

**МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА РЕСПУБЛИКИ
УЗБЕКИСТАН**

**ЦЕНТР НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ,
ПЕРЕПОДГОТОВКИ И ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ ПРИ
МИНИСТЕРСТВЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА РЕСПУБЛИКИ
УЗБЕКИСТАН**

ТИПОВАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

ПО ТАЭКВОНДО WTF

для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮСШ, СШИОР, ШВСМ)



UZBEKISTAN TAEKWONDO (WT) ASSOCIATION



Ташкент – 2019

Составители:

С.К.Назарилиев

- главный тренер по юношам Ассоциация
Таэквондо WTF

Б.Т.Кузиев

- помощник главного тренера Ассоциация
Таэквондо WTF

Ж.А. Пулатов

-заведующий кафедры “Педагогика и
психология”

Рецензенты:

Рахимов В.Р.

Декан факультета «Таэквондо и спортивный
деятельности” Национальный Университет
Узбекистана им. Мирзо Улугбека к.п.н.,
доцент

Ходжаев П.

Центр научно-методического обеспечения,
переподготовки и повышения квалификации
специалистов по физической культуре и
спорту при министерстве физической
культуры и спорта Республики Узбекистан,
кафедра
“Методика организация спортивных занятий”
к.п.н., профессор

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

С первых дней Независимости Республики Узбекистан первый президент И.А.Каримов уделял особое внимание развитию спорта в нашей республике. Уже 14 января 1992 года был принят Закон «О физической культуре и спорте», а 4 сентября 2015 года был принят Закон с поправками в новой редакции. Также была принята «Концепция о развитии физической культуры и спорта в Республике Узбекистан». Кабинетом Министров республики были приняты постановления о развитии футбола, тенниса, спортивных игр и других видов спорта. Учебная программа (далее - Программа) предназначена для спортивных школ — детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских спортивных школ (СДЮСШ) и школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ) осуществляющие организацию учебно-тренировочного процесса по подготовке спортивного резерва и спортсменов высокого класса для сборных команд Узбекистана по Таэквондо ВТФ, способных достойно защищать честь страны на международной спортивной арене. Учебная работа в спортивных школах строится на основе данной Программы и рассчитана на календарный год.

Программа разработана в целях обеспечения единого подхода и систематизации подготовки таэквондистов в спортивных школах, а также организации и целенаправленной координации подготовки спортивного резерва и создания условий для проведения качественной учебно-тренировочной деятельности в спортивных школах.

В основу Программы заложены обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров с юными таэквондистами и таэквондистами национальных сборных команд различных возрастных групп.

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 различных учебно-тренировочных групп.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивных школ 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 дзюдоистов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в спортивных школах 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 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.

Прием в спортивную школу осуществляется в порядке конкурсного отбора из наиболее способных и одаренных спортсменов.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Общие понятия

В данной учебной программе используются следующее понятие:

Программа составлена для всех видов спортивных школ. Учебный материал в программе излагается для Спортивно-Оздоровительных Групп, Групп Начальной Подготовки, Учебно-Тренировочных Групп, Групп Спортивного Совершенствования и Групп Высшего Спортивного Мастерства. Это позволяет дать всем тренерам единое направление в многолетней подготовке юных таэквондистов, целью которой является воспитание физически совершенных мужественных защитников родины.

Программа может быть использована тренерами при работе во всех спортивных подразделениях, ведущих подготовку юных квалифицированных таэквондистов.

спортивная подготовка — это тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в учебно-тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства таэквондистов.

2. Цель прохождения спортивной подготовки

Целью прохождения спортивной подготовки по таэквондо WTF является отбор и эффективная тренировка спортсменов высокого уровня спортивного мастерства на базе спортивных школ.

3. Задачи спортивной подготовки

К основным задачам спортивной подготовки относятся:

систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
получение спортсменами знаний в области таэквондо WTF, освоение правил и тактики ведения поединков, изучение истории таэквондо WTF, опыта мастеров прошлых лет; ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, принципами честной борьбы; формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
овладение методами определения уровня физического развития таэквондоиста и корректировки уровня физической готовности; формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования.

4. Структура многолетней спортивной подготовки

Многолетняя спортивная подготовка таэквондиста состоит из планомерного прохождения следующих этапов:

этапа спортивно-оздоровительной (СО),

этапа начальной подготовки (НП),

тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (ТЭ),

этапа совершенствования спортивного мастерства (ССМ),

этапа высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Разряды и спортивные звания присваиваются в соответствии с требованиями Единого спортивного классификатора. Обычно этапам подготовки соответствуют следующие уровни мастерства спортсменов:

этапу спортивно-оздоровительной подготовки нормативы физической подготовки;

этапу начальной подготовки соответствуют - новички, III, II и I юношеские разряды; тренировочному этапу соответствуют - III, II и I спортивные разряды; этапу спортивного совершенствования соответствуют звания «Кандидат в мастера спорта» и «мастер спорта»;

этапу высшего спортивного мастерства соответствуют звания «Мастер спорта международного класса» и «Заслуженный мастер спорта».

В исключительных и обоснованных случаях, утверждённых решением Тренерского Совета, допускается переход спортсмена с этапа на этап экстерном или повторное прохождение этапа более низкого уровня.

Тренировочный процесс включает в себя и состоит из следующих видов занятий:

регулярных групповых практических тренировочных занятий (ГПЗ);

тренировочных занятий по индивидуальным планам, в том числе самостоятельных занятий (ИСЗ);

теоретических занятий, в том числе лекций, мастер классов и семинаров (ЛЗ);

участия в тренировочных сборах (УТС);

участия в спортивных, в том числе оздоровительных лагерях (СОЛ);

участия в спортивных соревнованиях (СОР);

медицинских и восстановительных мероприятий (МЕД);

методической подготовки, в том числе судейской, стажёрской и инструкторской практики, а также просмотра спортивных соревнований в качестве зрителя (МЕТ);

сдачи зачётов и нормативов (ЭКЗ).

5. Компетенции спортсмена

В результате прохождения полной спортивной подготовки таэквондист должен:

знать: 1. основные показатели и закономерности физического развития, свойственные спортсменам-таэквондистам его пола и возраста (ПК1); 2. историю и правила таэквондо WTF (ПК2); 3. принципы здорового образа жизни, основанного на занятиях физической культурой и спортом (ОК1); 4. суть физиологических и биохимических изменений, происходящих во время нагрузки и восстановления при занятиях физической культурой и спортом, терминологию этих изменений (ОК2); 5. о существовании перечня запрещённых к использованию в спорте методов и веществ, порядок и правила допинг-тестирования (ПК3); 6. основы спортивной гигиены (ОК3); 7. основные методики тренировки в таэквондо (ПК4); 8. основные качества, развиваемые таэквондо WTF (ПК5).

уметь: 1. применять тренировочные методы для повышения работоспособности (ПК6); 2. применять технику боя для достижения побед в спортивных поединках (ПК7); 3. применять упражнения, спортивное оборудование, инвентарь, особенности окружающей природы, ландшафта и прочие особенности экологической среды для собственного физического развития, сохранения и укрепления здоровья (ОК4); 4. подходить в наивысшей спортивной форме к наиболее важным соревнованиям (ПК8); 5. контролировать собственный вес, уровень своего физического развития и его динамику во времени (ПК9).

владеть: 1. всеми основными разделами техники таэквондо WTF (техникой разминки, техникой сохранения пассивной и активной устойчивости, техникой рациональных передвижений в поединке; (ПК10); 2. техникой и методикой развития основных физических качеств (ОК5).

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1. Этапы подготовки

Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст таэквондистов для зачисления на этапы спортивной подготовки, пределы наполняемости групп на этапах спортивной подготовки:

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (лет)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп минимум-максимум (человек)
Этап спортивно-оздоровительной подготовки	1	6	15-18
Этап начальной подготовки	2	8	15 – 18
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	12 – 16
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	-	6 – 8
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничена	-	2-3

2. Матрица соотнесения

Матрица соотнесения формируемых компетенций таэквондиста с этапом и годом обучения

Этапы спортивной подготовки	Год обучения	Формируемая компетенция
Этап спортивно-оздоровительной подготовки	1	ПК1, ПК2, ОК1
	2	ПК1, ПК2, ОК1
	3	ОК2, ПК3, ОК3
	4	ПК4, ПК5
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	ПК6, ОК4
	6	ПК7
	7	ПК8
	8	ПК9
	9	ПК10, ОК5
Этап совершенствования спортивного мастерства	Весь этап	Стабильное выступление на соревнованиях регионального и Республиканского уровня, основанное на применении ПК1-ПК10 и ОК1-ОК5.
Этап высшего спортивного мастерства	Весь этап	Стабильное выступление на соревнованиях Республиканского и международного уровня, основанное на применении ПК1-ПК10 и ОК1-ОК5.

5. Примерный годовой график распределения учебных часов для группы спортивно-оздоровительной подготовки на весь период обучения (6 час./нед.)

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Общая физическая подготовка	11	11	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	125
2.	Специальная физическая подготовка	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	94
3.	Технико-тактическая подготовка	4	7	5	7	5	5	5	5	7	6	4	3	63
4.	Теоретическая подготовка		2		2	2		2	2			2	2	14
5.	Психологическая подготовка			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
6.	Контрольные испытания	2						2					2	6
7.	Восстановительные мероприятия													
8.	Медицинское обследование	Вне сетки часов												
	Объём часов/нед.	24	28	24	28	26	24	28	26	26	26	26	26	312

6. Примерный годовой график распределения учебных часов для группы начальной подготовки 1 года обучения (6 час. / нед.)

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Общая физическая подготовка	11	11	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	125
2.	Специальная физическая подготовка	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	94
3.	Технико-тактическая подготовка	4	7	5	7	5	5	5	5	7	6	4	3	63
4.	Теоретическая подготовка		2		2	2		2	2			2	2	14
5.	Психологическая подготовка			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
6.	Контрольно-переводные	2						2					2	6
7.	Восстановительные мероприятия													
8.	Медицинское обследование	Вне сетки часов												
	Объём часов/нед.	24	28	24	28	26	24	28	26	26	26	26	26	312

7. Примерный годовой график распределения учебных часов для группы начальной подготовки свыше 1 года обучения (8 час./нед.)

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Общая физическая подготовка	12	10	10	10	10	8	12	8	8	12	12	12	124
2.	Специальная физическая подготовка	9	12	12	11	10	12	10	10	12	9	9	9	125

3.	Технико-тактическая подготовка	7	10	10	11	10	12	10	14	12	8	9	12	125
4.	Теоретическая подготовка	2			2			2		2	2	2		12
5.	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
6.	Контрольно-переводные	2				2							2	8
7.	Контрольные соревнования	Вне сетки часов												
8.	Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий												
9.	Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	2	16
10.	Медицинское обследование	Вне сетки часов												
	Объем часов/нед.	34	34	34	36	34	34	36	34	36	34	34	36	416

8. Примерный годовой график распределения учебных часов для учебно-тренировочной группы 1 года обучения (12 час./нед.)

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Общая физическая подготовка	10	10	10	12	10	10	12	10	12	12	18	18	144
2.	Специальная физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	168
3.	Технико-тактическая подготовка	22	22	23	22	22	23	22	23	22	21	14	14	250
4.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
5.	Психологическая подготовка	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	14
6.	Контрольно-переводные	2				2				2			2	8
7.	Контрольные соревнования	Вне сетки часов												
8.	Инструкторская и судейская практика		1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	10
9.	Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий												
10.	Восстановительные мероприятия	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	3	18
11.	Медицинское обследование	Вне сетки часов												
	Объем часов/нед.	51	51	51	54	51	51	54	51	54	51	51	54	624

9. Примерный годовой график распределения учебных часов для учебно-тренировочной группы 2 года обучения (14 час. / нед.)

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Общая физическая подготовка	14	13	13	15	13	13	15	13	15	13	15	15	167
2.	Специальная физическая подготовка	17	17	16	17	16	17	16	15	16	16	16	17	196
3.	Технико-тактическая подготовка	21	26	25	23	26	23	22	27	23	24	25	26	291
4.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
5.	Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
6.	Контрольно-переводные	2			2					2			2	8
7.	Контрольные соревнования	Вне сетки часов												
8.	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
9.	Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий												
10.	Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	18
11.	Медицинское обследование	Вне сетки часов												
	Объём часов/нед.	59	61	59	62	61	59	59	61	62	59	61	65	728

10. Примерный годовой график распределения учебных часов для учебно-тренировочной группы 3 года обучения (18 час. / нед.)

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Общая физическая подготовка	16	16	17	16	18	17	17	17	17	17	18	18	204
2.	Специальная физическая подготовка	21	21	20	21	20	20	20	20	21	20	20	20	244
3.	Технико-тактическая подготовка	29	36	31	35	33	31	33	32	31	34	35	34	394
4.	Теоретическая подготовка	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1			18
5.	Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	28
6.	Контрольно-переводные	3			2				2				3	10
7.	Контрольные соревнования	Вне сетки часов												
8.	Инструкторская и судейская практика	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	14
9.	Участие в	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий												

	соревнованиях														
10.	Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
11	Медицинское обследование	Вне сетки часов													
	Объём часов/нед.	75	81	75	81	78	75	78	78	78	78	78	81	936	

11. Примерный годовой график распределения учебных часов для учебно-тренировочной группы свыше 3-х лет обучения (20 час. / нед.)

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Общая физическая подготовка	19	19	18	18	18	18	18	18	18	19	19	19	221
2.	Специальная физическая подготовка	23	23	23	23	23	23	23	23	23	22	22	22	273
3.	Технико-тактическая подготовка	34	37	34	40	34	36	38	35	37	39	34	42	440
4.	Теоретическая подготовка		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		20
5.	Психологическая подготовка	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	30
6.	Контрольно-переводные	3			3					3			3	12
7.	Контрольные соревнования	Вне сетки часов												
8.	Инструкторская и судейская практика	1	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	18
9.	Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий												
10.	Восстановительные мероприятия	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	26
11	Медицинское обследование	Вне сетки часов												
	Объём часов/нед.	84	88	84	92	84	84	88	84	88	88	84	92	1040

12. Примерный годовой график распределения учебных часов для группы спортивного совершенствования 1 года обучения (24 час./нед.)

