4	2	1	1	2	2	1	1	2	-	1	2	19
Всего за месяц	69	70	70	70	69	70	69	69	69	-	34	69	728

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

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

**Примерный годовой план распределения учебных часов для УТ этапа
подготовки 5 года обучения**

<i>Месяцы</i> <i>Виды подготовки</i>	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
<i>Теоретические занятия</i>	3	3	3	2	3	2	2	2	2	-	1	-	23
<i>Общая физическая подготовка</i>	21	22	20	22	22	22	23	22	23	-	13	30	240
<i>Специальная физическая подготовка</i>	20	22	22	22	22	22	20	20	20	-	10	20	220
<i>Технико-тактическая подготовка</i>	24	24	24	24	24	24	24	25	25	-	12	24	254

Специальные подготовительные упражнения	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-	-	1	28
Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1	1	11
Инструкторская и судейская практика	-	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	8
Медицинский контроль	2	-	1	-	-	1	1	1	1	-	2	-	9
Зачетные и переводные требования	4	2	3	3	2	2	3	3	2	-	-	2	26
Всего за месяц	78	78	78	78	78	78	78	78	78	-	39	78	819

Технико-тактическая подготовка УТГ-1:

Методы организации занимающихся при разучивании технических действий Тхэквондистов:

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

Методические приемы обучения основным положениям и движениям Тхэквондистов:

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

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов:

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

По технической подготовке

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

Технико-тактическая подготовка УТГ-2:

Методы организации занимающихся при разучивании технических действий каратистов:

- Организация занимающихся без партнера в одно - шереножном строю;

- Организация занимающихся без партнера в двух - шереножном строю;
- Усвоение приема по заданию тренера;
- Условный бой, формальные упражнения «Туль»;
- Тренировка на снарядах;
- Бой по заданию;
- Спарринг;

Методические приемы обучения основным положениям и движениям:

- Изучение стоек Тхэквондиста;
- Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий;
- Боевая стойка Тхэквондиста;
- Передвижение с выполнением программной техники;
- Боевые дистанции;

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов:

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

По технической подготовке:

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

По тактической подготовке:

- Выполнить приемы защиты и атаки при передвижении партнера во всех направлениях;
- Провести несколько поединков с партнерами различного веса, роста, типа нервной деятельности;

Технико-тактическая подготовка УТГ-З:

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

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

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

По технической подготовке.

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

По тактической подготовке.

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

Технико-тактическая подготовка УТГ-4,5:

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

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

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

2.1.4. Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства

На этапе обучения в группах СС рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала.

В основе формирования задач на этапе СС:

- повышение специальной физической и технической подготовленности;
- совершенствование тактики ведения поединка и постановка акцентированного (нокаутирующего) удара, развитие быстроты, силовых и скоростно-силовых качеств;
- подготовка и выполнение нормативов.

На этапе высшего спортивного мастерства спортсменов, совершенствуя технику Тхэквон-до ИТФ, развивает те качества, от которых зависит победа на татами.

Задачи этапа высшего спортивного мастерства

- дальнейшее развитие специальной физической и технической подготовки спортсменов для достижения высокого уровня работоспособности;
- подготовка и выполнение нормативов КМС и МС (1Гып – 1дан – Черный пояс);
- достижение высокого уровня соответствия и взаимосвязи всех сторон подготовки (физической, технической, тактической, психологической, морально-волевой и др.).

Преимущественная направленность тренировочного процесса:

- совершенствование техники Тхэквон-до и специальных физических качеств;
- повышение технической и тактической подготовленности;
- освоение необходимых тренировочных нагрузок;
- совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности;
- достижение спортивных результатов на уровне КМС, МС и МСМК.

Этап СС и высшего спортивного мастерства характерен определенными зонами становления мастерства: зону первых больших успехов (выполнение норматива мастера спорта), участие в международных спортивных соревнованиях; зону достижения оптимальных возможностей (выход на уровень лучших спортсменов мира, участие на чемпионатах Европы, мира); зону поддержания высших спортивных результатов. Поэтому особое внимание в процессе СС следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному участию в них. Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях. Тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться и строиться с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов. Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности также уделяется индивидуализации и повышению надежности реализации техники в экстремальных условиях соревновательных поединков.

Методы контроля. С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности каратистов и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования

или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный. Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки - периодами, этапами макроцикла - и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена (см. раздел 2.3).

На этапе СС (табл. 20,21,22) процесс спортивной тренировки направлен на адаптацию организма спортсменов к максимальным тренировочным нагрузкам в соответствии с индивидуальной соревновательной практикой. Совершенствование технико-тактического мастерства осуществляется в режимах, максимально отвечающих требованиям соревновательной деятельности.

Средства ОФП используются не только в целях совершенствования общей физической подготовки, но и, в большей мере, как восстановительные или стимулирующие восстановительные процессы средства подготовки в периоды острых тренировочных нагрузок или соревнований.

