

Утверждаю
Директор МБОУ ДОД «ДЮСШ»
Л.А. Рамазанов
15.01.2013г.



**ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ТХЭКВОНДО
ДЛЯ МБОУ ДОД «ДЮСШ»**

Каспийск 2013г.

Пояснительная записка.

Тхэквондо – древнекорейское боевое искусство, которое очень популярно в современном мире. Количество поклонников тхэквондо превышает 50 миллионов человек. Причина столь высокой популярности этого единоборства заключается в том, что корейские мастера смогли совместить древние принципы и методы тренировок с тенденциями современного спорта, что сделало тхэквондо уникальной системой саморазвития и физического воспитания, а также очень зрелищным видом спорта.

Цель тренировок и изучения тхэквондо является достижение гармоничного единства физического, психического и духовно – нравственного начал человека.

Цель тхэквондо является комплексное физическое и духовное воспитание человека, способствующее гармоничному развитию личности.

Современное тхэквондо состоит из 5 основных дисциплин, которые интегрированы в единый тренировочный комплекс:

- Кибон донъжак – основная техника. Это тот фундамент, на котором основано всё дальнейшее мастерство, приобретаемое в результате упорных тренировок.
- Пхумсе – специальные комплексы формальных упражнений, имитирующие реальный поединок за жизнь с одним или несколькими противниками, из которых выполняющий пхумсэ выходит победителем.
- Кйоруги – поединок. Обучение технике и тактике ведения поединка.
- Хосинсуль – боевое взаимодействие и самооборона. Обучение реальным методам практического применения техники тхэквондо в различных жизненных ситуациях.
- Кйокпха – демонстрационная техника. Демонстрация возможностей человека, которые можно развивать, занимаясь тхэквондо.

Заниматься тхэквондо можно в любом возрасте – с малых лет до глубокой старости.

Тхэквондо благодаря различным методикам и упражнениям может служить и средством укрепления организма, и оздоровительным средством.

Занятия тхэквондо в раннем возрасте развивают двигательные навыки у детей, прививают им культуру движения. На этом этапе у детей закладывается тот фундамент техники тхэквондо, который впоследствии даст возможность выступать на соревнованиях или поможет в военной службе, работе в силовых органах. Во время тренировок у занимающихся вырабатывается упорство, сила воли, умение работать самостоятельно и в

ГЛАВА I

1.1. Принципы обучения и тренировки (общие положения)

Если рассматривать обучение одновременно:

- С точки зрения овладения техникой какого – либо движения;
- С позиций адекватного использования различной техники в меняющихся ситуациях;
- С точки зрения обеспечения всех систем организма необходимой для этого энергией, то следует обратиться к первоосновам обучающего и воспитывающего физиологического эффекта в развитии живого организма вообще и в физическом воспитании в частности.

Выполнение физических упражнений активизирует деятельность различных систем и функций организма и тем самым оставляет свой эффект в организме человека. В процессе многократного повторения действий двигательные эффекты, согласно теории адаптации, накапливаются и способствуют процессу морфологического, развития личности занимающихся.

Выделяют разные виды эффектов, возникающих в организме и психике человека в результате применения физических упражнений:

- 1 В зависимости от решаемых задач различают образовательный, оздоровительный, воспитательный, функционально – развивающий, рекреационный, реабилитационный эффекты.
- 2 В зависимости от характера применяемых упражнений он может быть специфическим и неспецифическим;
- 3 В зависимости от преимущественной направленности на развитие и совершенствование какой – либо способности существуют: силовой, скоростной, скоростно – силовой, аэробный, анаэробный и другие виды эффектов;
- 4 В зависимости от достигнутых результатов эффект может быть положительным, отрицательным или нейтральным;
- 5 В зависимости от времени, в рамках которого осуществляется адаптационные изменения в организме, эффект может подразделяться на:
 - срочный, который возникает после выполнения одного или серии упражнений в одном занятии;
 - отставленный (текущий), проявляющийся после нескольких занятий;
 - кумулятивный (суммарный), который проявляется после какого – то длительного этапа периода занятий.