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Общая физическая подготовка	23	21	21	21	21	21	21	21	21	23	23	23	260
2.	Специальная физическая подготовка	25	27	27	27	27	25	25	25	27	25	25	25	310
3.	Технико-тактическая подготовка	41	50	42	48	46	44	48	48	44	46	46	49	552
4.	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
5.	Психологическая подготовка	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	32

6.	Контрольно-переводные	4			3					3			4	14
7.	Контрольные соревнования	Вне сетки часов												
8.	Инструкторская и судейская практика		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		20
9.	Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий												
10.	Восстановительные мероприятия	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
11.	Медицинское обследование	Вне сетки часов												
	Объем часов/нед.	100	108	100	108	104	100	104	104	104	104	104	108	1248

13. Примерный годовой график распределения учебных часов для группы спортивного совершенствования 2 года обучения (26 час. / нед.)

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Общая физическая подготовка	25	23	23	23	23	23	23	23	23	25	25	25	284
2.	Специальная физическая подготовка	28	28	28	29	28	28	28	28	29	28	28	28	338
3.	Технико-тактическая подготовка	42	51	53	50	52	46	52	47	52	49	51	49	594
4.	Теоретическая подготовка	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	28
5.	Психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
6.	Контрольно-переводные	3			3					3			3	12
7.	Контрольные соревнования	Вне сетки часов												
8.	Инструкторская и судейская практика	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	22
9.	Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий												
10.	Восстановительные мероприятия	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	38
11.	Медицинское обследование	Вне сетки часов												
	Объем часов/нед.	108	112	114	116	114	108	112	108	118	112	114	116	1352

14. Примерный годовой график распределения учебных часов для группы спортивного совершенствования свыше 2-х лет обучения (28 час. / нед.)

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Общая физическая подготовка	25	24	24	24	24	24	24	24	24	25	25	26	293
2.	Специальная физическая подготовка	29	30	29	30	29	30	29	30	29	29	29	29	352

3.	Технико-тактическая подготовка	49	62	53	57	64	52	57	58	54	53	55	55	669
4.	Теоретическая подготовка	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	28
5.	Психологическая подготовка	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	38
6.	Контрольно-переводные	3			3					3			3	12
7.	Контрольные соревнования	Вне сетки часов												
8.	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
9.	Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий												
10.	Восстановительные мероприятия	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	40
11.	Медицинское обследование	Вне сетки часов												
	Объем часов/нед.	116	128	116	124	128	116	120	124	120	120	120	124	1456

15. Примерный годовой график распределения учебных часов для группы высшего спортивного мастерства на весь период обучения (32 час./нед.)

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Общая физическая подготовка	29	28	27	27	27	27	27	27	27	29	29	29	333
2.	Специальная физическая подготовка	31	30	31	30	31	30	31	30	31	30	31	30	366
3.	Технико-тактическая подготовка	60	70	64	73	66	64	68	65	67	67	63	71	798
4.	Теоретическая подготовка	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	32
5.	Психологическая подготовка	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	42
6.	Контрольно-переводные	3	1	1	3	1	1	2	1	3	1	1	3	21
7.	Контрольные соревнования	Вне сетки часов												
8.	Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	30
9.	Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий												
10.	Восстановительные мероприятия	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	42
11.	Медицинское обследование	Вне сетки часов												
	Объем часов/нед.	134	142	134	146	136	134	140	136	140	140	136	146	1664

16. Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле (кол-во соревнований, встреч, боев, схваток и т.д.)

№	Соревнования	Этапы подготовки												
		НП		УТ			СС		ВСМ					
		До 1года	Свыше 1 года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет		До 1года	Свыше 1 года	До 1года	Свыше 1 года				
Средства подготовки														
1.	Контрольные	-	-	-	2	3	3	4	5	6	8	8	10	10
2.	Отборочные	-	-	-	1	1	1	2	3	4	6	6	8	8
3.	Основные	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2
4.	Главные	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1

17. Этапные нормативы

Этапные нормативы по видам спортивной подготовки. Относительное распределение тренировочного времени по видам подготовки в зависимости от этапа подготовки.

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки				
	Этап спортивно-оздоровительной подготовки	Этап начальной подготовки, (%)	Тренировочный этап (этап спортивной специализации), (%)	Этап совершенствования спортивного мастерства, (%)	Этап высшего спортивного мастерства, (%)
Общая физическая подготовка	70	70	17	15	15
Специальная физическая подготовка			21	20	24
Технико-тактическая подготовка	15	15	46	47	47
Теоретическая подготовка	13	12	5	4	1
Контрольные испытания	2	1	7	8,5	10
Соревнования	-				
Инструкторская и судейская практика	-	-	3	3,5	1
Восстановительные мероприятия	-	-	1	2	2

18. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Под соревновательной деятельностью в настоящей Программе признаётся нацеленное на результат (победу) участие в поединках по таэквондо. Единицей измерения объема соревновательной деятельности является поединок, целью которого является одержание победы над соперником с использованием всего тактико-технического арсенала и физического потенциала спортсмена.

Соревновательные поединки, в зависимости от места и задачи проведения, могут быть тренировочными (проходящими согласно тренировочному плану), контрольными (имеющими задачей оценку текущего уровня подготовки таэквондиста и (или) его положения в рейтинге иных таэквондистов группы), основными (проходящими в рамках официальных соревнований). Минимальный объем соревновательной нагрузки представлен в таблице:

Схватки (соревновательные поединки)	Этапы спортивной подготовки				
	Начальной подготовки	Спортивной специализации	Совершенствования спортивного мастерства	Высшего спортивног	
				жен	муж
тренировочные	40	90	160	180	220
контрольные	10	40	40	40	50
основные	10	30	40	40	50
Всего за год:	60	160	240	260	320

19. Режимы тренировочной работы

К выполнению тренировочного плана (тренировочной работе) допускаются исключительно спортсмены, прошедшие медицинское освидетельствование (диспансеризацию или углублённое медицинское обследование), не имеющие медицинских противопоказаний к планируемой тренировочной нагрузке, имеющие соответствующую спортивную квалификацию и успешно прошедшие подготовку на предшествующем этапе. Максимальные объёмы нагрузки определяются следующей таблицей:

Этапы спортивной подготовки	Годы обучения	Максимальное количество тренировочных часов	Максимальное количество соревнований в
Этап спортивно-оздоровительной подготовки	Весь период	6	---
Этап начальной подготовки	1	6	1
	2	8	2
	Свыше 2 лет	8	3
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	4
	5	12	5
	6	18	6
	7	18	6
	8	18	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	9	24	6
	10	28	6
	11	28	6
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	32	6

Тренировочная работа, за исключением решения специальных задач, должна проводиться в соответствии с весовой категорией спортсмена, исключая соревновательные поединки с соперниками тяжелее, чем на одну весовую категорию.

При объединении в одну группу спортсменов, проходящих спортивную подготовку, разных по уровню готовности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

При формировании пар для спарринга, должны быть учтены, наряду с полом, весом и уровнем готовности, психологические особенности партнёров.

Индивидуальный объём и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле. Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

Полный годовой цикл подготовки состоит из 52 недель. Годовой цикл подготовки таэквондистов спортивной школы делится на 6 мезоциклов:

- подготовительный мезоцикл (сентябрь),
- нагрузочный мезоцикл (октябрь-декабрь),
- малый восстановительный мезоцикл (январь),
- основной соревновательный мезоцикл (по календарю соревнований),
- малый соревновательный мезоцикл (по календарю соревнований),
- большой восстановительный мезоцикл (июль-август).

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

1. Примерные чувствительные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

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

Обучение двигательным действиям является важнейшим и наиболее кропотливым разделом работы. Ее эффективность значительно повышается, если тренер будет уметь сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности.

Обучение любому движению начинается с создания представления о нем. Эта задача должна осуществляться на этапе первоначального разучивания и продолжается на всем протяжении процесса обучения, постепенно расширяя и дополняя представление о двигательном действии.

В начале обучения следует очень осторожно применять соревновательный момент, т.к. в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрое выполнение, что может привести к проявлению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупредить.

В технической подготовке используют два методических подхода: целостное (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчленением, овладением его фазами и элементами) и расчлененное (раздельное обучение фазам и элементам и их сочетание в одно движение).

Все эти особенности надо учитывать при планировании средств физической и технической подготовки в многолетнем тренировочном процессе.

16	Атакующие действия	56-156									Зачёт
17	Комбинирование атакующих действий	108-156									Зачёт
18	Комбинирование защитных действий	108-156									Зачёт
19	Переводные экзамены								36, 88, 140		Зачёт, перевод на следующий год
20	Спортивно-оздоровительный лагерь					36-44, 47-52, 70-72, 92-96, 100-104, 132-136, 144-148					-
29	Восстановительные мероприятия					-//-					-
30	Судейская практика, помощь в организации соревнований, просмотр турниров мастеров								104-156		Зачёт, получение книжек «юный судья по спорту»
31	Краткие сведения из области анатомии и физиологии спорта			104							Зачёт
32	Развитие морально-волевых качеств	52-156									-
33	Обзор проблем допинга и борьбы с ним на современном этапе			108, 144							Зачёт
34	Понятия «режим дня», «режим питания», «питьевой режим», «восстановление» таэквондиста			53, 105							Зачёт
35	Самостоятельное повторение пройденного материала		26-156								Зачёт, заполненный личный
36	Работа по индивидуальным планам ОФП, СФП, технической		26-156								Зачёт, результат тестирования программой

ИТОГО	156 недель. 1248 часов групповых занятий, 624 часа самостоятельных занятий
-------	--

ВП – вне плана

3. Структура и содержание тренировочной работы по неделям на этапе спортивной специализации

№ п/п	Раздел дисциплины, тема	Виды занятий (неделя)									Форма контроля успеваемости, итоговый документ
		ГПЗ	ИСЗ	ЛЗ	УТС	СОЛ	СОР	МЕД	МЕТ	ЭКЗ	
1	Врачебный контроль							1, 26, 53, 79, 105, 131			Допуск к занятиям и соревнованиям
2	Переводные нормативы									1-5	Зачёт, зачисление на этап
3	История и теория таэквондо WTF			2, 54, 106, 126							Зачёт
4	Общие понятия о гигиене			1, 53, 105							Зачёт
5	Строевые упражнения										-
6	Разминочные упражнения	ВП									-
7	Общеразвивающие упражнения (бег, подтягивания, отжимания, выпрыгивания и т.д.)	ВП									Комплек – сное тестирование
8	Подвижные игры	ВП									-
9	Акробатика и гимнастика	ВП									-
10	Техника безопасного использования оборудования и инвентаря			1, 105							Зачёт
11	Специальные физические упражнения	ВП									-
12	Работа над стойками	ВП									
13	Отработка атакующих действий	ВП									Учёт в соревновательных схватках
14	Отработка атакующих действий при работе в парах	ВП									Учёт в соревновательных схватках

15	Комбинирование атакующих действий	ВП								Учёт в соревновательных схватках
16	Защитные действия	ВП								Учёт в соревновательных схватках
17	Защитные действия при работе в парах	ВП								Учёт в соревновательных схватках
18	Защитные действия на ближней дистанции,	ВП								Учёт в соревновательных схватках
19	Комбинирование защитных действий	ВП								Учёт в соревновательных схватках
20	Контратакующие действия					ВП				Победы в поединках, зачётная книжка
21	Комбинирование контратакующих действий					ВП				-
22	Контрольные поединки									Победы в поединках, зачётная книжка
23	Оценка текущей успеваемости								36, 88, 140	Зачёт, перевод на следующий год обучения
24	Тренировочные сборы					36-44, 47-52, 70-				-

					72, 92- 96, 100- 104, 132- 136, 144- 148, 152- 156, 174- 176, 194- 198, 202- 206, 234- 236,						
25	Восстановительные мероприятия					ВП					-
26	Судейская практика, помощь в организации соревнований, просмотр								ВП		Зачёт, получение судейских категорий
27	Краткие сведения из области анатомии и физиологии спорта			4, 56, 108, 160							Зачёт
28	Развитие морально-волевых качеств	ВП									-
29	Обзор проблем допинга и борьбы с ним на современном этапе			4, 56, 108, 160							Зачёт
30	Основы игровых, водных видов спорта, смежных единоборств			4, 56, 108, 160, 212							Зачёт
31	Самостоятельное повторение пройденного материала		ВП								Зачёт, заполненный личный дневник спортсмена
32	Работа по индивидуальным планам ОФП, СФП, технической подготовки		ВП								Зачёт, результат тестирования программой «Атлетика-2»
ИТОГО		260 недель. 4056 часов групповых занятий, 2080 часов самостоятельных занятий									

ВП – вне плана

4. Структура и содержание тренировочной работы на этапе спортивного совершенствования для каждого года спортивной подготовки.