Примерный годовой план распределения учебных часов для групп СС*
1 год обучения

<i>Месяцы</i>	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	<i>Итого</i>
<i>Виды подготовки</i>													
<i>Теоретические занятия</i>	3	3	3	2	3	2	2	2	2	-	1	-	23
<i>Общая физическая подготовка</i>	23	24	20	26	22	24	26	25	21	-	12	31	254
<i>Специальная физическая подготовка</i>	24	24	24	23	23	24	23	23	24	-	12	20	244
<i>Технико-тактическая подготовка</i>	29	29	29	29	29	29	29	29	29	-	16	31	308
<i>Специальные подготовительные упражнения</i>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-	-	1	28
<i>Восстановительные мероприятия</i>	8	8	10	8	10	8	8	8	10	-	5	8	91
<i>Инструкторская и судейская практика</i>	-	1	2	-	2	1	-	1	1	-	-	-	8
<i>Медицинский контроль</i>	2	1	1	1	1	1	1	1	2	-	1	1	13
<i>Зачетные и переводные требования</i>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-	2	3	32
Всего за месяц	95	96	95	95	96	95	95	95	95	-	49	95	1001

Примерный годовой план распределения учебных часов для групп СС*
2 года обучения

<i>Месяцы</i> <i>Виды подготовки</i>	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	<i>Итого в год</i>
<i>Теоретические занятия</i>	3	3	3	3	3	3	3	2	2	-	-	-	25
<i>Общая физическая подготовка</i>	24	28	28	26	26	26	26	26	26	-	13	26	275
<i>Специальная физическая подготовка</i>	25	25	25	25	25	25	25	25	25	-	12	25	262
<i>Технико-тактическая подготовка</i>	35	32	30	33	32	34	33	34	31	-	19	40	353
<i>Специальные подготовительные упражнения</i>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-	1	1	29
<i>Восстановительные мероприятия</i>	8	8	10	8	10	8	8	8	10	-	5	8	91
<i>Инструкторская и судейская практика</i>	-	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	8
<i>Медицинский контроль</i>	2	1	1	2	1	1	2	2	2	-	1	1	16
<i>Зачетные и переводные требования</i>	4	3	3	3	3	3	3	3	4	-	2	3	34
<i>Всего за месяц</i>	104	104	104	104	104	104	104	104	104	-	53	104	1093

Примерный годовой план распределения учебных часов для групп СС
3 года обучения

<i>Месяцы</i> <i>Виды подготовки</i>	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	<i>Итого в год</i>
<i>Теоретические занятия</i>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-	-	-	27
<i>Общая физическая подготовка</i>	26	28	28	28	28	28	28	28	28	-	14	28	292
<i>Специальная физическая подготовка</i>	24	26	26	26	26	26	26	26	26	-	13	26	271
<i>Технико-тактическая подготовка</i>	51	48	46	48	46	47	47	47	44	-	25	53	502
<i>Специальные подготовительные упражнения</i>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-		1	28
<i>Восстановительные мероприятия</i>	8	8	10	8	10	8	8	8	10	-	5	8	91
<i>Инструкторская и судейская практика</i>	-	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	8
<i>Медицинский контроль</i>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	2	2	22

Зачетные и переводные требования	4	3	3	3	3	3	3	3	4	-	2	3	34
Всего за месяц	121	122	122	122	122	121	121	121	121	-	61	121	1275

Для групп СС распределение объема средств в годичном цикле подготовки подчинено индивидуальной программе соревновательной практики, поэтому распределение часов по видам подготовки достаточно условное.

Технико-тактическая подготовка групп СС:

Совершенствование технико-тактического мастерства:

- Совершенствование прямых, круговых, задних, боковых и ударов с вращения.
- Защиты от прямых, круговых, задних, боковых и ударов с вращения.
- Совершенствование двойных и серийных ударов и защита от них.
- Техника и тактика ведения боя на дальней дистанции, работа с соперником, ведущим бой в наступательной манере. Тренировка с соперником, ведущим бой в контратакующей манере с дальней дистанции.
- Техника и тактика ведения боя на средней и ближней дистанции. Техника входа и выхода из нее.
- Техника и тактика ведения боя в атакующей манере (с высоким соперником, с низким соперником, с лёгким соперником, с тяжёлым соперником).
- Техника и тактика ведения боя в контратакующей манере. Удары на опережение.
- Техника и тактика ведения боя с соперником, находящимся в левосторонней стойке, правосторонней стойке.
- Техника и тактика ведения боя с соперником, выступающим в контратакующей манере.
- Упражнения на специальных боксерских снарядах, мешках, макиварах и лапах.
- Техника и тактика ведения боя с агрессивным соперником.
- Техника и тактика ведения боя с универсальным соперником.

Соревнования и спарринги для Тхэквондистов высокой квалификации являются не только целые тренировки, но и при правильном их использовании, эффективным средством повышения подготовленности. Нельзя достигнуть высокого уровня подготовленности лишь за счет увеличения объема и интенсивности тренировок, без регулярного участия в соревнованиях, в процессе которых развивается специальное соревновательное качество (чувство удара, чувство дистанции, интуиция), тактическое мастерство, волевые качества.

2.2. План-схема годичных циклов подготовки

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют, микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

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

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

годового цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

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

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

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

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы - приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В спортивных единоборствах и Таеквон-до в частности следует говорить об однонаправленном построении тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три или более соревновательных периода. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годовом цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований (**рис. 1**).

На этапах СО и НП периодизация учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке (**табл. 10-13**).

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

2.8. Программный материал для практических занятий

2.8.1. Примерные схемы недельных микроциклов СОГ

Выполняемые упражнения	СО1	СО2	ГНП1	ГНП2	ГНП3	УТГ1	УТГ2	УТГ3	СС1	СС2	СС3
ОФП	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
СФП			+	+	+	+	+	+	+	+	+
Массоги (спаринг)						+	+	+	+	+	+
Теоритическая подготовка			+	+	+	+	+	+	+	+	+
Психическая подготовка			+	+	+	+	+	+	+	+	+

2.8.2. Техничко-тактическая подготовка

Техническая подготовка СОГ:

Методы организации занимающихся при разучивании действий Тхэквондистов – новичков:

- Организации занимающихся без партнера на месте;
- Организации занимающихся без партнера в движение;
- Усвоение приема по заданию тренера;

Методические приемы обучения основам техники каратэ:

- Изучение базовых стоек;
- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки;
- Передвижение в базовых стойках;
- В передвижении выполнение базовой программной техники;
- Боевые дистанции;

Методические приемы обучения технике приемов ударов, защит и контрударов:

- Обучение ударам на месте;
- Обучение ударам в движении;
- Обучение приемам защиты на месте;
- Обучение приемам защиты в движении;

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в перемещениях, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями.