Одновременно физические упражнения рассматриваются и как метод обучения и воспитания.

коллективе. У спортсмена развивается культура общения, уважение к старшим, родителям и учителям.

В зрелом возрасте занятия тхэквондо помогают поддерживать спортивную форму, сохранить высокий жизненный тонус и бороться с преждевременным старением.

В целом занятия тхэквондо и привлечение молодёжи в спортивные секции поможет занять детей и подростков, отвлечь их от улицы, снизить детскую преступность, противостоять наступлению наркотиков.

Главное должно заключаться в том, чтобы система позволяла заниматься тхэквондо как физической культурой в форме боевого искусства длительное время.

* * *

В каждой секции тхэквондо должны вестись документы планирования, руководства и контроля за учебно-тренировочным процессом: учебный план, программа, рабочий план на определённый период с указанием характера и дозированием упражнений по их интенсивности, конспект занятий, расписание занятий, журнал учёта посещаемости и содержания занятий, журнал учёта спортивных результатов и календарь спортивных мероприятий. Для тхэквондистов высших разрядов составляются индивидуальные планы подготовки к ответственным турнирам, периодические и текущие планы.

В учебном плане определяются основное направление и продолжительность учебной работы для того или иного контингента занимающихся и предусматриваются последовательность изучения материала, содержание основных разделов (тем занятий), количество часов по каждому разделу.

1.2. Формы организации проведения занятий с тхэквондистами.

Формы организации занятий по тхэквондо могут быть разными. Среди них могут быть урочные занятия, проводимые под руководством преподавателя, и внеурочные (самостоятельные), которые проводятся по заданию тренера или по личной инициативе занимающихся.

Формы организации занятий в физической культуре и спорте.

Урочные	Внеурочные
Теоретические	
• лекции	• изучение заданного материала
• беседы	• наблюдение соревнований
• установка на участие в соревнованиях	
• анализ спортивного мастерства	
Практические	
• учебные уроки	• утренняя зарядка
• учебно-тренировочные уроки	• вечерняя прогулка
• тренировочные уроки	• участие в соревнованиях
	• обслуживание соревнований

Урочные занятия

Такая форма организации работы в секции предусматривает теоретические и практические занятия.

Теоретические занятия

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с упражнениями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-20 мин. в начале практического урока). При проведении теоретических занятий целесообразно подкреплять отдельные положения примерами из практики, иллюстрировать их схемами, диаграммами, таблицами и другими наглядными пособиями. Анализ спортивного мастерства противников, установки на соревнования, анализ наблюдений за тренировками и соревнованиями – это тоже своеобразные формы теоретических занятий.

Практические занятия

Практические занятия, проводимые в форме урока, делятся на учебные, учебно-тренировочные и тренировочные. В зависимости от задач, которые поставлены перед группой, а также в зависимости от подготовленности занимающихся определяется время и содержание каждого урока. При

проведении урока следует учитывать и состояние занимающихся. Если они предварительно получили большую физическую нагрузку, то в подготовительной части урока можно значительно сократить время на выполнение общеразвивающих упражнений.

Учебные занятия

Учебное занятие, на котором занимающиеся приобретают знания, умения и навыки, состоит из четырёх частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. Занятие продолжается два часа.

Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочное занятие – наиболее распространённая форма организации занятий. Его продолжительность – 90 – 150 мин. задачи: изучать и совершенствовать технику и тактику боя; совершенствовать физические и волевые качества. Учебно-тренировочное занятие состоит из четырёх частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Тренировочные занятия

Продолжительность занятия – 90 – 180 мин. Задачи: совершенствовать технику и тактику боя, физические и волевые качества, мастерство ведения боя, выявлять лучших тхэквондистов к предстоящим соревнованиям.