№ п/п	Раздел дисциплины, тема	Виды занятий (неделя)									Форма контроля успеваемости, итоговый документ
		ГПЗ	ИСЗ	ЛЗ	УТС	СОЛ	СОР	МЕД	МЕТ	ЭКЗ	
1	Врачебный контроль							1, 26,			Допуск к тренировка м и соревнованиям
2	Переводные нормативы									1-5	Зачёт, зачисление на этап
3	История и теория таэквондо			2							Зачёт
4	Общие понятия о гигиене			-							-
5	Строевые упражнения										-
6	Разминочные упражнения	ВП									-
7	Общеразвивающие упражнения (бег, подтягивания, отжимания, выпрыгивания и т.д.)	ВП									Комплексное тестирование
8	Подвижные игры	ВП									-
9	Акробатика и гимнастика	ВП									-
10	Техника безопасного использования оборудования и инвентаря			1							Зачёт, допуск к самостоятельным занятиям на тренажёрах
11	Специальные физические упражнения	ВП									-
	Специальные физические упражнения	ВП									-
12	Работа над стойками	ВП									
13	Отработка атакующих действий	ВП									Учёт в соревновательных схватках
14	Отработка атакующих действий на верхнем уровне,	ВП									Учёт в соревновательных схватках

15	Отработка атакующих действий на нижнем уровне	ВП									Учёт в соревновательных схватках
16	Защитные действия на верхнем уровне	ВП									Учёт в соревновательных схватках
17	Защитные действия на нижнем уровне	ВП									Учёт в соревновательных схватках
18	Комбинирование защитных действий	ВП									Учёт в соревновательных
19	Контратакующие действия	ВП									схватках
20	Комбинирование контратакующих действий						ВП				Победы в поединках, зачётная
21	Комбинирование атакующих действий						ВП				-
22	Контрольные поединки										Победы в поединках, зачётная книжка
23	Оценка текущей успеваемости								36, 88, 140		Зачёт, перевод на следующий год обучения
24	Тренировочные сборы										
25	Восстановительные мероприятия					ВП					-
26	Восстановительные мероприятия					ВП					-
27	Судейская практика, помощь в организации соревнований, просмотр турниров мастеров								ВП		-
28	Краткие сведения из области анатомии и физиологии спорта			4							Зачёт
29	Развитие морально-волевых качеств	ВП									-
30	Обзор проблем допинга и борьбы с ним на современном этапе			ВП							-

12	Работа над стойками	ВП									
13	Отработка атакующих действий	ВП									Учёт в соревновательных схватках
14	Отработка атакующих действий на верхнем уровне	ВП ВП									Учёт в соревновательных схватках
15	Отработка атакующих действий на нижнем уровне	ВП									Учёт в соревновательных схватках
16	Защитные действия на верхнем уровне	ВП									Учёт в соревновательных схватках
17	Защитные действия на нижнем уровне	ВП									Учёт в соревновательных схватках
18	Комбинирование защитных действий	ВП									Учёт в соревновательных схватках
19	Комбинирование контратакующих действий	ВП									Учёт в соревновательных схватках
20	Участие в молодёжных и взрослых соревнованиях						ВП				Победы в соревнованиях, выполнение нормативов КМС, МС
21	Контрольные поединки						ВП				Статистика результативности
22	Совершенствование атакующих действий на верхнем уровне	ВП									Учёт в соревновательных схватках
23	Совершенствование атакующих действий на нижнем уровне	ВП									Учёт в соревновательных схватках

24	Совершенствование атакующих действий	ВП									Учёт в соревновательных схватках
25	Комбинирование атакующих действий	ВП									Учёт в соревновательных схватках
26	Комбинирование защитных действий	ВП									Учёт в соревновательных схватках
27	Оценка текущей успеваемости								40-44		Зачёт, перевод на следующий год обучения
28	Тренировочные сборы				По плану сборных команд						-
29	Восстановительные мероприятия					ВП					-
30	Судейская практика, помощь в организации соревнований, просмотр турниров мастеров								ВП		-
31	Краткие сведения из области анатомии и физиологии спорта			4							Зачёт
32	Развитие морально-волевых качеств	ВП									-
33	Обзор проблем допинга и борьбы с ним на современном этапе			ВП							-
34	Основы игровых, водных видов спорта, смежных единоборств										-
35	Самостоятельное повторение пройденного материала		ВП								Зачёт, заполненный личный дневник спортсмена

36	Работа по индивидуальным планам ОФП, СФП, технической подготовки		ВП								Зачёт, результаты тестирования программой «Атлетика-2»
ИТОГО		52 недели. 1664 часа групповых занятий, 208 часов самостоятельных занятий									

6. Результаты спортивной подготовки

Положительными результатами спортивной подготовки признаются:

На этапе спортивно-оздоровительной подготовке: тренировка решает задачу укрепления здоровья детей, ликвидации недостатков в уровне их физического развития, развития физических качеств, изучение техники и минимум знаний о тактике таеквондо. Приоритетными являются разносторонняя физическая и техническая подготовка - фундамент для углубленной специальной подготовки в пумсе и керуги. Занятия носят преимущественно игровой и ознакомительный характер, что позволяет поддерживать положительный эмоциональный фон и успешно бороться с монотонностью при изучении технических приемов таеквондо.

на этапе начальной подготовки: 1. формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; 2. формирование широкого круга двигательных умений и навыков; 3. освоение основ техники таеквондо, наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по таеквондо; 4. всестороннее гармоничное развитие физических качеств; 5. укрепление здоровья; 6. отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий таеквондо; 7. выполнение массовых разрядов (2 и 1 юношеского), сохранность контингента групп не менее 40% от первоначальной.

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): 1. формирование общей и специальной физической, индивидуальной технико-тактической подготовки; 2. стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях различного уровня; 3. стабильная общая и специальная психологическая подготовка; 4. положительные тенденции в укреплении здоровья.

на этапе совершенствования спортивного мастерства: 1. повышение функциональных возможностей организма спортсменов; 2. стабильное совершенствование специальных физических качеств, индивидуальной технико-тактической и психологической подготовки; 3. стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях; 4. долгосрочное поддержание высокого уровня спортивной мотивации; 5. сохранение здоровья.

на этапе высшего спортивного мастерства: 1. достижение результатов уровня спортивных сборных команд Узбекистана; 2. стабильная демонстрация высоких спортивных результатов в официальных соревнованиях.

7. Тренировочные технологии, предельные тренировочные нагрузки и безопасность

практические занятия — практические занятия (включая групповые, индивидуальные, самостоятельные, стажёрскую практику) предусматривают выполнение заданий тренера, участие в мастер-классах приглашенных специалистов (Заслуженных мастеров спорта, Заслуженных тренеров), участие в тренерских, судейских семинарах и соревнованиях.

лекционный материал — лекционный материал призван сформировать у спортсменов теоретический базис, необходимый для правильного понимания значения физической культуры в жизни каждого человека, понимания сути происходящих в организме процессов в результате физической активности и отдыха, освоения принятой терминологии, ознакомления с историей развития таеквондо WTF в Узбекистане и за её пределами, помощи в правильном выборе методов физического воспитания, оценки эффективности тренировочного процесса, исходя из поставленных целей и задач собственного совершенствования.

тренировочные сборы — особая эффективная форма тренировочного процесса, связанная с максимальной концентрацией спортсмена на решении поставленных текущих тренировочных

задач. Как правило, проведение сборов связано с выездом на удалённые тренировочные базы, обладающие необходимой для решения поставленных задач экологией и инфраструктурой. Но могут проводиться и на базе школы, при условии создания специальных условий для усиленной нагрузки и восстановления. Виды и предельная длительность тренировочных сборов:

Вид тренировочного сбора	Максимальная продолжительность сбора на этапе подготовки((дней)			
	ВСМ	СС	ТЭ	НП
По подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-
По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам Узбекистана	21	18	14	-
По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам области	18	18	14	-
По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам городов	14	14	14	-
По общей и (или) специальной физической подготовке	18	18	14	-
Восстановительные	Не более 14			-
Для комплексного медицинского обследования	Не более 5 дней, не более 2 раз в год			-
Тренировочные сборы в каникулярный период для учащейся молодёжи	До 21 дня подряд, но не более двух раз в год			

Максимальное количество тренировок не должно превышать на:

этапе начальной подготовки — 190 тренировок в год;

тренировочном этапе 1 года — 280 тренировок в год;

тренировочном этапе 2 года — 360 тренировок в год;

тренировочном этапе 3 года — 450 тренировок в год;

тренировочном этапе 4 года — 450 тренировок в год;

тренировочном этапе 5 года — 450 тренировок в год;

этапе спортивного совершенствования — 570 тренировок в год;

этапе высшего спортивного мастерства — 570 тренировок в год.

Тренировочное занятие является структурной единицей тренировочного процесса.

Структура тренировочного занятия имеет три части:

подготовительная часть (25-30% от всего времени занятия) предусматривает организацию, мобилизацию и проверку готовности спортсменов, доведение до них стоящих задач и планов тренировки, общую и (или) специальную разминку;

основная часть (60-70 % от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки;

заключительная часть (5-10 % от общего времени занятия) способствует постепенному снижению нагрузки, проведению комплекса восстанавливающих упражнений и заданий.

Содержание подготовительной и заключительной частей зависит от построения основной части. В целях решения узких специальных задач, дополнительной разминки, психологической разгрузки и активного отдыха допускается использование в подготовке методик водных и игровых видов спорта, а также атлетических упражнений.

Психологическая подготовка спортсменов строится на правильно выбранной мотивации их деятельности, на примерах великих спортсменов и героев страны прошлых лет, на личном примере наставника, на комплексе заданий, связанных с преодолением существенных для спортсмена нагрузок. Психологическая подготовка призвана мобилизовать

спортсмена для выполнения важной и объёмной работы и должна быть чётко соотнесена с его возможностями.

При проведении занятий, для оказания первой доврачебной помощи должен быть оборудован и работать медицинский кабинет. В залах должны присутствовать ящики-аптечки со средствами остановки крови и заморозки ушибов. Тренировочные занятия должны быть методически продуманы с целью недопущения травм спортсменов при борьбе, отработке личной техники или работы на тренажёрах. При составлении спарринг-пар и формировании заданий на тренировку должны учитываться половые, возрастные и индивидуальные особенности спортсменов, адекватность уровня их готовности поставленным тренировочным задачам. Разница в возрасте спортсменов одной группы этапов НП и ТЭ не должна превышать двух лет. Разница в спортивной квалификации не должна превышать трёх спортивных разрядов. В ходе каждой тренировки тренер обязан:

провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надёжности установки и закрепления оборудования;

соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;

ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности, при занятиях на тренажёрах;

знать уровень физических возможностей занимающихся (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий;

обеспечить педагогический обоснованный выбор форм, средств и методов тренировки, исходя из психофизиологической целесообразности;

составлять планы и программы занятий, обеспечивать их выполнение;

выявлять творческие способности спортсменов, способствовать их развитию, формированию интересов и склонностей, поддерживать одаренных учеников;

при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;

проводить занятия в соответствии с расписанием;

контролировать приход занимающихся на спортивные сооружения и уход после окончания учебных занятий.

Для участия в соревнованиях тренер обязан подавать в заявке исключительно спортсменов, соответствующих по уровню квалификации, возрасту и требованиям отбора, указанным в официальном положении о проводимом соревновании, а так же обладающих достаточным текущим уровнем физической, моральной и тактико-технической готовности.

8. Инструкторская и судейская практика

Для повышения уровня теоретических знаний, набора опыта и расширения профессионального кругозора спортсмена рекомендуется включение в процесс подготовки судейской и инструкторской практики, начиная с тренировочного этапа.

Этап	Год	Количество часов в год	
		Судейская практика	Инструкторская
Тренировочный этап	1	10	10
	2	12	12
	3	16	18
	4	20	22
	5	20	22
Этап спортивного совершенствования	вп	22	24

Этап высшего спортивного мастерства	ВП	-	-
-------------------------------------	----	---	---

9. Медицинское сопровождение тренировочного процесса

К зачислению в спортивную школу допускаются лица, имеющие справку от врача об отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям таэквондо. В дальнейшем все спортсмены обязаны не реже двух раз в год проходить плановую диспансеризацию. Спортсмены этапа высшего спортивного мастерства обязаны проходить ежегодное углублённое медицинское обследование. Необходимым условием тренировочной и соревновательной деятельности является наличие страхового полиса от несчастных случаев. Медицинское обеспечение спортсменов, проходящих спортивную подготовку, в том числе организация систематического медицинского контроля, осуществляется за счет средств, выделяемых спортивной школе, на выполнение государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо внебюджетных средств, получаемых за оказание услуг по спортивной подготовке.

10. Физическое и психологическое восстановление

Основными способами восстановления после физических и психологических нагрузок на этапах, начиная с этапа спортивного совершенствования являются:

усиленное, правильно подобранное питание (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);

правильно спланированный режим дня (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);

посещение бани (2-4 раза в месяц);

ручной и автоматизированный массаж, декомпрессионные упражнения (в периоды повышенной нагрузки);

подвижные игры (в периоды активного отдыха);

посещение бассейна (2-4 раза в месяц);

прогулки (2-4 раза в месяц);

посещение культурных мероприятий, экскурсии, творческие вечера (2-4 раза в год или по необходимости).

Конкретный план, объём и целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

11. Антидопинговые мероприятия

Не реже двух раз в год под руководством тренера или приглашённого лектора все спортсмены, начиная с тренировочного этапа подготовки, обязаны прослушать лекции о текущем состоянии дел в сфере борьбы с допингом в спорте. Не реже одного раза в год сдать зачёт по полученным знаниям.

IV. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

I. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

1. Общие основы теории таэквондо WTF

Введение в специализацию: 1. Таэквондо как вид спорта; 2. место таэквондо в системе физического воспитания.

История развития таэквондо: 1. зарождение таэквондо как вида спорта; 2. развитие таэквондо в Узбекистане и на международной арене; 3. роль средств массовой информации в деле пропаганды и развития таэквондо; 4. успехи узбекистанских таэквондистов на международной арене; 5. Ассоциация Таэквондо WTF Узбекистана, её цели и задачи.

Характеристика таэквондо: 1. направления видов таэквондо; 2. отличительные формы направлений видов таэквондо.

Значение классификации в терминологии в процессе обучения, тренировки и при написании учебно-методических пособий по таэквондо. Классификация: 1. тактических действий, движений, элементов, приемов, стоек, передвижений, дистанций; 2. возрастных групп, весовых категорий, спортивных разрядов. Терминология: 1. требования к терминологии; 2. принципы образования терминов; 3. основные термины в таэквондо.

Техника безопасности в таэквондо: 1. соблюдение правил по предотвращению травм при проведении учебно-тренировочных занятий; 2. значение спортивного инвентаря в предотвращении травм; 3. акробатика и растяжки; 4. рекомендации по допуску таэквондистов на участие в соревнованиях направленные на предотвращение травм.

Спортивная форма, инвентарь и оборудование: 1. единая спортивная форма, её элементы; 2. инвентарь и оборудование, используемые во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

2. Общие основы тактики и техники таэквондо WTF

Тактика: 1. основные средства тактики; 2. особенности тактики в таэквондо; 3. тактическое искусство; 4. задачи тактической подготовки; 5. взаимосвязь тактической и технической подготовленности; 6. связь тактического мастерства с уровнем развития физических, моральных и волевых качеств; 7. решение задач тактической подготовки на учебно-тренировочных занятиях, спаррингах и соревнованиях.