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

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

2.3. Педагогический и врачебный контроль

Тестирование общей физической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года.

2.3.1. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности

Тестирования общей физической подготовленности осуществляется два раза в год – в начале и в конце учебного года.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:

- бег на 30м, 60м, 100м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов; в каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды; разрешается только одна попытка;

- челночный бег 4*20м, 10*10 выполняется с максимальной скоростью; учащийся встает у стартовой линии лицом к стойкам, по команде добегает до стойки, касается ногой за линией, время фиксируется до десятой доли секунды; разрешаются одна попытка (при случайном падении участника может быть дана дополнительная попытка);

- сгибание на перекладине из положения виса выполняется максимальное количество раз, хватом сверху, и п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах; подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины; каждое

последующее подтягивание выполняется из и. п.; запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа рук;

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз; и.п. – упор, лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию; выполнение засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п.; при выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах;

- бег на 1000 м, 3000м проводится на дорожке стадиона; время фиксируется с точностью до 0,1 с;

- поднятие туловища из положения, лежа на спине, колени согнуты; разрешается использование спортивных матов; поднятие засчитывается, когда спина учащегося полностью отделится от мата, а колени коснутся груди, ноги закреплены.

2.3.2. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности

Комплекс контрольных упражнений по специальной физической подготовленности включает следующие тесты:

- 6 прямых ударов правой рукой (чаряги); спортсмен из боевой левосторонней стойки наносит 6 прямых ударов правой рукой по мешку в область головы; фиксируются время от команды «Марш!» до шестого удара по мешку;

- 6 прямых ударов левой рукой (чаряги); спортсмен из боевой правосторонней стойки наносит 6 прямых ударов левой рукой по мешку в область головы; фиксируется время от команды «Марш!» до шестого удара по мешку (на основании тестирования особенностей нанесения прямых ударов правой и левой рукой оценивается сумма времени шести прямых ударов правой и левой рукой);

- 6 прямых ударов правой ногой (дольё чаги); спортсмен из левосторонней боевой стойки наносит 6 боковых ударов правой ногой по мешку в область туловища; фиксируются время от команды «Марш!» до шестого удара по мешку;

- 6 прямых ударов левой ногой (дольё чаги); спортсмен из правосторонней боевой стойки наносит 6 боковых ударов левой ногой по мешку в область туловища; фиксируются время от команды «Марш!» до шестого удара по мешку; (на основании тестирования особенностей нанесения боковых ударов правой и левой ногой оценивается сумма времени шести боковых ударов правой и левой ногой);

2.3.3. Углубленное медицинское обследование

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

В общем случае углубленное медицинское обследование юных каратистов позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности

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

Программа углубленного медицинского обследования

1. Комплексная клиническая диагностика.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечно-сосудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.

5. Контроль состояния центральной нервной системы
6. Уровень функционирования периферической нервной системы
7. Оценка состояния органов чувств.
8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

2.3.4. Текущий контроль тренировочного процесса

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

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

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

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

2.4. Теоретическая подготовка

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

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

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

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

В УТ группах учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных

занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история Таеквон-до и философские аспекты спортивного противоборства, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

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

Примерный программный материал теоретических занятий

1. Физкультура и спорт в РФ:

- физкультура как часть физического воспитания;
- место Тхэквон-до ИТФ в общей системе физического воспитания;
- российские соревнования юниоров;
- прикладное значение занятий Тхэквон-до ИТФ;
- международные спортивные связи российских спортсменов.

2. История развития Тхэквон-до ИТФ:

- восточные единоборства и место Тхэквон-до ИТФ в них;
- основатель стиля Тхэквон-до ИТФ генерал Чой Хон Хи, жизнь и судьба;
- Тхэквон-до ИТФ в мире;

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека:

- общие понятия о строении организма человека, взаимодействии органов и систем;
- понятие об утомлении и переутомлении;
- задачи и порядок прохождения медицинского контроля.

4. Гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль:

- гигиенические требования к местам проведения занятий;
- причины травм и их профилактика;
- личная гигиена;
- вред курения и алкоголя;
- правильное питание спортсмена;
- врачебный контроль и самоконтроль;
- оказание первой медицинской помощи при обмороке, растяжении, ушибах и переломах;
- дисциплина и поведение во время учебно-тренировочных занятий и соревнований с целью предупреждения травматизма и несчастных случаев;

5. Основы техники Тхэквон-до ИТФ:

- общая характеристика;
- индивидуальные особенности выполнения;
- взаимосвязь техники и тактики во время спортивных соревнований и ведения поединка;
- качественные показатели техники – эффективность и экономичность движений Тхэквондиста.

6. Места занятий и оборудование:

- этикет и правила поведения в зале;
- оборудование мест проведения тренировок и соревнований;
- одежда для занятий Тхэквон-до ИТФ.

7. Методика обучения и тренировка:

- обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств;
- важность соблюдения режима для достижения спортивных результатов;
- определение и исправление ошибок;
- особенности организации и планирования учебно-тренировочных занятий с детьми-подростками, юношами;

- перспективное планирование;
- индивидуальный план и дневники;
- разминка, ее значение;
- участие в соревнованиях.