Методические замечания

Сколько бы не говорили об индивидуализации обучения и тренировки, учебное занятие проводилось и будет проводиться групповым методом, а контроль за состоянием каждого учащегося должен осуществляться либо тренером по внешним признакам двигательной активности каждого, либо по договорённости о том, что каждый учащийся может прерываться для отдыха с разрешения преподавателя (это возможно на этапе начальной подготовки).

Подготовительную часть целесообразно проводить в различных построениях: в колонне, в кругу, уступом и т.д.; с предметами: гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, гирями и пр.; на снарядах: гимнастической стенке, кольцах, перекладине, козле и т.п.; с преимущественной направленностью на развитие какого-либо физического качества; различными методами: раздельным, серийным, поточным, игровым.

Комплексы упражнений подготовительной части следует видоизменять, вводя новые исходные положения, меняя темп выполнения упражнения.

Внеурочные занятия

Утренняя тренировка (зарядка)

Зарядка решает следующие задачи: активизировать деятельность организма для более успешного выполнения предстоящей работы, совершенствовать физические качества и тактико-техническую подготовленность тхэквондиста.

Вечерняя прогулка

Задачи: успокоить организм, создать условия для хорошего сна. Вечерние прогулки в виде спокойной ходьбы должны проводиться ежедневно. После таких прогулок хорошо принять тёплый душ.

Занятия другими видами спорта

Занятия другими видами спорта проводятся с учётом конкретных условий и индивидуальных особенностей, занимающихся и преследует цель укрепить здоровье, развить физические качества, необходимые для проведения «коронных» приёмов.

Показательные выступления

Показательные выступления обычно связаны с агитацией за тот или иной вид спорта. Показательные выступления служат хорошим средством совершенствования техники и тактики тхэквондо.

При проведении показательного выступления нужно стремиться к тому, чтобы зрители смогли увидеть основные элементы техники, оценить красоту того или иного приёма, а для этого некоторые наиболее эффективные движения следует выполнять по возможности в замедленном темпе и в определённой плоскости.

Перед выходом на даянг тхэквондисты самостоятельно проводят разминку в течение 10-15 мин., а после выступления выполняют упражнения на расслабление.

Судейство соревнований

Судейство соревнований в роли секретаря, секундометриста, арбитра и т.п. помогает тхэквондисту лучше усвоить правила тхэквондо и приобрести практические навыки судейства. Кроме того, внимательно наблюдая за схватками, спортсмен обогащает свои знания по технике и тактике тхэквондо.

Выполнение судейских обязанностей дисциплинирует тхэквондиста, приучает его быть аккуратным, чётким, принципиальным.

1.3. Учебно-тренировочный этап (УТГ-1)

На 1-м году учебно-тренировочного этапа (УТГ-1) должны быть усвоены все технико-тактические действия в условиях дальней дистанции.

Практически перечень учебного материала и его последовательность являются программой для всех годов обучения. Остаётся распределять его в соответствии с принципами педагогики по неделям в учебных, учебно-тренировочных и тренировочных уроках в нужной последовательности и в достаточных объёмах.

Схемы уроков в недельном цикле практически являются основой планов-конспектов уроков.

Схемы уроков в недельных циклах 1-го года учебно-тренировочного этапа подготовки тхэквондистов**

№	Часть урока	Содержание занятия (задания)	Время (мин.)		
			1*	2*	3*
1	Вступительная	Построение, строевые упражнения, беседа, постановка задачи	5	5	5
2	Подготовительная часть	Бег переменным шагом и со сменой направления движения. Гимнастические общеразвивающие одиночные упражнения	10	10	10
		Повторение начальных технических действий	5	5	5
		Повторение базовой атакующей техники	10	10	10
		Повторение защитной базовой техники	10	10	10
3	Основная часть	Изучение комбинации технических действий для дальней дистанции в атакующем или защитном вариантах (в строю попарно)	40		
4		Закрепление атакующих комбинаций с использованием спортивного инвентаря и оборудования или закрепление защитных комбинаций с использованием лап в парах		40	
5		Совершенствование комбинации технических действий для дальней дистанции в атакующем или защитном вариантах в режиме без касания противника			40
		Упражнения с отягощениями	10	10	
6		Спортивные и подвижные игры	10	10	10
7		Условные бои дальней дистанции	10	10	10
8		Вольные бои на дальней дистанции с дозированием ударов			10
9					
10	Заключительная часть	Упражнения на расслабление. Подведение итогов. Задание на дом	10	10	10
	Всего		120	120	120