Техника: 1. общая характеристика техники координационных действий (вращения тела вокруг поперечной, продольной оси, сложно координационные вращения); 2. общая характеристика техники технических движений; 3. значение технической подготовленности в повышении спортивного мастерства; 4. физиологический и биомеханический анализ техники, передвижений, координационных действий и технических движений, действий, элементов; 5. последовательность обучения выполнения тех или иных стоек, передвижений, координационных действий, технических движений, действий, элементов, приемов; 6. примеры образцового выполнения тех или иных стоек, передвижений, координационных действий, технических движений, действий, элементов, приемов.

3. Общие основы методики обучения таэквондо WTF

Обучение и воспитание как единый процесс тренировки: 1. основные задачи обучения и тренировки; 2. применение дидактических принципов педагогики в процессе обучения и тренировки; 3. методы обучения, воспитания и тренировки; 4. этапы и методы обучения; 5. этапы становления двигательного навыка; 6. положительный перенос навыка при обучении и методика предупреждения отрицательного переноса навыка; 7. последовательность обучения.

Урок как основная форма организации учебного процесса: 1. схема и содержание занятий (уроков) для различных групп занимающихся; 2. общие и частные задачи урока, содержание частей урока (значение и содержание разминки, подготовительная, основная и заключительная части урока); 3. разновидности уроков; 4. организация и проведение занятий.

Основы обучения: 1. техники координационных действий (вращения тела вокруг поперечной, продольной оси, сложно координационные вращения); 2. техники технических стоек, перемещений и различных приемов.

4. Организация и проведение соревнований по таэквондо WTF

Значение соревнований, их цели и задачи. Необходимость знания правил организации и проведения соревнований. Подготовка и проведение соревнований. Назначение Правил соревнований (предназначение правил, применение правил, действия правил).

Условия проведения соревнований. Официальные соревнования. Тип соревнований. Характер соревнования. Вид проведения соревнования. Категория проведения соревнования. Язык соревнований. Организация соревнований. Система проведения соревнования. Участие в соревнованиях. Подготовка места проведения соревнований. Требования к месту проведения соревнования. Спортивная одежда и инвентарь. Проведение соревнований. Особенности проведения соревнований. Требования к проведению соревнований. Оценка выступления. Определение победителя. Определение мест. Изменения места проведения соревнований. Прерывания проведения соревнований. Церемония открытия и закрытия соревнований. Ограничения. Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Участники соревнований. Встреча и отправка участников соревнований. Место проживания участников соревнований. Транспорт. Питание. Культурная программа. Обеспечение безопасности. Пропуск на соревнования. Пресс-конференции. Конгрессы. Семинары и практические занятия. Информационное обеспечение соревнований. Реклама. Норма поведения. Подставка спортсмена. Использование специальных средств. Замена спортивной формы и инвентаря. Замена участников соревнований. Оказание помощи. Допинг контроль. Травмы. Несоблюдение Правил. Дисциплинарные санкции. Подача протеста. Процедура рассмотрения протестов. Документы, представляемые для участия в соревнованиях. Церемония награждения. Призы и награды. Медицинское обеспечение соревнований. Расположения судей и спортсменов. Действительность результата. Возрастная и весовая категория спортсменов. Апелляционная комиссия. Документация соревнований. Допуск на соревнования. Взвешивание. Жеребьевка. Допуск на выступления. Снятие спортсмена. Остановка выступления.

Комиссар соревнований, представитель делегации, врач команды, тренер команды, капитан команды, спортсмены, их права и обязанности.

Способы судейства соревнования. Общие вопросы судейства. Судейская коллегия соревнования. Права и обязанности судей. Команды и жесты судей. Одежда судьи. Численный состав судей.

Составление положения и сметы соревнований.

Подведение итогов. Отчет о проведении соревнований.

5. Общие основы методики тренировки таэквондо WTF

Основные средства и методика спортивной тренировки: 1. общие основы тренировки в таэквондо; 2. основные физические средства и методы спортивной тренировки в таэквондо; 3. принципы спортивной тренировки.

Тренировочная нагрузка: 1. понятие об объёме и интенсивности тренировочной нагрузки в различных периодах тренировок; 2. планирование тренировки (перспективное, оперативное, текущее); 3. объем и интенсивность тренировочной нагрузки, определение их оптимальных величин в зависимости от цели и задачи тренировки; 4. определение переносимости тренировочных нагрузок по внешним признакам, утомлению и отдельным функциональным показателям; 5. удельный вес основных и вспомогательных упражнений в тренировке в зависимости от технической подготовленности туронистов, периода, этапа и задач тренировки; 6. разминка общая и специальная (их значение, методика подбора упражнений, учет индивидуальных особенностей таэквондистов); 7. количество и характер упражнений, порядок их выполнения на занятиях; 8. интервалы отдыха; 9. особенности разминки; 10. понятие о спортивной форме.

Общая и специальная физическая подготовка таэквондистов: 1. характеристика и задачи общей и специальной физической подготовки; 2. индивидуальный подход при решении задач физической подготовки; 3. общая и специальная физическая подготовка таэквондистов, её значение для достижения высоких результатов; 4. общая физическая подготовка — основные средства и методы развития двигательных навыков — применение упражнений из других видов спорта как средство общей физической подготовки; упражнения общего назначения (с

использованием гимнастических снарядов, груш, чучел, сопротивлений и отягощений, со штангой и др.); 5. специальная физическая подготовка — средства и методы специальной физической подготовки; роль индивидуальных особенностей занимающихся при отборе и применении средств для развития специальных качеств; принципы сочетания основных и вспомогательных упражнений; 6. контрольные нормативы по общей и специальной подготовке таэквондистов.

6. Планирование спортивной тренировки в таэквондо WTF

Роль и значение планирования, как основы управления процессом тренировки. Исходные данные для планирования. Планирование тренировки: 1. перспективное (на несколько лет); 2. текущее (на один год); 3. оперативное (на отдельные отрезки времени – период, этап, цикл месяц, неделю). Основные формы документов планирования спортивной тренировки. Планирование участия в соревнованиях. Планирование спортивных результатов и контрольных нормативов по физической и технической подготовке.

Основные положения и разделы перспективного, текущего и оперативного планирования: 1. формы планирования (учебный план, учебная программа, график учебного процесса, рабочий план, расписание занятий, конспект занятий); 2. графическое изображение тренировочной нагрузки на неделю, на месяц, на год.

Значение дневника самоконтроля таэквондистов в планировании.

Календарный план спортивно-массовых мероприятий по таэквондо.

7. Место проведения занятий, спортивная форма, оборудование и инвентарь таэквондо WTF

Помещение для занятий таэквондо. Требования, предъявляемые к месту занятий. Оформление мест занятий. Ремонт инвентаря и их хранение.

Спортивная форма, инвентарь и оборудование таэквондо:

1. Единая спортивная форма, её элементы.
2. Инвентарь и оборудование, используемые во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

8. Физиологические и гигиенические основы таэквондо WTF

Влияние занятий таэквондо на развитие и совершенствование физических, физиологических и психофизиологических качеств у таэквондистов, на укрепление его здоровья, работоспособность и совершенствование двигательных качеств.

Режим дня. Питание. Режим питания. Назначение и роль белков, углеводов и жиров, минеральных солей и витаминов. Суточная потребность белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований. Вес: 1. регулирование и сгонка веса; 2. набор веса; 3. переход в более тяжелую весовую категорию. Массаж и самомассаж. Травмы и их предупреждение. Контроль и самоконтроль.

Гигиена: 1. гигиена жилищ и места занятий; 2. гигиена одежды, обуви; 3. закаливание и др.

9. Спортивный отбор в таэквондо WTF

Постановка проблемы и теоретические основы отбора. Принципы и критерии отбора. Классификация и эффективность отбора. Прогнозирование на основе стабильности показателей и наследственных влияний. Этапы отбора.

II. МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

1. Общие основы теории таэквондо WTF

История развития таэквондо — сообщения, доклады по отдельным вопросам темы: «Зарождение таэквондо WTF как вида спорта»; «Развитие таэквондо WTF в Узбекистане»; «Успехи узбекистанских таэквондистов на международной арене»; «Таэквондо WTF в зарубежных странах»; «Роль средств массовой информации в деле пропаганды таэквондо WTF»; «Ассоциация Таэквондо WTF Узбекистана, её цели и задачи».

Классификация и терминология — сообщения, доклады по отдельным вопросам темы: «Классификация техники стоек, передвижений, защит, дистанций, координационных действий, технических движений, действий, элементов и приемов»; «Классификация возрастных групп, весовых категорий, спортивных разрядов»; «Требования к терминологии»; «Принципы образования терминов»; «Основные термины в таэквондо».

Спортивная форма, инвентарь и оборудование — сообщения, доклады по отдельным вопросам темы: «Единая спортивная форма, её элементы»; «Инвентарь и оборудование, используемые во время учебно-тренировочных занятий и соревнований».

Техника безопасности — сообщения, доклады по отдельным вопросам темы: «Соблюдение правил по предотвращению травм при проведении учебно-тренировочных занятий»; «Значение спортивного инвентаря в предотвращении травм»; «Рекомендации по допуску спортсменов на участие в соревнованиях направленные на предотвращение травм».

2. Общие основы тактики и техники таэквондо WTF

Средства и методы тактической подготовки: 1. пути повышения тактического мастерства; 2. влияние технического мастерства на тактическую подготовленность; 3. влияние различных режимов работы на повышение тактической подготовленности.

Средства и методы технической подготовки: 1. характерные признаки обучения технике выполнения тех или иных стоек, передвижений, координационных действий и технических движений, действий, элементов, приемов, а также страховки и самостраховки; 2. влияние уровня развития физических качеств на выбор средств технической подготовки стоек, передвижений, координационных действий и технических движений, действий, элементов, приемов, а также страховки и самостраховки; 3. анализ и методика совершенствования техники стоек, передвижений, страховок и самостраховок, основных упражнений координационных действий и технических движений, действий, элементов, приемов.

3. Общие основы методики обучения в таэквондо WTF

Средства и методы обучения таэквондо: 1. понятие о технике стоек, передвижений, координационных действий и технических движений, действий, элементов и приемов; 2. создание правильного представления о технике выполнения тех или иных стоек, передвижений, координационных действий и технических движений, действий, элементов, приемов; 3. методический разбор последовательности обучения выполнения тех или иных стоек, передвижений, координационных действий и технических движений, действий, элементов, приемов; 4. методика составления конспектов урока по обучению технике основных упражнений и планов конспектов урока; 5. методика составления планов лекций, бесед, семинарских и методических занятий.

4. Организация и проведение соревнований по таэквондо WTF

Сообщения, доклады по отдельным вопросам темы организации и проведения соревнований по таэквондо: «Виды, категории проведения соревнований»; «Организация и проведение соревнований»; «Значение соревнований, их цели и задачи»; «Назначение правил соревнований»; «Общие положения и условия проведения соревнований»; «Спортивная форма, оборудование и инвентарь»; «Подготовка и оборудование мест соревнований»; «Судейство соревнований»; «Команды и жесты судей»; «Права и обязанности судей»; «Одежда судьи»; «Дисциплинарные санкции»; «Документы, представляемые для участия в соревнованиях»; «Медицинское обеспечение соревнований»; «Расположения судей и спортсменов»; «Возрастная и весовая категория»; «Требования к проведению соревнований»; «Оценка выступления, определение победителя, определение мест»; «Документация соревнований и их оформление»; «Допуск на соревнования»; «Допуск на выступления, остановка выступления, снятие спортсмена с выступления»; «Командные соревнования»; «Заявка, взвешивание, жеребьевка»; «Апелляционная комиссия»; «Травмы»; «Несоблюдение правил»; «Допинг контроль»; «Комиссар соревнований, представитель делегации, врач команды, тренер команды, капитан

команды, спортсмены, их права и обязанности»; «Республиканские и международные соревнования».

Составление отчета о проведении соревнований. Методический разбор Правил соревнований. Методика составления планов организационных мероприятий при подготовке соревнований, положения о соревнованиях и сметы.

5. Общие основы методики тренировки таэквондо WTF

Методика тренировки: 1. методический разбор техники тех или иных стоек, передвижений, координационных действий и технических движений, действий, элементов, приемов, а также страховки и само страховки; 2. методический разбор примерных уроков для детей, подростков и юношей, особенности проведения первой и второй частей урока по таэквондо в этих возрастных группах; 3. методика подбора упражнений с учетом индивидуальных особенностей таэквондистов; 4. значение чередования упражнений в занятиях с подростками и юношами, дозировки тренировочной нагрузки; 5. основные варианты тренировок для подростков и юношей; 6. задачи и объём вспомогательных упражнений; 7. методика тренировки таэквондистов различных разрядов; 8. методика воспитательной работы в процессе тренировок и соревнований.

Методика воспитания и развития физических качеств: 1. сообщения, доклады по отдельным вопросам темы: «Таэквондо — одно из средств развития координации, ловкости, силы и других двигательных качеств»; «Значение всесторонней физической подготовки для достижения высоких спортивных результатов»; «Средства и методы общей и специальной физической подготовки определяющих особенности таэквондо (продолжительность и монотонность выполнения упражнений, большие статические нагрузки и др.)»; 2. методика применения общеразвивающих упражнений для развития силы, быстроты, ловкости, выносливости; 3. упражнения, способствующие укреплению костно-связочного аппарата, развитию быстроты, гибкости, ловкости, силы и выносливости (общей и специальной), подвижности в суставах и координации движений, повышению функций сердечно-сосудистой системы и органов дыхания; 4. контрольные нормативы по общей и специальной подготовке.

Общие основы методики правил соблюдения техники безопасности в таэквондо.

6. Планирование спортивной тренировки таэквондо WTF

Построение годичного тренировочного цикла: 1. методика составления годичного плана работы секции таэквондо; 2. методика составления годового плана подготовки таэквондистов; 3. составление месячных и недельных планов индивидуальной тренировки; 4. учет календарного плана соревнований при разработке годового плана подготовки таэквондистов.