8. Инструкторская и судейская практика:

- виды соревнований;
- ознакомление с правилами проведения соревнований;
- подготовка мест проведения занятий и соревнований;
- правила и обязанности судей, участников, тренеров-преподавателей, руководителей команд;
- положения о соревнованиях для различных возрастных групп;
- терминология Тхэквон-до ИТФ;
- принципы составления расписания соревнований;
- обеспечение безопасности во время проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований.

2.5. Воспитательная и психологическая подготовка.

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

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

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

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

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

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

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

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

2.5.1. Средства и методы психологической подготовки

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

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

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

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

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

2.5.2. Специальная психологическая подготовка

Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач:

- ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для спортсмена в его соревновательной деятельности вообще, в данном турнире в частности;
- формирование у спортсмена психических «внутренних опор», облегчающих преодоление психических барьеров;
- преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в борьбе с конкретным соперником;
- моделирование условий предстоящей борьбы, создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием и ее реализация в ходе турнира.

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

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

Наиболее типичные для первой группы (соматическая тревожность):

- ощущение сердцебиения;
- сухость во рту;

- частая зевота;
- неприятные ощущения в желудке, жидкий стул, частые позывы к мочеиспусканию;
- влажные ладони и ступни;
- изменение голоса (хриплый голос);
- дрожание мышц, пальцев рук (тремор);
- покраснение кожи, особенно лица (вазомоторика);
- ощущение утомления уже в начале разминки.

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

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

Признаки когнитивной тревожности:

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

В этом случае применяются следующие программы психической регуляции.

Программы воздействия на когнитивную (умственную) сферу:

- средства целеполагания: постановка целей, при которой спортсмен ориентируется на преодоление прогнозируемых психических барьеров (например, «неудобный» соперник - левша, слишком высокий, с нокаутирующим ударом и т.д.);
- организация направленности мыслей в нужное русло, отвлечение сознания от стресс-факторов: мысленное повторение технических приемов, безотносительно к модели предстоящего боя;
- аутотренинг как регуляция, которая связана с формированием готовности к единоборству не вообще, а с конкретным соперником.

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

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

Многое зависит от того, считает ли спортсмен своего соперника «удобным» или «неудобным» для него. Именно в этой ситуации убедить спортсмена, что сейчас есть объективные возможности преодолеть «неудобство» соперника, - важнейшая задача секундирования. А также предостеречь о сегодняшней

опасности «удобного» соперника. Во всех этих случаях тренер должен использовать возможности «психологических внутренних опор» своего спортсмена.

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

Как правило, процедура секундирования включает в себя следующие компоненты:

- информация о сопернике (если это давно знакомый соперник - о его сегодняшнем состоянии);
- анализ опыта удачной и, в меньшей степени, неудачной борьбы с данным соперником в сравнении с сегодняшним состоянием самого спортсмена и соперника;
- анализ физического и психического состояния спортсмена с выделением всех нюансов состояния в предстоящем поединке;
- рекомендации по наиболее подходящим средствам противодействия данному сопернику;
- обсуждение наиболее вероятного течения поединка и тактики поведения при тех или иных вероятных его изменениях;
- формирование эмоционально окрашенного отношения к сопернику и к предстоящему поединку;
- внушение отношения к предстоящему поединку как таковому, который должен безусловно завершиться успешно;
- формирование состояния психической готовности к поединку.

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

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

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

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

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

2.6. Восстановительные средства и мероприятия

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

2.6.1. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

2.6.2. Медико-биологические средства восстановления

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

2.6.3. Психологические методы восстановления

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

2.6.4. Методические рекомендации

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

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

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

2.7. Инструкторская и судейская подготовка.

Таеквон-до как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса Таеквондиста, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе Тхэквон-до ИТФ.

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

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

Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у Тхэквондиста - новичка на соревновании типа «открытый татами».

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

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях типа «открытый кубок». Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

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

Программный материал по технической и тактической подготовке

Теоретические основы тактики в Тхэквон-до ИТФ

1. Общие вопросы тактики

Лекции

История тактики спортивных единоборств. Понимание теории тактики в спортивных единоборствах.

Основные этапы формирования представлений о тактике спортивных единоборств.

Тактика как учебная дисциплина. Основные понятия, значение тактики в подготовке Тхэквондистов, разделы тактики. Стратегия многолетнего участия в соревнованиях. Тактика участия в соревнованиях.

Составление тактического плана соревнований. Тактика поединка в ее разновидности. Составление тактического плана поединка. Тактический план проведения схваток с известным и неизвестным противником. Тактические закономерности ведения схватки и тактики проведения приемов. Оценка эффективности тактики. Особенности тактики ведения поединка в различных соревнованиях. Анализ тактики ведущих Тхэквондистов.

2. Основные компоненты и доктрины тактики в Тхэквондо ИТФ

Лекции

Тактика управления поведением противника. Основные компоненты тактики. Основные парадигмы тактики поединка. Тактика проведения действий в благоприятных ситуациях. Тактика обыгрывания. Тактика манипулирования. Общие и частные доктрины. Психотактическая направленность доктрин. Обыгрывание противника при использовании ответных действий. Управление двигательными реакциями противника.

3. Теория конфликтной деятельности в спортивных единоборствах

Лекции

Деятельностное рассмотрение поведения тхэквондистов. Объективные причины возникновения конфликта в спортивных единоборствах. Структуры различных типов взаимодействий в соревновательном конфликте единоборцев. Поведенческая структура конфликта «исключения».