*Учебный, учебно-тренировочный и тренировочный уроки в днях недели.

**Рекомендуется по воскресеньям организовывать длительные занятия на воздухе по любому виду спортивных упражнений.

1.4. Учебно-тренировочный этап (УТГ-2)

На 2-году учебно-тренировочного этапа (УТГ-2) должны быть усвоены все технико-тактические действия условиях средней дистанции.

В процессе изучения нового материала необходимо повторять весь пройденный учебный материал. Поэтому в схемах уроков основной их части после изучения или совершенствования нового учебного материала должно предусматриваться повторение ранее пройденного, который, по сути, повторяется, но в условиях другой дистанции.

Повторение базовой техники при этом должно быть обязательным.

Схемы уроков в недельных циклах 2-го года учебно-тренировочного этапа подготовки тхэквондистов**

№	Часть урока	Содержание занятия (задания)	Время (мин.)		
			1*	2*	3*
1	Вступительная часть	Построение, строевые упражнения, беседа, постановка задачи	5	5	5
2	Подготовительная часть	Бег переменным шагом и со сменой направления движения. Гимнастические общеразвивающие одиночные упражнения	10	10	10
			5	5	5
		Повторение начальных технических действий	10	10	10
		Повторение базовой атакующей техники	10	10	10
		Повторение защитной базовой техники	10	10	10
3	Основная часть	Изучение комбинации технических действий для средней дистанции в атакующем или защитном вариантах по программе 2-го года УТГ (в строю попарно)	30		
4		Закрепление атакующих комбинаций с использованием спортивного инвентаря и оборудования или закрепление защитных комбинаций с использованием лап в парах		30	

5		Совершенствование комбинации технических действий для средней дистанции в атакующем или защитном вариантах в режиме без касания противника			30
6		Повторение комбинаций на дальней дистанции	10	10	10
7		Упражнения с отягощениями	10	10	
8		Спортивные и подвижные игры	10	10	10
9		Вольные бои на дальней дистанции	10	10	10
10		Условные бои на средней дистанции с дозированием ударов			10
11	Заключительная часть	Упражнения на расслабление. Подведение итогов. Задание на дом	10	10	10
	Всего		120	120	120
*Учебный, учебно-тренировочный и тренировочный уроки в днях недели.					
**Рекомендуется по воскресеньям организовывать длительные занятия на воздухе по любому виду спортивных упражнений.					

В процессе обучения использованию техники в бою, близком к реальному, тренеру необходимо, чтобы занимающиеся постоянно сосредотачивали основное внимание на каком-либо конкретном техническом приёме, не отвлекаясь на другие действия. В этом случае надо применять так называемые условные бои с ограниченным и конкретным, узким заданием действий противников. При этом действия одного из них ограничиваются определенным атакующим ударом, а действия другого – определенной защитой от данного удара или контрударом, соединённым с этим видом защиты.

Условный бой служит важнейшим методическим приёмом обучения и совершенствования приёмов техники и тактики тхэквондиста. Одно из неперенных условий методически правильного проведения условного боя заключается в постоянном пересечении тренером нанесения атакующим спортсменом сильных (нокаутирующих) ударов.