Планирование тренировочных микроциклов на различных этапах подготовки таэквондистов: 1. особенности планирования тренировочных микроциклов в зависимости от календаря соревнований, периода тренировки и подготовки таэквондистов; 2. основные тенденции планирования нагрузки для таэквондистов различного уровня подготовленности.

Документация планирования учебно-тренировочной работы: 1. принципы и формы составления учебных планов, учебных программ, перспективных и годовых программ подготовки таэквондистов, конспекты уроков; 2. методический разбор ведения журнала учета работы секции; 3. учет подготовки и оформления спортивных разрядов и судейства; 4. ведение дневника таэквондиста.

7. Место проведения занятий, спортивная форма, оборудование и инвентарь таэквондо WTF

Создание правильного представления о помещениях для занятий таэквондо, к требованиям, предъявляемым к месту занятий, оформлению мест занятий, ремонту инвентаря и их хранению.

Понятие о спортивной форме, оборудованию и инвентаре используемых во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

8. Физиологические и гигиенические основы таэквондо WTF

Сообщения, доклады по отдельным вопросам темы: «Влияние занятий таэквондо на развитие и совершенствование физических, физиологических и психофизиологических качеств у

спортсмена»; «Укрепление здоровья, работоспособности и совершенствования двигательных качеств спортсмена посредством занятий таэквондо».

Создание правильного представления о режиме дня, питания, регулирование веса, массаже и самомассаже, травмах и их предупреждений, самоконтроле.

Понятия об основном обмене, энергетических затратах при различных физических нагрузках и их восстановление. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Понятие о гигиене.

9. Спортивный отбор в таэквондо WTF

Понятие о спортивных способностях, задатках, соотношении способность и мотивация, принципах и критериях отбора, эффективности отбора, этапах отбора.

10. Общие представления о допингах

Допинг, это запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

Запрещенные вещества и методы можно разделить на: 1. запрещенные вещества: стимуляторы; наркотики; каннабиноиды; анаболические агенты; пептидные гормоны; бета-2 агонисты; вещества с антиэстрогенным действием; маскирующие вещества; глюкокортикостероиды; 2. запрещенные методы: улучшающие кислородтранспортные функции; фармакологические, химические и физические манипуляции; генный допинг.

III. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

1. Основы тактики и техники таэквондо WTF

Тактическая подготовка: 1. изучение различных тактических вариантов, комбинаций из различных стоек, передвижений, координационных действий и технических движений; 2. изучение различных тактических вариантов, комбинаций из различных стоек, передвижений, координационных действий и технических движений, действий, элементов, приемов при подготовке к соревнованиям.

Техническая подготовка: 1. изучение и совершенствование техники стоек, передвижений, координационных действий и технических движений с использованием различных режимов работы; 2. изучение и совершенствование техники выполнения различных форм атакующих и защитных действий с использованием различных режимов работы; 3. разучивание упражнений, способствующих развитию координации, гибкости, быстроты, ловкости, силы и выносливости.

2. Общие основы методики обучения в таэквондо WTF

Анализ и показ компонентов техники, отдельных частей упражнений и упражнений в целом техники стоек, передвижений, координационных действий и технических движений.

Анализ и показ компонентов техники, отдельных частей упражнений и упражнений в целом с использованием различных режимов работы;

Изучение и совершенствование техники выполнения различных форм атакующих и защитных действий. Объяснение и разучивание специальных и общеразвивающих упражнений, используемых в процесс обучения, способствующих развитию координации, гибкости, быстроты, ловкости, силы и выносливости.

Разъяснения составления планов лекций, бесед, семинарских, методических занятий, конспектов урока и т.д.

3. Общие основы методики тренировок таэквондо WTF

Использование: 1. с учетом индивидуальных особенностей таэквондистов, методов расчлененного и целостного изучения техники стоек, передвижений, координационных действий и технических движений, атакующих и защитных действий; 2. повторного метода специальных упражнений в серии тренировочных занятий при решении различных технических и тактических

задач; 3. метода упражнений для характеристики учета объема и интенсивности в тренировочных занятиях.

Проведение тренировочных занятий: 1. по развитию скоростных, силовых качеств, развитию гибкости, выносливости, координации движений; 2. имитирующих их в различных этапах подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный периоды) таэквондистов; 3. с использованием специальных упражнений для развития специфических качеств (силы, ловкости и др.), способствующих сохранению технических характеристик на протяжении длительного времени в процессе тренировок; 4. с подбором упражнений учитывающими индивидуальные особенности занимающихся; 5. с применениями общеразвивающих упражнений для воспитания необходимых физических качеств; 6. комплексного характера для развития отстающих звеньев физической подготовки с учетом индивидуальных особенностей таэквондистов; 7. с использованием специального инвентаря, тренажерных устройств; 8. по определению тренировочной нагрузки в занятии по хронограмме и пульсовой кривой.

Принятие контрольных нормативов по общей и специальной подготовке.

Техника безопасности в таэквондо.

4. Планирование спортивной тренировки таэквондо WTF

Урок как форма организации занятий таэквондо: 1. отработка практических навыков проведения частей урока и урока в целом (вводная часть, подготовительная, основная и заключительная части); 2. проверка содержания конспекта урока.

Ознакомление с программой и учебным планом работы секции таэквондо. План-график распределения учебных часов и программного материала. Рабочий поурочный план на группу. Расписание занятий. Журнал учета учебно-тренировочного процесса. Календарный план спортивно-массовых мероприятий.

IV. УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА

1. Участие в организации соревнований.
2. Участие в судействе соревнований.

V. СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Телевизор с видеомagneтофоном, видеокамера, персональный компьютер, видеозаписи лучших таэквондистов на соревнованиях и тренировках, учебно-наглядные пособия (плакаты, таблицы, графики).

V. ПОВЫШЕНИЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА)

I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

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 таэквондистов. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности таэквондистов 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 таэквондистов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей: 1. тренировочные занятия с юными таэквондистами 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 таэквондистов является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма; 5. с возрастом и подготовленностью юных таэквондистов 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 таэквондисты должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, повысить моральные и волевые качества.

1. Учебно-тренировочный этап

Основная цель тренировки — углубленное овладение технико-тактическим арсеналом таэквондо.

Основные задачи: 1. укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; 2. улучшение скоростно-силовой подготовки таэквондистов с учетом формирования основных навыков, присущих таэквондо; 3. создание интереса к таэквондо; 4. воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; 5. обучение и совершенствование техники; 6. постепенное подведение таэквондиста к более высокому уровню тренировочных нагрузок; 7. постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки таэквондиста.

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 таэквондо; 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 направления таэквондо. Учебно-тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой. 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 8-10 лет. В этом возрасте таэквондисту нужно чаще выступать в контрольных спаррингах 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): 1. позволяют учитывать

индивидуальные особенности таэквондиста; 2. по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат; 3. локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования; 4. способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки; 5. позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц; 6. помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне.

Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: 1. величину отягощения; 2. интенсивность выполнения упражнений; 3. количество повторений в каждом подходе; 4. интервалы отдыха между упражнениями.

Обучение и совершенствование техники таэквондо — 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 таэквондистов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля — самоконтроль юных таэквондистов 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 таэквондистов. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения таэквондистов.

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

2. Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства

На этапе обучения в ГСС рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма таэквондиста и его двигательного потенциала.

В основе формирования задач на этапе ГСС — выведение таэквондиста на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей.

Преимущественная направленность тренировочного процесса: 1. совершенствование техники таэквондо и специальных физических качеств; 2. повышение технической и тактической подготовленности; 3. освоение необходимых тренировочных нагрузок; 4. совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности; 5. достижение спортивных результатов на уровне КМС, МС и МСМК.

Этап ГСС 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 таэквондистов мира, участие в Олимпийских и Азиатских играх и на чемпионатах и кубках Азии и Мира); зону поддержания высших спортивных результатов. Поэтому особое внимание в процессе ГСС 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 таэквондистов. 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 таэквондистов их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных таэквондистов 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 таэквондиста 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 таэквондиста.

II. ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

1. Цели, задачи и средства спортивной подготовки

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и участия в соревнованиях. На протяжении обучения в спортивной школе таэквондисты должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Основная цель тренировки — углубленное овладение технико-тактическим арсеналом таэквондо.

Основные задачи: 1. укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие таэквондистов; 2. улучшение скоростно-силовой подготовки таэквондистов с учетом формирования основных навыков, присущих таэквондо; 3. создание интереса к таэквондо; 4. воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; 5. обучение и совершенствование техники; 6. постепенное подведение таэквондистов к более высокому уровню тренировочных нагрузок; 7. постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки таэквондистов; 8. выведение таэквондистов на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей и др.

Основные средства тренировки: 1. общеразвивающие упражнения; 2. комплексы специально-подготовленных упражнений; 3. всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; 4. комплексы специальных упражнений из арсенала таэквондо; 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.

Специальные тренировочные устройства и тренажеры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели): 1. позволяют учитывать индивидуальные особенности таэквондистов; 2. по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат; 3. локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования; 4. способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической

нагрузки; 5. позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц; 6. помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне. Применяя тренажерные устройства, следует учитывать величину отягощения, интенсивность выполнения упражнений, количество повторений в каждом подходе и интервалы отдыха между упражнениями.

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. Методы выполнения упражнений: 1. повторный; 2. переменный; 3. повторно-переменный; 4. круговой; 5. игровой; 6. контрольный; 7. соревновательный.

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.

2. Общие основы спортивной подготовки

Технико-тактический арсенал таэквондо, направленный на спортивную подготовку таэквондистов:

1. Все технико-тактические действия в таэквондо разделяются на четыре класса - стойки, атакующие, защитные и контратакующие действия. Все действия основаны на классах, видах и группах технического движения, технического и координационного действия: 1. под видом технического движения понимают – выполнение таэквондистами различных стоек; 2. под видом технического действия понимают выполнение таэквондистами различных форм атакующих, защитных и контратакующих действий и других сложно-технических действий; 3. под видом координационного действия понимают – действия таэквондиста направленные на удержание устойчивости положения тела или его вращения вокруг своей оси (вращение тела в безопорной фазе и т.п.).

2. Атакующие действия – удары руками и ногами высокие, средние и низкие уровни соперника.

3. Защитные действия – защита от ударов соперника руками, ногами и туловищем.

4. Контратакующие действия – встречные атаки и атаки после защиты.

3. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке таэквондистов спортивных школ. Главной её задачей является: 1. научить таэквондистов осмысливать и анализировать действия как свои, так и своего партнера, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним; 2. воспитание морально-волевых качеств таэквондистов, научить их уделять внимание самоконтролю и анализу за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья; 3. научить таэквондистов выполнять все требования тренера, подчинять свои интересы общественным, болеть душой за честь коллектива; 4. воспитать у таэквондистов правильное и уважительное отношение к товарищам по команде, к соперникам, к тренерам, к судьям, к зрителям и др.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед в момент проведения учебно-тренировочного процесса. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой таэквондистов как элемент практических знаний.

4. Психологическая подготовка

К основным средствам психологической подготовки таэквондистов спортивных школ относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные): 1. создание психических внутренних опор — наиболее эффективен этот метод при необходимости создать определенную уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, как сенситивность, неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность. Этот метод основывается на создании и формировании уверенности в том, что у таэквондистов есть выраженные сильные элементы подготовленности (сила, скорость и т.д.). Убеждения

подкрепляются (тренером) искусственным созданием соответствующих ситуаций в тренировочных занятиях. Созданием «психических внутренних опор», с одной стороны, оптимизируются актуальные и особенно квазистационарные психические состояния, с другой – действительно повышается уровень специальной подготовленности дзюдоистов; 2. рационализация — наиболее универсальный метод, применяемый практически к любым таэквондистам и на всех этапах подготовки. Наиболее эффективен данный метод при работе с особо мнительными, отличающимися повышенной сенситивностью и эмоциональной реактивностью. Этот метод наиболее эффективен в микроциклах с экзаменационными испытаниями, контрольными спаррингами и в условиях соревнований. Заключается этот метод вербального воздействия в рациональном объяснении тренером таэквондистам (гетерорационализация) некоторых механизмов возникновения неблагоприятных состояний в период, предшествующий какому-то спортивному испытанию; 3. сублимация—представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, в большей мере это «работает» при смене задачи тренировки. Особенно остро нуждаются в таком вербальном воздействии таэквондисты с неуравновешенной нервной системой, мнительные, впечатлительные, не очень уверенные в своих силах; 4. деактуализация — искусственное занижение силы партнера, с которым решаются задачи тренировочного занятия. Различают прямую дезактуализацию, когда таэквондисту показывают слабые стороны подготовленности партнера, и косвенную дезактуализацию, когда подчеркиваются и выделяются его сильные стороны, которые косвенно подтверждают относительную «слабость» партнера. Для применения такого вербального воздействия нужен определенный педагогический такт тренера, чтобы не создать завышенный уровень самоуверенности. Наиболее эффективен этот метод по отношению к таэквондистам со слабой и подвижной нервной системой.

Специальная психологическая подготовка в основном направлена на регуляцию у таэквондистов состояния тревожности – признаков соматической и когнитивной тревожности: 1. наиболее типичные признаки для соматической тревожности: 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; 2. признаки когнитивной тревожности которая связана с переработкой информации и решением установленных задач; заметная раздражительность по любому поводу; бессонница; ощущение неполного отдыха после сна; мысли постоянно «перескакивают» с одного объекта на другой; любимая музыка не производит никакого впечатления; раздражительность в ответ на «ненужные приставания» окружающих, даже близких друзей; спонтанная смена чрезмерной говорливости молчаливостью; невнимательность и рассеянность.