Конфликтное взаимодействие и противодействия в единоборствах. Характеристика стадий развития конфликта в схватке. Влияние боевого потенциала участников конфликта на их стратегическое, тактическое и предметное взаимодействия. Осуществление стратегического взаимодействия, выбор стратегии поведения, навязывание стратегии, инициативы и манеры поведения противнику.

Семинарское занятие проверка усвоения материала, пройденного на лекциях, в форме вопросов и ответов.

4. Разновидности проявления инициативы и манеры ведения поединка в Тхэквондистов ИТФ

Лекции

Тактические основы манер ведения поединка. Определяющие манеры ведения боя в Тхэквондо ИТФ.

Манеры и доминирующие компоненты манер ведения поединков. Манеры боя в наступательной и оборонительной стратегиях. Манеры боя в защитной тактике.

5. Конфликтно-процессуальная структура схватки

Семинарские занятия

Построение процессуальных конфликтных моделей взаимодействия Тхэквондистов в схватке.

Ситуационный анализ протекания конфликтного взаимодействия Тхэквондистов в схватке.

Ситуационная модель протекания конфликта схватки в атакующей тактике. Последовательность возникновения ситуаций. Определение боевой и ударной дистанции и атакующей готовности.

Процессуальная структура конфликта в активной обороне. Управление атакующей тактикой противника.

Осуществление обратных связей в процессуальной конфликтной модели схватки.

Система квалификаций в Тхэквон-до ИТФ.

Показателем уровня и квалификации спортсмена Тхэквон-до ИТФ используется система Аттестации, являющаяся аналогом квалификационно-разрядной системы других видов спорта. Чем выше пояс по иерархической лестнице, тем с большим уважением и почтением относится к нему меньший пояс. Это идет с глубокой древности – почтение старшим, уважение к своему учителю и наставнику. Аттестация – это испытание физических, психологических и специальных способностей спортсменов на разных уровнях его подготовки.

Аттестация позволяют:

1. Оценить реальные способности спортсменов.
2. Выявить недостатки подготовки.
3. Расширить спектр методов влияния на занимающихся как личность, как спортсмена, как ученика.
4. Стимулирование роста его профессиональной подготовки.
5. Возможность общения с инструкторами разной квалификации.

Для аттестации необходимо:

- Заявка на участие в аттестационных сборах от тренера-преподавателя.

Для аттестации необходимо знание техники представленной в этой таблице:

Квалификация	Базовая техника	Туль (боевой комплекс)	Теоритические знания Тхэквон-до ИТФ	Массоги (Спаринг)	Тестирование силы удара (Разбивание доски)
--------------	-----------------	------------------------	-------------------------------------	-------------------	--

9 гып (белый пояс жёлтая насечка)	Анунсо Чульмок Чариги, Хан Бом Чульмок Чариги, Наджиндэ Макки, Ан Пальмок Макки, Чуккиё Макки. Ньюнчасо Пальмо Тебби Макии, Ап Чаги Каундэ, Дольё Чаги Каундэ	Чон Джи, Сачжу макки	Кто является основателем? Когда было основано? Что обозначает Тхэквон-до ИТФ?	-	-
8 гып (жёлтый пояс)	Анунсо Чульмок Чариги, Хан Бом Чульмок Чариги, Наджиндэ Макки, Ан Пальмок Макки, Чуккиё Макки. Ньюнчасо Пальмо Тебби Макии, Ап Чаги Каундэ, Дольё Чаги Каундэ	Чон Джи , Дан Гун	Кто является основателем? Когда было основано? Что обозначает Тхэквон-до ИТФ? Значение цвета поясов?		
7 гып (Жёлтый пояс зелёная насечка)	Анунсо Чульмок Чариги, Хан Бом Чульмок Чариги, Наджиндэ Макки, Ан Пальмок Макки, Бокат Пальмок Макки, Чуккиё Макки. Ньюнчасо Пальмо Тебби Макии, Ап Чаги Каундэ, Дольё Чаги Каундэ	Дан Гун, Досан	Кто является основателем? Когда было основано? Что обозначает Тхэквон-до ИТФ? Значение цвета поясов? Названия основных блоков?		
6 гып (Зелёный пояс)	Анунсо Чульмок Чариги, Хан Бом Чульмок Чариги, Наджиндэ Макки, Ан Пальмок Макки,	Досан, Вон Хё	Кто является основателем? Когда было основано? Что обозначает Тхэквон-до ИТФ? Значение цвета		

	Бокат Пальмок Макки, Чуккиё Макки. Ньюнчасо Пальмо Тебби Макии, Ап Чаги Каундэ, Дольё Чаги Каундэ, Йоп Чаги Каундэ		поясов? Названия основных блоков?		
5 гып (Зелёный пояс синяя полоска)	Анунсо Чульмок Чариги, Хан Бом Чульмок Чариги, Наджиндэ Макки, Ан Пальмок Макки, Бокат Пальмок Макки, Чуккиё Макки. Ньюнчасо Пальмо Тебби Макии, Ап Чаги Каундэ, Дольё Чаги Каундэ, Йоп Чаги Каундэ	Вон Хё, Юль Гок	Кто является основателем? Когда было основано? Что обозначает Тхэквон-до ИТФ? Значение цвета поясов? Названия основных блоков?		
4 гып (Синий пояс)	Анунсо Чульмок Чариги, Хан Бом Чульмок Чариги, Наджиндэ Макки, Ан Пальмок Макки, Бокат Пальмок Макки, Чуккиё Макки. Ньюнчасо Пальмо Тебби Макии, Ап Чаги Каундэ, Дольё Чаги Каундэ, Йоп Чаги Каундэ, Нэрё Чаги	Юль Гок, Чун Гун	Кто является основателем? Когда было основано? Что обозначает Тхэквон-до ИТФ? Значение цвета поясов? Названия основных блоков?	Полусвободный, свободный	
3 гып (Синий пояс красная насечка)	Анунсо Чульмок Чариги, Хан Бом Чульмок Чариги,	Чун Гун, Тэ Ге	Кто является основателем? Когда было основано? Что обозначает	Полусвободный, свободный	