Наконец, тренеру надо всегда помнить, что:

чем больше в процессе обучения и тренировки будет соблюдаться щадящий режим постепенного втягивания в жесткие условия соревновательной деятельности через:

- осуществление технических действий в строю и одиночно путем имитации;
- отработку динамики ударов на снарядах;
- отработку защиты в парах, по команде;
- отработку защиты одиночно с использованием специальных приспособлений;
- отработку технико-тактических действий с партнером по заданию;
- совершенствование технико-тактических действий в боях с дозированием ударов;
- учебно-тренировочные бои с ролевыми заданиями, с переходом к вольным боям, тем прочнее будут сформированы специфические умения и навыки, позволяющие исключать

участие мышц-антагонистов и решать тактические задачи по заранее отработанным алгоритмам.

Такая методика снимет вопрос о специальной выносливости и надежности соревновательных выступлений

1.5 Составные части учебного плана учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ СДЮШОР (с расчётом часов)

Разделы подготовки	Этапы		
	ГНП	УТГ 1	УТГ 2
ОФП	60	90	142
СФП	176	249	256
Тактико-техническая подготовка	60	113	170
Теор. п.	6	6	20
Контр. – перев. испыт.	4	4	12
Контр. сорев.	4	6	8
Инстр. суд. практ.	-	2	4
Восстанов. меропр.	-	-	8
Мед. обслед.	2	2	4
Общее количество часов	312	468	624

ГЛАВА 2

Базовая часть содержания программного материала.

2.1 Теория.

ГНП 1г. – 6 часов; УТГ 1 – 6 часов; УТГ 2 – 20 часов;

Основы знаний о тхэквондо, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Основы знаний о тхэквондо.

1 Физиологические аспекты физической культуры и спорта.

- Развития организма человека и подготовки его к трудовой деятельности;
- Средства здорового образа жизни
- Укрепления адаптивных функций
- Реабилитация ослабевающих функций

2 Социологические аспекты ФК и спорта

3 Содержание физической культуры

- Гигиена и режим дня
- Физкультура для снятия стрессовых нагрузок
- Лечебная физическая культура
- Физическое воспитание
- Массовый спорт
- Спорт высоких достижений
- Прикладной спорт
- Профессиональный спорт

4 История возникновения и развития тхэквондо

5 Всемирный центр тхэквондо

- Подготовка инструкторов тхэквондо
- Аттестация на мастерские степени
- Проведение научных исследований в области тхэквондо

6 Современное состояние и тенденции развития тхэквондо как олимпийского вида спорта

7 Развитие тхэквондо в России.

Приёмы закаливания. Воздушные ванны. Осенью и зимой принимать воздушные ванны 2 раза в день. Сначала по 5-10 мин, постепенно довести до 30-60 мин. Воздушные ванны рекомендуются в сочетании с занятиями гимнастикой, подвижными и спортивными играми. Обливание – утром после зарядки. Душ – утром перед едой или перед дневным сном. Купание в реке, водоёме. Первые купания при температуре воздуха +24 °С, воды +20 °С, продолжительность около 2 мин.

Способы само регуляции. Овладение приёмами саморегуляции, связанными с умениями напрягать и расслаблять мышцы. Контроль и регуляция движений. Специальные дыхательные упражнения, способы самоконтроля. Измерение массы тела. Приёмы измерения пульса.

Тестирование физических способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости и гибкости.

2.2 Общая физическая подготовка

ГНП 1г. – 60 часов; УТГ 1 – 90 часов; УТГ 2 – 142 часа;

Физическая подготовка направлена на укрепление здоровья, на достижение определённого уровня физического развития, на воспитание физического качества. Физическую подготовку разделяют на общую и специальную.

Цель общей физической подготовки – достижение высокой работоспособности, хорошей координации деятельности органов и систем организма, гармоничного развития спортсмена.

Средствами общей физической подготовки являются упражнения, оказывающие наиболее общее воздействие на организм (ходьба, бег, плавание, ходьба на лыжах, спортивные игры, общеразвивающая гимнастика, упражнения с отягощениями и др.). С целью повышения общей физической подготовленности могут использоваться упражнения из арсенала борцов.