5. Морально-волевая подготовка

К волевым качествам, необходимым к развитию у таэквондистов спортивных школ относятся: 1. настойчивость — для развития этого качества необходимо применять в тренировке упражнения с большой интенсивностью, использовать упражнения с «отягощениями», «сопротивлениями» и различными другими снарядами, продлевать время установленные Правилами соревнований и др.; 2. инициативность — для развития инициативности полезно развивать атаки, контратаки, использовать комбинированные выполнения множество технических движений, действий, элементов и приемов (на месте, в передвижении, в сочетании с координационными действиями (вращением тела в безопорной фазе и т.д.); 3. целеустремленность — воспитание у таэквондистов глубокого интереса не только к достижению высоких спортивных результатов, но и к таэквондо в целом как к искусству; 4. выдержка — постоянно вырабатывать у таэквондистов умение стойко переносить болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении, при сгонке веса. Во время тренировок необходимо приводить примеры о том, как выдающиеся мастера, скрывая от окружающих плохое самочувствие или полученные ранее повреждения, побеждали сильных противников благодаря выдержке; 5. уверенность в своих силах — постоянное совершенствование у таэквондистов техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности; 6. самообладание — воспитание у таэквондистов способности не теряться в

трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию в условиях помех, высокой напряженности психики; 7. смелость и решительность — доведение до совершенства выполнения технических движений, действий, элементов и приемов (на месте, в передвижении, в сочетании с координационными действиями (вращением тела в безопорной фазе и т.д.); 8. стойкость — воспитание у таэквондистов способности выдерживать трудности в ходе занятий (отрицательные эмоциональные состояния, боль, сильное утомление и др.).

6. Общая физическая подготовка

Особенности таэквондо — большие динамические и статические нагрузки на все мышечные группы, продолжительность и монотонность упражнений, резкие переходы из одних положений в другие, систематическая задержка дыхания при выполнении координационных действий, технических движений или действий и др. в значительной мере повышают значение общей физической подготовки (ОФП) для занимающихся таэквондо.

Основная задача применения средств физической подготовки — общее физическое развитие, равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координация движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функций сердечно-сосудистой системы, органов дыхания и функций вестибулярного аппарата.

Основная цель ОФП — создание базы для спортивного совершенствования: 1. упражнения, направленные на общее физическое развитие выполняются дзюдоистами на месте и в движении, без предметов и с предметами, на различных снарядах, индивидуально или с партнером. Они должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех периодах тренировки. Их содержание, целенаправленность, объем, дозировка зависят от возраста и пола и уровня физического развития туронистов, задач периода и отдельного занятия. В зависимости от методики применения одно, и тоже упражнение может способствовать преимущественному развитию тех или иных физических качеств у таэквондистов или одновременно ряда качеств. Они могут быть предметом дополнительных занятий, проводимых таэквондистами самостоятельно; 2. упражнения из ряда видов спорта непосредственно связаны с повышением уровня специализации в таэквондо. Исходя из задач учебно-тренировочных занятий, можно значительно расширить круг этих упражнений, руководствуясь соответствующими учебными пособиями.

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.

7. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие физических качеств, специфичных для таэквондистов. Она должна осуществляться в тесной связи с овладением и совершенствованием техники таэквондо: 1. упражнения для развития специальной силы, быстроты, выносливости необходимо чередовать с упражнениями на расслабление; 2. упражнения со штангой, другими отягощениями, с преодолением собственного веса (ходьба на руках, сгибание рук в упоре лежа, подтягивание на перекладине, подъем ног в висе на гимнастической стенке и т.д.) — эффективны для развития силы, преимущественно используются в базовом периоде и наиболее важны для таэквондистов, у которых уровень атлетизма еще недостаточен; 3. упражнения с сопротивлением (работа в парах, амортизаторы и др.) применяются круглогодично для силовой разминки при проведении круговых тренировок и в комплексе с тренажерными устройствами.

Развитие специальных силовых качеств — к силовым движениям таэквондистов можно отнести выполнения тех или иных действий или движений выполненных на большой амплитуде, защитных действий и др., остальные движения маневренные и др. осуществляются с минимальными усилиями, не требующими большого мышечного напряжения.

Значительная часть упражнений подбирается и выполняется так, чтобы они, с одной стороны, были в какой-то мере сходны по структуре с движениями или действиями

таэквондистов и содержали одинаковые с ними элементы, а с другой — способствовали развитию тех двигательных качеств, наличие которых способствует выполнению тех или иных движений или действий, защит и передвижений таэквондистов.

Упражнения для развития силы (для отдельных мышечных групп, ног, туловища, рук, плечевого пояса без предметов и с предметами, на гимнастической стенке и скамейке, перекладине и других гимнастических снарядах): 1. сжимание в ладони резинового мяча, кольца или пружинной гантели; 2. вращательные движения кистей лучезапястных суставах с гантелями в руках; 3. сгибание и разгибание рук с использованием различных форм сопротивлений и отягощений; 4. броски набивных мячей различного веса, из различных исходных положений на разные расстояния, игры и эстафеты с набивными мячами. 5. вращательные движения туловищем в разных направлениях, сгибание и разгибание туловища с использованием различных форм сопротивлений и отягощений (лежа на животе, сидя на гимнастической скамейке и др.); 6. приседание на обеих и на одной ноге, прыжки в полуприседе и полном приседе, прыжки с поворотом, прыжки на одной и обеих ногах на дальность, напрыгивание на предметы различной высоты, прыжки с преодолением препятствий с использованием различных форм сопротивлений и отягощений; 7. работа со штангой (жим, тяга) различных весов; 8. повторная и интервальная работа выполнения тех или иных координационных действий, технических движений или действий.

Развития специальной быстроты — методика развития специальной быстроты у таэквондистов предусматривает развитие быстроты реакции при выполнении тех или иных движений или действий, защит и передвижений.

Быстрота реакции при выполнении тех или иных движений или действий, защит вырабатывается при выполнении упражнений, при передвижении или на месте, выполняемые: 1. акцентированием внимания на выполнение тех или иных движений или действий на быстрый счет, ритм которого все время меняется или на внезапные сигналы (голосом, хлопками и др.), упражнений с использованием специальных снарядов – лап, груш, чучел и др.; 2. беговыми упражнениями с высокой скоростью на 30, 60, 100 м., с горки, на привязи за велосипедом (104-115 % от максимально доступной спортсмену), плаванием 25, 50 м., эстафеты и др.; 3. выполнениями тех или иных движений или действий с применением максимальных усилий со сменой темпа, ритма и усилий, сериями, в непрерывной, равномерной и переменной скоростью в пульсовом режиме 150-165 уд/мин (преимущественно аэробный режим); 4. упражнений с максимальной интенсивностью с частотой сердечного сокращения (ЧСС) от 165 уд/мин и выше (совершенствование анаэробных механизмов энергообеспечения).

Развития специальной выносливости — специальная выносливость таэквондистов вырабатывается в систематических тренировочных занятиях с постепенным увеличением сложности, интенсивности упражнений и их темпа, с повышением плотности урока: 1. упражнения, для повышения уровня специальной работоспособности за счет выполнения значительных объемов тех или иных движений или действий, в том числе с повышенной интенсивностью; 2. упражнения с различными параметрами рабочей деятельности в равномерном и переменном темпах; 3. упражнения с использованием снарядов – мешки, груши, настенные подушки, лапы, чучело и др. специальные снаряды.

Развития ловкости, координации движений, гибкости, подвижности в суставах — для развития ловкости, координации движений, гибкости, подвижности в суставах целесообразно: 1. выполнения простых или сложных координационных действий с/без использования спортивного инвентаря; 2. выполнения упражнений с использованием спортивного инвентаря – подбрасывание и ловля с поворотом и приседанием, из положений стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на спине, лежа на груди в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, бросками двумя руками из-за головы, через голову, между ногами), броски и подкидывание одной и двумя ногами (в прыжке) и др.; 3. выполнения упражнений на гимнастических снарядах – перекладине: висы простые и смешанные, размахивания, подтягивания, соскоки вперед и назад, размахивания и подъем переворотом и др.; кольцах: размахивания в висе, соскоки из размахивания в висе вперед и назад и др.; прыжки через козла в ширину, в длину, ноги врозь и согнув, наскок на козла в упор присев и соскок прогнувшись и др.; 4. проведения спортивных и подвижных игр (кроме того, эти средства можно использовать для поддержания функциональной готовности, снятия

психического напряжения и реабилитации). Для развития гибкости, подвижности в суставах также можно использовать традиционно применяемые упражнения, а также упражнения из специальных руководств.

8. Специальная техническая и тактическая подготовка

В таэквондо совершенствование спортивного мастерства является основополагающим фактором в достижении высоких спортивных результатов достигающихся:

1. Совершенствованием техники — овладением техникой выполнения стандартных координационных действий, тактических движений или действий; совершенствованием индивидуальных способностей выполнения тех или иных технических движений или действий; совершенствованием отдельных элементов выполнения тех или иных технических движений или действий: исходная позиция, начало выполнения, основной момент выполнения, выход после завершения; овладением командного выполнения тех или иных технических движений; овладением техникой выполнения тех или иных технических движений или действий в усложненных условиях; совершенствованием и повышением динамических характеристик выполнения тех или иных технических движений или действий. Для повышения динамичности двигательного навыка и вариативности его использования применяются: поэтапное совершенствование техники — работа в режиме со скоростью ниже 70% от максимальной (для совершенствования отдельных элементов техники), выполнения тех или иных технических движений или действий при смене скоростей, работа с предметами различной длины и веса при подготовке к соревнованиям (для стабилизации и совершенствования специфических мышечных ощущений и др.), работа, обеспечивающая моделирование различных компонентов техники (усилия, темп, структура движения); расширением диапазона технических движений и действий, избирательности, точности, силы и др. Техническая подготовка: 1. изучение и совершенствование техники стоек, передвижений, координационных действий и технических приемов с использованием различных режимов работы; 2. изучение и совершенствование техники различных приемов с использованием различных режимов работы; 3. изучение и совершенствование техники выполнения различных форм страховки и самостраховки с использованием различных режимов работы; 4. разучивание упражнений, способствующих развитию координации, гибкости, быстроты, ловкости, силы и выносливости.

2. Совершенствованием тактики — поэтапным совершенствованием тактической подготовки, при помощи следующих средств: индивидуально, с привлечением товарищей по команде; в условиях моделирования соревновательной обстановки; в соревновательных условиях; работой в облегченном режиме для отработки тактических вариантов; совершенствованием приемов атаки, контратаки и защиты; совершенствованием тактики ведения боя на различных дистанциях (близкой, средней, дальней); совершенствованием маневренности и ложных действий; совершенствованием тактики разрыва дистанции, переход из средней в ближнюю, из ближней в среднюю дистанции и др.; совершенствованием тактики ведения боя в разных дистанциях с партнерами разностороннего боевого положения (левши и правши); совершенствованием тактических действий в атаках, контратаках, ложных действиях во всех дистанциях с партнерами разного стиля и манеры ведения боя (против наступающего, активно действующего, контратакующего, обыгрывающего, разнообразного стиля, ведущими бой на дальней и средней дистанциях, высокого или низкого роста, обыгрывающего стиля и др.); совершенствованием тактики проведения сложных форм боя, вызов в атаку с последующей контратакой, повторность атак и контратак с развитием последующих активных действий и др.; совершенствованием тактики маневренности и обманных движений и действий на разных дистанциях, блокирование действий партнера, принятия решительных действий др.; совершенствованием защитных действий и использование защит как исходных положений для контратакующих действий и их развития; совершенствованием тактики защит с последующими контратаками, опережением действий партнера (перехватом инициативы); условными и произвольными решениями отдельных тактических задач ведения боя в разных дистанциях; овладением навыков планирования боя с известным противником и подготовки к бою с неизвестным противником; развитием самостоятельности в творчестве, инициативы и активности во время учебных занятий; закреплением умений учитывать соревновательные

условия при выборе тактики выступления, отработка тактических вариантов в усложненных условиях и др.

Общие основы техники и тактики — 1. техника: общая характеристика техники координационных действий (вращения тела вокруг поперечной, продольной оси, сложно координационные вращения); общая характеристика техники технических приемов. Значение технической подготовленности в повышении спортивного мастерства: физиологический и биомеханический анализ техники стоек, передвижений, координационных действий и технических движений, действий, элементов, приемов; последовательность обучения выполнения тех или иных стоек, передвижений, координационных действий, технических движений, действий, элементов, приемов, страховки и само страховки; примеры образцового выполнения тех или иных стоек, передвижений, координационных действий, технических движений, действий, элементов, приемов; 2. тактика: основные средства тактики; особенности тактики в таэквондо; тактическое искусство; задачи тактической подготовки; взаимосвязь тактической и технической подготовленности; связь тактического мастерства с уровнем развития физических, моральных и волевых качеств; решение задач тактической подготовки на учебно-тренировочных занятиях, прикидках и соревнованиях.

Основными целями совершенствования техники, тактики и спортивного мастерства являются: 1. формирование стандартных тактических движений и действий в условиях соревновательной обстановки; 2. совершенствование индивидуальных способностей выполнения технических движений или действий, закрепление умения учитывать соревновательные условия при выборе тактики выступления, отработки тактических вариантов в усложненных условиях и др.; 3. совершенствование технических и тактические действия, а также их доведение до уровня навыка.

К основам совершенствования техники, тактики и спортивного мастерства относятся наглядный метод и упражнения с привлечением словесных методов. Осуществляется это при помощи следующих средств: 1. индивидуально, с помощью партнера; 2. в условиях моделирования соревновательной обстановки; 3. в соревновательных условиях.

К совершенствованию отдельных элементов выполнения технических движений или действий относятся: 1. исходная позиция; 2. начало выполнения; 3. основной момент выполнения; 4. выход после завершения.

Совершенствование и повышение динамических характеристик выполнения технических движений или действий. Для повышения динамичности двигательного навыка и вариативности его исполнения применяются: 1. поэтапное совершенствование техники и тактики; 2. работа в режиме со скоростью ниже 70% от максимальной (для совершенствования отдельных элементов техники); 3. совершенствование выполнения технических движений или действий при смене скоростей; 4. работа в облегченном режиме для отработки технических и тактических вариантов; 5. работа с предметами различной длины и веса при подготовке к соревнованиям (для стабилизации и совершенствования специфических мышечных ощущений и др.); 6. работа, обеспечивающая моделирование различных компонентов техники (усилия, темп, структура движения), применяется также при переходе на скоростные выполнения технических движений или действий; 7. командные выполнения технических движений, как правило, в соревновательном периоде при и после комплектования командного состава, но может применяться и для улучшения аспектов технической подготовки.