	Наджиндэ Макки, Ан Пальмок Макки, Бокат Пальмок Макки, Чуккиё Макки. Ньюнчасо Пальмо Тебби Макии, Ап Чаги Каундэ, Дольё Чаги Каундэ, Йоп Чаги Каундэ, Нэрё Чаги		Тхэквон-до ИТФ? Значение цвета поясов? Названия основных блоков?		
2 гып (Красный пояс)	Анунсо Чульмок Чариги, Хан Бом Чульмок Чариги, Наджиндэ Макки, Ан Пальмок Макки, Бокат Пальмок Макки, Чуккиё Макки. Ньюнчасо Пальмо Тебби Макии, Ап Чаги Каундэ, Дольё Чаги Каундэ, Йоп Чаги Каундэ, Нэрё Чаги	Тэ Ге, Хваран	Кто является основателем? Когда было основано? Что обозначает Тхэквон-до ИТФ? Значение цвета поясов? Названия основных блоков?	Полусвободный, свободный	Ап чумок (прямой удар кулаком), Сон Каль Тереги (боковой наружный удар ладонью), Йоп чаги (прямой удар ногой в сторону)
1 гып (красный пояс чёрная насечка)	Анунсо Чульмок Чариги, Хан Бом Чульмок Чариги, Наджиндэ Макки, Ан Пальмок Макки, Бокат Пальмок Макки, Чуккиё Макки. Ньюнчасо Пальмо Тебби Макии, Ап Чаги Каундэ, Дольё Чаги Каундэ, Йоп Чаги Каундэ, Нэрё Чаги, Пандэ	Хваран, Чунг Мун	Кто является основателем? Когда было основано? Что обозначает Тхэквон-до ИТФ? Значение цвета поясов? Названия основных блоков?	Полусвободный, свободный	Ап чумок (прямой удар кулаком), Сон Каль Тереги (боковой наружный удар ладонью), Йоп чаги (прямой удар ногой в сторону)

1 дан (чёрный пояс 1 дан)	Дольё Чаги	Кван Ге, Поун, Ге Бек	Кто является основателем? Когда было основано? Что обозначает Тхэквон-до ИТФ? Значение цвета поясов? Названия основных блоков? В каком году родился основатель?	Свободный Техника действия ногами	Ап чумок (прямой удар кулаком), Бандэ Дольё чаги (боковой удар ногой с разворота), Твимио Доли Чаги (Боковой удар в прыжке ногой)
2 дан (чёрный пояс 2 дан)		Юн Ам, Чун Джан, Чу Чхе	Кто является основателем? Когда было основано? Что обозначает Тхэквон-до ИТФ? Значение цвета поясов? Названия основных блоков? В каком году родился основатель?	Свободный Техника действия ногами	Сон Каль Тереги (боковой наружный удар ладонью), Твимио Нопи Чаги (удар ногой в прыжке в высоту), Твимио Номо Чаги (удар ногой в прыжке через препятствие в длину)
3 дан (чёрный пояс 3 дан)		Сам Иль, Юсин, Чо Енг	Кто является основателем? Когда было основано? Что обозначает Тхэквон-до ИТФ? Значение цвета поясов? Названия основных блоков? В каком году родился основатель?	Свободный техника самообороны	Дунг Чумок (наружный боковой удар кулаком), Твимио Дольё Чаги (боковой удар в прыжке ногой), Твимио Банде Дольё чаги (Боковой удар с разворота в прыжке ногой)
4 дан (чёрный пояс 4 дан)		Йон-Ге, Уль Жи, Мун Му		Свободный техника самообороны	Твимио Номо Чаги (удар ногой в прыжке через препятствие в длину), Твимио Битуро Чаги (внешний

					боковой удар в прыжке ногой)
5 дан (чёрный пояс 5 дан)		Со Сан, Сэ Джонг			
6 дан (чёрный пояс 6 дан)		Тонг Иль			
7 дан (чёрный пояс 7 дан)					
8 дан (чёрный пояс 8 дан)					
9 дан (чёрный пояс 9 дан)	Присваивается по итогам тайного голосования специального комитета, в состав которого входят девять обладателей 7 и 8 данов, признанных ITF				

Анунсо Чульмок Чариги - Широкая фронтальная стойка с согнутыми коленями, параллельно направленными вперед ступнями и вытянутой вперед, сжатой в кулаке рукой.

Ханбон Чульмок Чариги – один прямой удар кулаком.

Наджиндэ Макки – нижний блок.

Ан Пальмок Макки – средний блок латеральной областью предплечья.

Чукуё Макки – Верхний блок.

Бокат Пальмок Макки – средний блок медиальной областью предплечья.

Ньюнчасо Пальмо Тебби Макки – стойка, при которой корпус полубоком, 70 % веса тела на задней ноге, ступня передней ноги направлена вперед, ступня задней ноги в бок, колени согнуты.

Ап Чаги Каундэ – прямой фронтальный удар ногой в корпус.

Дольё Чаги Каундэ – боковой удар ногой в корпус.

Йоп Чаги Каундэ – прямой удар ногой в бок.

Нерё Чаги – рубящий удар ногой сверху.

Пандэ Дольё Чаги – боковой удар ногой с разворота.