Высокий уровень общей физической подготовленности создаёт возможность максимально проявлять приобретённые физические качества в выполнении упражнений специальной подготовки. Общая физическая подготовка всесторонне расширяет функциональные возможности спортсмена, позволяет увеличивать нагрузку, способствует росту спортивных результатов.

2.3 Специальная физическая подготовка.

ГНП 1г. – 176 часов; УТГ 1 – 246 часов; УТГ 2 – 256 часов;

Специальная физическая подготовка тхэквондиста направлена на развитие физических качеств, проявляемых в выполнении специфических для тхэквондо действий. Она используется как составная часть всего учебно-тренировочного процесса на всех этапах учебной и тренировочной работы, включая соревновательный.

Средствами специальной подготовки являются упражнения в выполнении фрагментов тхэквондо, направленные на повышение возможностей занимающихся в проведении отдельных специальных действий бойца.

Внешнее сходство упражнений специальной подготовки с элементами тхэквондо ещё не гарантирует успешного их применения. Правильность использования упражнений проверяется при проведении приёмов на тренировке и особенно на соревнованиях. Поэтому специальную подготовку лучше осуществлять в непосредственной связи с результатами занимающихся, показанными на тренировках и соревнованиях.

Участие в соревнованиях способствует выбору нужного направления в применении средств специальной подготовки. С этой целью организуются специальные контрольные соревнования, соревнования по специально составленным программам общей физической подготовки.

Специальная подготовка в непосредственной методической связи с соревнованиями на определённых этапах становится соревновательной подготовкой. Она способствует лучшему решению задач тактической и морально-волевой подготовки занимающихся.

Участие в соревнованиях является действенным средством повышения спортивного мастерства тхэквондистов. Однако необходимо помнить, что частые старты утомляют нервную систему, у спортсмена пропадает желание состязаться. Поэтому соревновательная подготовка должна быть спланирована в интересах всего тренировочного процесса и нацелена на основное соревнование сезона.

При организации тренировки следует иметь в виду эффект суперкомпенсации в период восстановления после физических нагрузок. На этой основе строятся циклы нагрузок и отдыха в период тренировки.

В числе методов организации таких циклов в ходе тренировочного занятия имеются:

- Жесткие интервалы отдыха с небольшими нагрузками и малыми отрезками отдыха с расчётом на недовосстановление;
- Относительно полные интервалы отдыха, обеспечивающие восстановление работоспособности;
- Экстремальные интервалы отдыха, рассчитанные на наложение нагрузки в фазе гиперкомпенсации функциональных качеств;
- Полный интервал отдыха. Рассчитанный на наложение нагрузки после снижения гиперкомпенсационной кривой до фонового уровня.

Состав действий, используемых для упражнения в качестве тренировочного средства в подготовке тхэквондистов

Общеразвивающие		Специальные		Основные (с партнером)	
Простые:	Спортивные	Подводящие	Имитационные	Учебно-тренировочные	Соревновательные
Строевые	Гимнастические	Без партнера	Без снарядов	В строю по элементам	Учебные
Со снарядами	Спортивные игры	С партнером	Со снарядами	В строю в целом	Учебно-тренировочные
На снарядах	Плавание	На обучающих машинах	На тренажерах	Вне строя попеременно	Тренировочные
	Легкоатлетические		С партнером	Вне строя с условным сопротивлением	Вольные
	Гребля			Вне строя с ролевыми заданиями	
	Туризм и др.				Соревновательные

Вышеперечисленные упражнения (средства) на различных этапах подготовки используются различными методами, представляющими собой регламентацию режимов нагрузки и отдыха

2.4 Техничко-тактическая подготовка.

ГНП 1г. – 60 часов; УТГ 1 – 113 часов; УТГ 2 – 170 часов;

Техническая подготовка.

Техническая подготовка тхэквондиста процесс формирования техники выполнения специальных упражнений, приёмов и их различных комбинаций, применяемых в тхэквондо.