Совершенствование спортивного мастерства является основополагающим фактором в достижении высоких спортивных результатов достигающихся: 1. совершенствованием приемов атаки, контратаки и защиты; 2. совершенствованием техники и тактики ведения боя на различных дистанциях (близкой, средней, дальней); 3. совершенствованием техники и тактики ведения боя с двумя и тремя и более партнерами; 4. совершенствованием маневренности и ложных действий; 5. совершенствованием техники и тактики разрыва дистанции, переход из средней в ближнюю, из ближней в среднюю и др.; 6. совершенствованием техники и тактики ведения боя в разных дистанциях с партнерами разностороннего боевого положения (левши и правши); 7. совершенствованием технических и тактических действий в атаках, контратаках, ложных действиях во всех дистанциях с партнерами разного стиля и манеры ведения боя (против наступающего, активно действующего, контратакующего, обыгрывающего, разнообразного стиля, ведущими бой на дальней и средней дистанциях, высокого или низкого

роста, обыгрывающего стиля и др.); 8. совершенствованием техники и тактики проведения сложных форм боя, вызов в атаку с последующей контратакой, повторность атак и контратак с развитием последующих активных действий и др.; 9. совершенствованием техники и тактики маневренности и обманных движений и действий на разных дистанциях, блокирование действий партнеров, принятия решительных действий и др.; 10. совершенствованием защитных действий и использование защит как исходных положений для контратакующих действий и их развития; 11. совершенствование техники защит с последующими контратаками, опережением действий партнера (перехватом инициативы); 12. совершенствованием излюбленных действий, управление недостатков в технике и тактике; 13. расширением диапазона технических движений и действий, избирательности, точности, силы и др.; 14. использованиями специальных упражнений для защитных действий на ближней, средней и дальней дистанциях во время атак, контратак и др.; 15. использованиями специальных упражнений способствующих развитию навыков входа и выхода из ближнего, среднего и дальнего дистанциях в бою с пассивными и активными действиями; 16. условными и произвольными решениями отдельных тактических задач ведения боя в разных дистанциях; 17. овладением навыков планирования боя с известным противником и подготовки к бою с неизвестным противником; 18. развитием самостоятельности в творчестве, инициативы и активности во время учебных занятий и др.

Особое внимание уделяется: 1. средствам и методам психологической подготовки к предстоящему турниру и к каждому конкретному соревнованию; 2. индивидуализации учебно-тренировочного процесса, развитию и совершенствованию отдельных физических качеств (быстрота, координация, специальная выносливость и др.); 3. завершению формирования индивидуального стиля выполнения технических движений или действий; 4. овладению командного выполнения технических движений; 5. овладению техникой выполнения технических движений или действий в усложненных условиях; 6. доведению индивидуальной тактики выступления до высшего совершенствования, отработке элементов тактики выступления, совершенствование отстающих элементов, разработка новых вариантов тактики с учетом конкретных условий будущих соревнований и состава участников и др.; 7. боевой практике (условные бои с постановкой и решением конкретных технических и тактических задач, произвольные бои — самостоятельные действия таэквондистов с тактическим использованием технических средств и др.); 8. участием в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах различного уровня и масштаба и др.

Общие методические рекомендации — в процессе обучения таэквондистов необходимо: 1. уделять особое внимание на правильность выполнения техники каждого движения и элемента; на выполнения точности, скорости и амплитуды движений; на техническую подготовку в прыжковых упражнениях; на развитие высокой устойчивости тела; на развитие координации движений; на силовую подготовку; на совершенствование вестибулярного аппарата и др.; 2. проводить обучение выполнения таэквондистами технических действий, приемов и др. в раздельности руками, ногами с последующим переходом их комбинационного выполнения руками и ногами; 3. проводить учебно-тренировочные занятия в первой зоне работы для отработки техники отдельных движений, элементов и др., а также в целях увеличения объема действий с их использованием в комбинационных вариантах и укрепления изученных навыков у таэквондистов; 4. при изучении более сложно-координационного технического движения или действия необходимо обращать внимание на специальную физическую подготовку таэквондистов, которая является базовой основой для выполнения данного движения или действия; 5. при обучении объяснять таэквондистам, что не бывает неправильных стоек или положений тела, и что из любой стойки или положения тела можно выполнить то или иное техническое действие, элемент, прием и т.д.; 6. при обучении таэквондистов стойкам уделять основное внимание высокой устойчивости, перемещениям центра тяжести, правильности распределение веса тела (на равномерное распределение веса тела на всю опорную часть, на одну опору полностью, или большей частью на одну из опор —30-70%). Также независимо от видов стоек особое внимание уделять отработке таэквондистами быстроты изменения положения тела, рук и ног; 7. при обучении основное внимание уделять отработке таэквондистами технике выполнения в отдельности каждого действия, элемента, приема и др. входящих в группу тех или иных технических движений, действий или приёмов; 8. уделять внимание на обучение таэквондистов атакующим и контратакующим техническим действиям и

приемам; 9. уделять внимание, на выполнения в отдельности каждого элемента, приема и их комбинированные формы по «секторно-анатомической» классификацию фигуры человека: верхний сектор (голова, шея); средний сектор (туловище, руки); нижний сектор (тазобедренный сустав, ноги).

III. ОБУЧЕНИЕ И ПЛАНИРОВАНИЕ

1. Общие основы обучения техники

Успех обучения и уровень мастерства при выполнении технических движений и приемов во многом определяются знанием таэквондистов спортивных школ основ техники таэквондо.

Спортивная техника обычно рассматривается как наиболее целесообразный способ выполнения двигательных действий, направленный на достижение высокого результата. Хорошая техника обеспечивает высокое качество выполнения тех или иных действий на основе экономичности энергетических затрат.

Экономичность достигается рациональностью действий, использованием законов движений, что позволяет таэквондисту наилучшим образом проявить свои физические и технические возможности. Кроме того, совершенная техника обуславливает высокую надежность выполнения тех или иных действий, особенно в сложных условиях.

Спортивная техника индивидуальна. Каждый таэквондист отличается своим «почерком». Но, не смотря на различия в деталях техники разных туронистов, существуют общие для всех основы. Возможен лишь один оптимальный способ выполнения любого двигательного действия.

Спортивно-техническое мастерство обеспечивается гармоничным сочетанием технической, физической и психологической подготовленности. Однако победа на соревнованиях обеспечивается, прежде всего, самими двигательными навыками. И как бы ни были совершенны физическая и психологическая подготовка, она не обеспечит победу, если техника нерациональна или недостаточно освоена:

2. Общие основы методики обучения

Обучение и воспитание как единый процесс тренировки: 1. основные задачи обучения и тренировки; 2. применение дидактических принципов педагогики в процессе обучения и тренировки; 3. методы обучения, воспитания и тренировки; 4. этапы и методы обучения; 5. этапы становления двигательного навыка; 6. положительный перенос навыка при обучении и методика предупреждения отрицательного переноса навыка; 7. последовательность обучения.

Учебно-тренировочные занятия (урок) как основная форма организации учебного процесса: 1. схема и содержание занятий (уроков) для различных групп занимающихся; 2. общие и частные задачи урока, содержание частей урока (значение и содержание разминки, подготовительная, основная и заключительная части урока); 3. разновидности уроков; 4. организация и проведение занятий.

При составлении учебного плана необходимо учитывать уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей таэквондиста, его сильные и слабые стороны подготовленности.

В связи с тем, что в таэквондо используются арсенал разных по своему назначению и направлению технических движений и приемов поэтапное их изучение имеет важное значение в подготовке таэквондиста.

3. Планирование подготовки и нагрузок

Планирование подготовки осуществляется на основе следующих методических положений: 1. строгая преемственность задач, средств и методов тренировки; 2. неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, с изменениями соотношений между ними; 3. непрерывное совершенствование спортивной техники; 4. неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки таэквондистов; 5. правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания; 6. осуществление как одновременного развития физических качеств таэквондистов, так и преимущественного развития их отдельных физических качеств.

Современное представление о планировании годовых циклов подготовки таэквондистов связано с ее определенной структурой, в которой выделяют, микроциклы, мезоциклы и макроциклы: 1. **микроцикл** — 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 дзюдо может быть использован от 4-х до 9-ти различных типов микроциклов: втягивающий, базовый (общеподготовительный), контрольно-подготовительные (модельный и специально-подготовительный), подводящий, восстановительный и соревновательный. В таэквондо по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий физический; развивающий технический; контрольный; подводящий; соревновательный и восстановительный. 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. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки с достаточно большим объемом тренировочной нагрузки направленных на повышение уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, пополнения двигательных навыков в перемещениях и др.; 2. **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); 3. **макроцикл** — тренировки предполагает три последовательных фазы — приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В таэквондо 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. Примерное построение макроцикла подготовки к соревнованиям (недельный цикл).

Развивающий физический микроцикл (РФ). Задачи микроцикла: 1. повышение уровня общей физической подготовленности; 2. развитие специальной силы, быстроты, выносливости; 3. изучение и совершенствование техники таэквондо. Примерное процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в РФ-микроцикле:

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП	64
	СП	36
	СорП	-
Вторник	ОФП	100
	СП	-
	СорП	-
Среда	ОФП	45
	СП	30
	СорП	25
Четверг	ОФП	100
	СП	-

	СорП	-
Пятница	ОФП	48
	СП	42
	СорП	10
Суббота	ОФП	100
	СП	+ сауна, массаж
	СорП	
Воскресенье	Активный отдых	

Развивающий технический микроцикл (РТ). Задачи микроцикла: 1. продолжение развития физических и специальных качеств; 2. совершенствование техники таэквондо. Примерное процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в РТ-микроцикле:

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП	40
	СП	44
	СорП	16
Вторник	ОФП	22
	СП	64
	СорП	14
Среда	ОФП	35
	СП	51
	СорП	14
Четверг	ОФП	33
	СП	67
	СорП	-
Пятница	ОФП	25
	СП	50
	СорП	25
Суббота	ОФП	100
	СП	+ сауна, массаж
	СорП	
Воскресенье	Активный отдых	

Контрольный недельный микроцикл (К). Задачи микроцикла — контроль функциональной подготовленности и надежности выполнения технико-тактических действий. Примерное процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в К-микроцикле:

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП	15
	СП	73
	СорП	12
Вторник	ОФП	80
	СП	20
	СорП	-
Среда	ОФП	25
	СП	60
	СорП	15
Четверг	ОФП	40
	СП	60
	СорП	-

Пятница	ОФП	32
	СП	48
	СорП	20
Суббота	ОФП	76
	СП	-
	СорП	24
Воскресенье	Активный отдых	

Примерные соотношения средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%):

№	Виды подготовки	Этапы подготовки				
		СОГ	ГНП	УТГ	ГСС	ГВСМ
1	Общая физическая	40	35	23	21	20
2	Специальная физическая	30	30	27	25	22
3	Технико-тактическая	20	25	40	44	48
4	Другие	10	10	10	10	10

Примерные показатели соревновательной нагрузки:

№	Виды соревнований	Участие в соревнованиях в год				
		СОГ	ГНП	УТГ	ГСС	ГВСМ
1	Городского (областного) уровня	2	3	3	3	3
2	Регионального уровня	2	2	2	3	3
3	Республиканского уровня	2	2	2	3	3
4	Международного уровня	1	1	1	1	1

Примерный вариант построения недельного цикла подготовки:

№	Дни	Целевое назначение	Направленность тренировочного занятия			
			1 тренировка		2 тренировка	
			содержание	нагрузка	содержание	нагрузка
1	Понедельник	Втягивающий	ПП: - самостоятельная разминка; - отработка атакующих действий; - упражнения на гибкость и эластичность	Малая, 100-130 ЧСС Средняя, 130-150 ЧСС Малая, 70-90 ЧСС	ПВУ: - коллективная разминка; - отработка комплексов технических движений; - отработка стоек и положений тела; - упражнения на гибкость и эластичность.	Малая, 100-130 ЧСС Средняя, 130-150 ЧСС Малая, 70-90 ЧСС Малая, 70-90 ЧСС
2	Вторник	Основной	ПВУ: - самостоятельная разминка; - отработка техники атаки;	Малая, 100-130 ЧСС Средняя, в режиме 130-150 ЧСС	ПП: - эстофета, самостоятельная разминка; - отработка нанесения ударов; - упражнения	Малая, 110-130 ЧСС Средняя, 130-150 ЧСС

			- упражнения на гибкость и эластичность.	Малая, 70-90 ЧСС	на гибкость и эластичность	Малая, 70-90 ЧСС
3	Среда	Ударный	ПП: ОФП: кросс; ОФП: беговые упражнения; - упражнения на гибкость и эластичность	Большая, 155-175 ЧСС Максимальная, 180 и выше ЧСС Малая, 70-90 ЧСС	ПВУ: - коллективная разминка; - отработка техники координационных действий (вращения тела вокруг поперечной, продольной оси, сложные координационные вращения); - упражнения на гибкость и эластичность	Малая, 100-130 ЧСС Средняя, 130-150 ЧСС Малая, 70-90 ЧСС
4	Четверг	Восстановительный	ПВУ: - самостоятельная разминка; - отработка техники координационных действий (вращения тела вокруг поперечной, продольной оси, сложные координационные вращения); - упражнения на гибкость и эластичность	Малая, 100-130 ЧСС Средняя, 130-150 ЧСС Малая, 70-90 ЧСС	ПП: -баскетбол; - отработка техники ударов - упражнения на гибкость и эластичность;	Средняя, 130-150 ЧСС Средняя, 90-110 ЧСС Малая, 70-90 ЧСС
5	Пятница	Основной	ПВУ: -Футбол - отработка техники ударов; - упражнения на гибкость и эластичность	Средняя, 110-140 ЧСС Большая, 155-175 ЧСС Малая, 70-90 ЧСС	ПП: -эстофета, коллективная разминка; - отработка ударов; - упражнения на гибкость и эластичность	Малая, 100-130 ЧСС Большая, 155-175 ЧСС Малая, 70-90 ЧСС
6	Суббота	Ударный	ПВУ: -	Малая,	ПП: -	Малая,

			самостоятельная разминка; -проведение контрольных боев: - упражнения на гибкость и эластичность	100-130 ЧСС Большая, 155-175 ЧСС Малая, 70-90 ЧСС	самостоятельная разминка; - проведение контрольных боев: - упражнения на гибкость и эластичность;	100-130 ЧСС Максимальная, 180 и выше ЧСС Малая, 70-90 ЧСС
7	Воскресение	Отдых	Отдых	Отдых	Отдых	Отдых

Примечание: 1. ПП – подготовка к поединку; 2. ПВУ – подготовка к вольным упражнениям; 3. ЧСС – частота сердечного сокращения.