Полусвободный спарринг – спарринг с заранее договорённым сценарием, где количество шагов виды атак и блоков выбирают спортсмены произвольно

Свободный спарринг – это поединок с контролируруемыми атакующими действиями, и запретом атаки некоторых уязвимых точек.

Техника самообороны – предназначена для применения в практике самообороны.

Примечание: пустые ячейки обозначают, что данный раздел Тхэквон-до ITF проверяется в соответствии с решением аттестационной комиссии. Разбивание предметов у детей запрещено, т.к. может привести к травмам костей и мягких тканей.

Требования и условия для присвоения массовых спортивных разрядов в виде спорта Тхэквон-до ITF

Ранг соревнования	Пол, возраст	Спортивные разряды						Юношеские спортивные разряды					
		I		II		III		I юн.		II юн.		III юн.	
		Занят ь место	Коли честв о побе д	Занят ь место	Коли честв о побе д	Занят ь место	Коли честв о побе д	Занят ь место	Кол иче ств о поб ед	Занят ь место	Кол иче ств о поб ед	Зан ять мес то	Количе ство побед
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Первенство России	Юноши, девушки (12-14 лет)		12		10		8						

	Условия выполнения	Иметь степень технической подготовленности в соответствии с требованиями Положения аккредитованной федерации											
	Особые условия	Количество побед необходимо набрать в течение года. Победа над спортсменами более высокого разряда или имеющими имеющего спортивное звание приравняется к 2-м победам. Над одним и тем же спортсменом засчитывается не более 2-х побед.											
Другие всероссийские соревнования, включенные в ЕКП Росспорта	Мужчины и женщины		12		10								
	Юниоры, юниорки (14-17 лет)		12		10								
	Юноши, девушки (12-14 лет)		12		10		8		10				
	Условия выполнения	Иметь степень технической подготовленности в соответствии с требованиями Положения аккредитованной федерации											
	Особые условия	Количество побед необходимо набрать в течение года. Победа над спортсменами более высокого разряда или имеющими имеющего спортивное звание приравняется к 2-м победам. Над одним и тем же спортсменом засчитывается не более 2-х побед.											
Чемпионат федерального округа Российской Федерации, чемпионат гг. Москвы, Санкт-Петербурга	Мужчины и женщины		12		10								
	Условия выполнения	Иметь степень технической подготовленности в соответствии с требованиями Положения аккредитованной федерации											
	Особые условия	Количество побед необходимо набрать в течение года. Победа над спортсменами более высокого разряда или имеющими имеющего спортивное звание приравняется к 2-м победам. Над одним и тем же спортсменом засчитывается не более 2-х побед.											
Первенство федерального округа Российской Федерации, первенство гг. Москвы, Санкт-Петербурга	Юниоры, юниорки (14-17 лет)		12		10		8						
	Юноши, девушки (12-14 лет)		12		10		8		10				
	Условия выполнения	Иметь степень технической подготовленности в соответствии с требованиями Положения аккредитованной федерации											
	Особые условия	Количество побед необходимо набрать в течение года. Победа над спортсменами более высокого разряда или имеющими имеющего спортивное звание приравняется к 2-м победам. Над одним и тем же спортсменом засчитывается не более 2-х побед.											
Чемпионат субъекта Российской Федерации (кроме гг. Москвы и Санкт-Петербурга)	Мужчины и женщины		12		10		8						
	Условия выполнения	Иметь степень технической подготовленности в соответствии с требованиями Положения аккредитованной федерации											
	Особые условия	Количество побед необходимо набрать в течение года. Победа над спортсменами более высокого разряда или имеющими имеющего спортивное звание приравняется к 2-м победам. Над одним и тем же спортсменом засчитывается не более 2-х побед.											
Розыгрыш Кубка	Мужчины и женщины		12		10		8						
	Условия выполнения	Иметь степень технической подготовленности в соответствии с требованиями Положения аккредитованной федерации											

субъекта Российской Федерации	выполнени я	Положения аккредитованной организации											
	Особые условия	Количество побед необходимо набрать в течение года. Победа над спортсменами более высокого разряда или имеющими имеющего спортивное звание приравняется к 2-м победам. Над одним и тем же спортсменом засчитывается не более 2-х побед.											
Первенство субъекта Российской Федерации (кроме гг. Москвы и Санкт- Петербурга)	Юниоры, юниорки (14- 17 лет)		12		10		8						
	Юноши, девушки (12- 14 лет)		12		10		8		10		8		
	Условия выполнени я	Иметь степень технической подготовленности в соответствии с требованиями Положения аккредитованной федерации											
	Особые условия	Количество побед необходимо набрать в течение года. Победа над спортсменами более высокого разряда или имеющими имеющего спортивное звание приравняется к 2-м победам. Над одним и тем же спортсменом засчитывается не более 2-х побед.											
Другие официальны е соревновани я субъекта Российской Федерации	Мужчины и женщины		12		10		8						
	Юниоры, юниорки (14- 17 лет)		12		10		8		10				
	Юноши, девушки (12- 14 лет)		12		10		8		10		8		
	Условия выполнени я	Иметь степень технической подготовленности в соответствии с требованиями Положения аккредитованной федерации											
	Особые условия	Количество побед необходимо набрать в течение года. Победа над спортсменами более высокого разряда или имеющими имеющего спортивное звание приравняется к 2-м победам. Над одним и тем же спортсменом засчитывается не более 2-х побед.											
Чемпионат муниципаль ного образования	Мужчины и женщины		12		10		8						
	Условия выполнени я	Иметь степень технической подготовленности в соответствии с требованиями Положения аккредитованной организации											
	Особые условия	Количество побед необходимо набрать в течение года. Победа над спортсменами более высокого разряда или имеющими имеющего спортивное звание приравняется к 2-м победам. Над одним и тем же спортсменом засчитывается не более 2-х побед.											
Первенство муниципаль ного образования	Юниоры, юниорки (14- 17 лет)		12		10		8						
	Юноши, девушки (12- 14 лет)		12		10		8		10				
	Мальчики, девочки (9-11 лет)								10		8		
	Условия выполнени я	Иметь степень технической подготовленности в соответствии с требованиями Положения аккредитованной федерации											

ТЕРМИНОЛОГИЯ

До джанг - тренировочный зал, площадка для состязаний
 До бок - форма для занятий
 Гуп - ученическая степень
 Дан - мастерская степень
 Сонбе ним - старший ученик
 Бусабум ним - помощник инструктора (1-3 дан)
 Сабум ним - инструктор (4-6 дан)
 Сахьонг ним - мастер (7-8 дан)
 Сасонг ним - грандмастер (9 дан)
 Сон - рука, руки
 Баль - нога, ноги
 Гасым - грудь
 Мок - шея
 Мом - тело
 Мори - голова
 Соги - стойка
 Макги - блок, защита
 Чаги - удар ногой
 Чируги - пробивающий удар
 Тэриги - рубящий удар
 Тулькги - колющий удар
 Гори - дистанция
 Орун, вэн - право, лево
 Ап, йоп, двит - вперед, в сторону, назад
 Ан, баккат - внутренний, наружный
 Ануро, бакуро - внутрь, наружу
 Нэрё, оллё - вниз, вверх
 Баро - прямой (одноименный)
 Бандэ - обратный (разноименный)
 Онмом - фронтальное положение корпуса
 Банмом - полуфронтальное положение корпуса
 Йопмом - боковое положение корпуса
 Наджундэ, каундэ, нопундэ - нижняя, средняя, верхняя части тела
 Тора - поворот

Чок (хан чок / джанг чок)- сторона (движение в одну сторону / движение в обе стороны)
 Саджу - 4 стороны (крест)
 Доллё - по дуге, по кругу
 Суджик /супьёнг - вертикально/горизонтально
 Сасон - наискось, по диагонали
 Кёча - скрестно
 Санг - двойной
 Хечё - раздвигающий
 Нулло - вниз, давящий
 Номо - прыжок через что-либо, в длину
 Нопио - высота (в высоту)
 Пихаги - уклон
 Твимио - прыжок
 Дарибулиги - растягивающее упражнение (шпагат)
 Юльтонг -«волна» (принцип движений в Таэквон-До)
 Хим - концентрация движения, мощь
 Туль - технические комплексы
 Массоги - спарринг
 Джаксонг массоги - обусловленный (договорной) спарринг
 Бан чжаю массоги - полусвободный спарринг
 Чжаю массоги - свободный спарринг
 Самбо массоги - учебный спарринг на 3 шага
 Ибо массоги - учебный спарринг на 2 шага
 Ильбо массоги - учебный спарринг на 1 шага
 Тэк ги - специальная техника
 Кёкпа - разбивание предметов
 Верёк - состязание в силе удара
 Доллён - укрепление тела (набивка)
 Кихап - «освобождение энергии» - крик, сопровождающий движение
 Симса - испытание, аттестация, экзамен
 Чонгсин - духовная составляющая личности
 Чонгсин тонгиль - «единство духа» (медитативное упражнение, используемое в Таэквон-До)
 Тхэквон-До чонгсин - Принципы Таэквон-До

ЛИТЕРАТУРА

1. Бокс: Программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР / А.О. Акопян и др. – М.: Советский спорт, 2005. – 71 с.
2. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 1979. - 287 с.
3. Бокс. Энциклопедия//Составитель Н.Н. Тараторил -М • Терра спорт, 1998.-232 с.
4. Булычев А. И. Бокс: Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. Изд. третье / Для занятий с начинающими - М • ФиС, 1965. -200с.
5. Все о боксе / Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 1995. - 212 с.
6. Гаськов А.В. Планирование и управление тренировочным процессом в спортивных единоборствах на примере бокса/. –Улан-Удэ: изд. БГУ, 1998. – 134 с.
7. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений.- М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 288 с.
8. Градополов К. В. Бокс: Учебное пособие для институтов физической культуры. Изд. четвертое. - М.: ФиС, 1965. - 338 с.
9. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2004. - 40 с.
13. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М.: 1995. - 37 с.
14. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. - 863 с.
15. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР). Положение о специализированных школах по видам спорта продленным днем обучения и с углубленным учебно-тренировочным процессом в общеобразовательных школах. - М • Советский спорт, 1987.-28 с.
16. Родионов А.В. Психология спортивного поединка. – М.: ФиС, 108. – 128 с.
17. Рукопашный бой: Программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР / А.О. Акопян и др. – М.: Советский спорт, 2004. – 111 с.
18. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. - М.: СпортАкадемПресс. 2001 -480 с.
19. Филимонов В. И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2001. - 400 с.
20. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. п доп. -СПб.: Изд-во «Шатоп», 2002. - 190 с.
21. Тактика ведения спарринга в тхэквондо ИТФ: сб.науч.ст. РГАФК. – М., 2000. – 107 с.
22. Тхэквондо. Правила соревнований. – М., 2005.
23. Тхэквондо: сб.науч.ст. РГАФК. –М., 1998.
24. Вопросы тактической подготовки в тхэквондо ИТФ: сб. науч. ст. РГАФК – М., 2000. – С. 74–83.