4. Общие основы обеспечения безопасности на занятиях

Причинами возникновения травматизма во время проведения учебно-тренировочных занятий с таэквондистами спортивных школ могут быть: 1. нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины; 2. нарушение методики и режима тренировки; 3. отсутствие страховки или неумелое ее применение; 4. плохое материально-техническое обеспечение занятий. Частными причинами травм являются: 1. форсирование подготовки таэквондиста; 2. чрезмерная нагрузка; 3. неумение обеспечить на занятиях и после них достаточной отдых для восстановления функционального состояния к следующей тренировке; 4. недооценка систематической и регулярной работы над техникой; 5. включение в тренировку упражнений, к которым таэквондист не готов из-за слабого развития физических качеств или утомления. К травмам могут привести: 1. проведения тренировок без тренера-преподавателя; 2. неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся в зале; 3. неорганизованные переходы или хождения; 4. отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям; 5. неправильное расположение спортивного инвентаря и оборудования в зале; 6. использование неисправного инвентаря; 7. неблагоприятные климатические условия (чрезмерно повышенная или низкая температура); 8. излишне яркое освещение или недостаточность света.

Для профилактики травматизма первостепенное значение имеет разминка, которая обеспечивает подготовку опорно-двигательного аппарата к специфическим нагрузкам. Активное систематическое укрепления суставов, связок, развитие мускулатуры путем многократного выполнения самых разнообразных, но адекватных по характеру движений предохраняют таэквондиста от многих травм.

Особое внимание надо уделять развитию всех групп мышц, а также укреплению плечевых, лучезапястных, голеностопных, локтевых и коленных суставов.

IV. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

1. Педагогический контроль

В подготовке таэквондистов спортивных школ выделяется три формы педагогического контроля: 1. оперативный — 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 таэквондистов в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности; 2. текущий — текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов; 3. этапный — 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 таэквондистов.

Тестирование подготовленности таэквондистов, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года в форме педагогического наблюдения, контрольно-педагогические испытания:

1. Примерный комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности:

№	Выполнение нормативов	Методика оценки
1	Бег на 30, 100 и 3000 м	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, время фиксируется с точностью до 0,1 сек.
2	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. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.
3	Подъем прямых ног	Из положения виса на перекладине до касания перекладины. Регистрируется максимальное количество подъемов ног. Подъем ног выполняется без предварительных размахов.
4	Жим штанги от груди	Из положения лежа на скамейке, регистрируется вес полных (до выпрямления рук) выжиманий.
5	Подтягивание на перекладине	Из положения виса на перекладине подтягивание количество раз в течение 1 мин.

2. Текущий контроль тренировочного процесса рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях. При анализе тренировочных нагрузок интенсивность тренировочного задания определяется по частоте сердечных сокращений (ЧСС).

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе тренировочного занятия. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности тренировочных нагрузок. Шкала интенсивности тренировочных нагрузок:

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

Значения ЧСС в преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы и тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения:

ЧСС (уд./мин)	Направленность
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)

160-190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (спец. выносливость)
170-200	Алактатная-анаэробная (скорость - сила)

2. Медицинское обследование

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения таэквондисты спортивных школ. В начале и в конце учебного года все таэквондисты проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование дзюдоистов 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 таэквондистов, 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 таэквондистов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования таэквондистов: 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 таэквондистов.

V. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

1. Педагогические средства восстановления

К факторам педагогического воздействия, обеспечивающего восстановление работоспособности у таэквондистов относятся: 1. рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности; 2. правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе; 3. введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок; 4. выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; 5. оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности; 6. полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий; 7. использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.); 8. повышение эмоционального фона тренировочных занятий; 9. эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления; 10. соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

2. Медико-биологические средства восстановления

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма у таэквондистов спортивной школы. При увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: 1. витаминизация; 2. физиотерапия; 3. гидротерапия; 4. все виды массажа; 5. сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

3. Психологические методы восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся: 1. психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; 2. создание положительного

эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для турониста 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).

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 (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 у таэквондистов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях.

VI. СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА И УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ

1. Судейская практика

Цель судейской практики: 1. совершенствование знаний таэквондистов спортивной школы в области подготовки и проведения соревнований; 2. повышение у таэквондистов судейской квалификации и др.

Судейская практика таэквондистов осуществляется: 1. в процессе учебно-тренировочных занятий; 2. в непосредственном участии таэквондистов в судействе соревнований; 3. в участии таэквондистов на курсах повышения судейской квалификации.

Участие таэквондистов в судействе соревнований и на курсах повышения судейской квалификации осуществляется согласно допуска Федерации таэквондо Узбекистана на основании ходатайства спортивной школы.

2. Участие в спортивных мероприятиях

Основные задачи участия таэквондистов спортивных школ в спортивных мероприятиях (соревнованиях, фестивалях, учебно-тренировочных сборах (УТС) и др.) различного уровня и масштаба (городского, регионального, республиканского, международного): 1. проверка подготовленности и умения реализовать двигательные навыки и функциональные возможности таэквондистов 2. повышение спортивного мастерства таэквондистов; 3. выполнение таэквондистами соответствующих разрядных требований; 4. повышение и совершенствование таэквондистами соревновательной практики и т.д.

Участие таэквондистов спортивных школ в спортивных мероприятиях осуществляется в соответствии с решением спортивной школы на основании: 1. календаря спортивных мероприятий; 2. лицензии, дающей право на участие дзюдоистов в спортивных мероприятиях; 3. официального вызова (приглашения) таэквондистов на участие в спортивных мероприятиях.

В целях избежания получения таэквондистами нежелательных травм, не рекомендуется заявлять их на участие в соревнованиях: 1. при слабой силовой подготовке. 2. при слабой подготовке самострахования. 3. при низкой координации движений. 4. при недостаточной подготовленности в выполнении технических движений, действий или приёмов. 5. при недостаточной подготовленности защиты против тех или иных технических движений, действий или приёмов.

VII. ПРИЕМНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

1. Система контроля и зачётные требования

Перед окончанием каждого тренировочного года спортсмены групп этапов начальной подготовки, тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства, выполнившие тренировочный план, предусмотренный для них тренировочной программой спортивной подготовки, сдают зачёт. Зачёт состоит из четырёх разделов:

- оценка теоретических знаний;
- оценка уровня физической подготовки;
- оценка уровня технического мастерства;
- оценка посещаемости занятий.

Спортсмены, показавшие в текущем году высокие спортивные результаты и выполнившие (подтвердившие) разряды, соответствующие этапу подготовки, от сдачи зачётов по физической и технической подготовке могут освобождаться с выставлением оценки «отлично».

Спортсмены, освобождённые по результатам медицинского обследования от практических занятий, но способные присутствовать в зале, участвуют в тренировочном процессе в качестве помощников тренера и перенимают методику подготовки и проведения занятий посредством наблюдения, конспектирования и выполнения поручений тренера в качестве ассистентов. В конце года такие спортсмены сдают вместо практического зачёта теоретическую контрольную работу. Зачёт служит критерием перевода спортсмена на следующий год или этап подготовки. Для зачисления в группы первого года начальной подготовки используются только тесты, оценивающие физические качества.

VIII. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Учет и контроль спортивных достижений таэквондиста

Спортивная школа должна постоянно осуществлять учет и контроль спортивного роста и спортивных достижений таэквондистов школы:

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА СПОРТСМЕНА

Дата заполнения _____
(год, месяц, число)

Фамилия, имя, отчество _____
 Дата и место рождения _____ Пол _____ Резус _____ Группа крови _____
 Домашний адрес _____
 Телефон _____
 Место учёбы _____
 Курс, класс _____
 Спортивная школа _____ Спортивное общество _____
 Год, месяц начала занятия спортом _____ избранным видом спорта _____
 Каким видам спорта преимущественно занимается _____
 Сколько времени _____
 Какими видами спорта занимался _____
 По каким видам спорта участвовал в соревнованиях _____
 Разряд (звание) _____
 (дата присвоения разряда или звания, по какому виду спорта)
 № поликлиники по месту жительства _____ Район (город) _____
 Жилищные условия _____ Режим питания _____
 Перенесенные: а) болезни _____
 б) _____
 травмы _____
 в) _____ операции _____

Антропометрические данные

Показатели	1-е обследование		2-е обследование		3-е обследование		4-е обследование	
	(дата осмотра)		(дата осмотра)		(дата осмотра)		(дата осмотра)	
	возраст	оценка*	возраст	оценка*	возраст	оценка*	возраст	оценка*
Масса тела (кг)								
Рост стоя, см								
Окружность грудной Клетки (см)	вдох							
	выдох							
	пауза							
	размах							
ЖЕЛ (см³)								
Мышечная сила (кг)	пр. кисть							
	лев. кисть							
	становая							
Данные наружного осмотра								
Кожаные покровы								
Видимые слизистые								

Лимф. система								
Жироотложение								
Мускулатура								
Сост. грыж. ворот								
Формы грудной клетки, спины, стоп, ног								
Грудная клетка								
Спина								
Стопа								
Ноги								

Данные ближайшего спортивного анамнеза

Показатели	1-е	2-е	3-е	4-е
	обследование	обследование	обследование	обследование
	(дата осмотра)	(дата осмотра)	(дата осмотра)	(дата осмотра)
Краткие данные о тренировках и спортивных выступлениях				

Данные обследования внутренних органов

Показатели	1-е	2-е	3-е	4-е
	обследование	обследование	обследование	обследование
	(дата осмотра)	(дата осмотра)	(дата осмотра)	(дата осмотра)
Жалобы				
Органы дыхания: верхние дыхательные пути, легкие (аускультация)				
Органы кровообращения: сердце, (границы, поперечник, аускультации)				
Органы пищеварения: язык, живот (пальпация)				
Мочеполовая система				
Эндокринная система				
Нервная система				
Осмотр специалистов:				
офтальмолога				
отоларинголога				
хирурга				
травматолога				
стоматолога				
Других специалистов (вписать)				

Функциональная проба

Показатели		1-е обследование			2-е обследование			3-е обследование			4-е обследование			
		(дата осмотра)			(дата осмотра)			(дата осмотра)			(дата осмотра)			
До физической нагрузки	Частота дыхания, раз в мин													
	Частота пульса, раз в мин													
	Характер пульса													
	Артериальное давление, мм рт.ст													
После физической нагрузки	пульс	10												
		20												
		30												
		40												
		50												
		60												
	Частота дыхания, раз в мин													
	Частота пульса, раз в мин													
Характер пульса														
Аускультация легких	стоя													
	лёжа													
Аускультация сердца	стоя													
	лёжа													

Заключение

Физическое развитие				
Состояние здоровья (функциональное состояние)				
Медицинская группа				
Допуск к занятиям, соревнованиям по избранным видам спорта				
Направлен к специалисту				
Повторная явка				
Рекомендовано				
Примечание				

Физическая подготовка учащихся-спортсменов

Этапы и годы обучения	Дата обследования	Физическая подготовленность								Тренировочная и соревновательная деятельность		Лучшие спортивные результаты	
		Общая								Специальная	Кол-во		
		Бег на 30 м, сек	Прыжок в длину с места, см	Прыжки в высоту с разбега, см	Метание малого мяча на дальность, м	Челночный бег 3x10 м, сек	Подтягивание на перекладине из виса	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Бег на 1000 м, сек		Тренировочных дней/занятий		Соревновательных дней/стартов
При зачислении в ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и КОР													
Исходные данные													
Этап начальной подготовки:													
1-й													
Свыше 1 года													
Учебно-тренировочный этап:													
1-й													
2-й													
3-й													
Свыше 3х лет													
Этап спортивного совершенствования:													
1-й													
2-й													
Свыше 2х лет													
Этап высшего спортивного мастерства													
Весь период													

2. Урегулирование перехода таэквондиста

Спортивная школа должна все вопросы перехода таэквондиста школы в другую спортивную школу, спортивный клуб или иную спортивную организацию осуществлять только в соответствии с контрактом, заключенным между спортивной школой и таэквондистом и зарегистрированным в Ассоциация Таэквондо WTF Узбекистана.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА:

- 1.Барташ В.А. «Развитие двигательных способностей в процесс становления спортивного мастерства».
- 2.Васильков А., Васильков В. « Вот игры –к спорту».
- 3.Ерёгина С.В., Свищёв И.Д, Соловейчик С.И.– «Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва»
- 4.Керимов Ф.А., Тоймурадов О.Р. «Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва»
- 5.Куриной И.И. «Самбо для профессионалов, физическая подготовка борца»
- 6.Свищев И.Д., Ереги́на С.В «Примерная дополнительная образовательная учебная программа».
- 7.Волков Н.И. «Биохимия мышечной деятельности» и другие.
- 8.Пшендин А.И. «Рациональное питание спортсменов»
9. Смульский В.Л. «Метаболизм в процессе физической деятельности»

СОДЕРЖАНИЕ

	Пояснительная записка	3
I.	Общие положения	4
II.	Нормативная часть	6
III.	Методическая часть	16
IV.	Методика обучения	31
V.	Повышение спортивного мастерства (спортивная подготовка)	37
VI.	Судейская практика и участие в спортивных мероприятиях	56
VII.	Приемно-переводные требования	57
VIII	Заключительные положения	58
	Использованная литература:	62