В данном виде спорта следует различать общую и специальную техническую подготовку.

Общая техническая подготовка – это формирование разнообразных двигательных умений и навыков, охватывающих различные варианты технического решения спортивно-педагогических задач в соответствии с наиболее полным использованием возможностей занимающихся.

При обеспечении повышения общей технической подготовленности занимающихся, то есть умения бегать, прыгать, плавать, участвовать в различных спортивных играх и т.д.

Тем не менее, не следует возводить этот тезис в абсолют, поскольку на соревнованиях по определённому виду спорта в конечном итоге оцениваются специфические действия.

Средствами общей технической подготовки являются технические действия тхэквондо (согласно классификации приёмов), а также соответствующие им защиты и контрудары.

Индивидуализированная техническая подготовка – это формирование навыков выполнения технических действий в различных условиях спортивной деятельности в соответствии с особенностями каждого из занимающихся. Специальная техническая подготовка непосредственно связана с пропорциями тела и его соматическими особенностями, что значительно влияет на индивидуальную технику и тактику.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка вооружает спортсменов способами и методами ведения боя. Действовать вовремя соревнований тактически грамотно – значит уметь правильно распределять свои силы, подбирать и выполнять приёмы, необходимые для достижения победы.

В бою нужно учитывать возможный тактический план противника. Вовремя разгадать этот план и в соответствии с этим построить свой собственный – важная сторона тактического умения.

Тактическая грамотность только тогда приносит пользу, когда спортсмен научится применять знания, приобретённые в тренировках, на практике.

Нужно уметь вести бой с противником высокого и низкого роста т.д. Поэтому одной из задач тактической подготовки является развитие способностей занимающихся разрабатывать и осуществлять тактический план боя в соответствии с меняющимися условиями поединка.

Базой для развития способностей применения тактики является хорошая теоретическая подготовленность, умение наблюдать и анализировать происходящее на даянге, умение критически относиться к своим спортивным результатам. Ценным также является умение разгадать тактические планы предполагаемых противников и в соответствии с этим целенаправленно построить тренировочный процесс в период подготовки к соревнованиям.

Поэтому для составления плана тактической подготовки в соревновательный период и плана ведения боя используют следующие данные:

1. Сильные и слабые стороны противника в физической, технической, тактической и волевой подготовленности.
2. Преимущество противника в физической подготовленности: какое физическое качество он чаще всего использует (силу, выносливость, быстроту, ловкость или гибкость). Конкретные недостатки в развитии физических качеств противника являются важными данными при составлении собственного тактического плана.
3. Общий объём техники, используемый противником в бою; особенности выполнения каждого технического действия; какими защитными и контратакующими действиями владеет противник хорошо и какими плохо.
4. Как противник использует сильные стороны своей подготовленности в каждом раунде боя.
5. Степень психологической подготовленности противника (смелость, решительность, настойчивость, выдержка и др.). Отсутствие или наличие у противника сильных психологических качеств оказывает существенное влияние на составление тактического плана боя.

Весь комплекс технических и тактических знаний, умений и навыков начинает приобретать спортивное значение только при их практическом применении.

Тактическое мастерство зарождается составлении первого плана боя и при его выполнении. Поэтому в процессе совершенствования тактики широко применяют метод заданий. Давая спортсмену сложную, но выполнимую для него тактическую задачу, тренер сообщает ему все необходимые данные для составления конкретного плана действий.

2.4.1. Тематика для изучения начальных технических действий тхэквондиста на 1-м году этапа начальной подготовки (НП-1)

Надразделы	Разделы	Техническое действие в подразделах	Статокинематические условия
Начальные технические действия	Дистанции	дальняя средняя ближняя	
	Стойки	прямая — согнутая фронтальная левая — правая узкая — широкая длинная — короткая	
Основные технические действия	Удары без опоры	Удары на скорость от массы тела	
		Удары по движущейся мишени	
		Удары на точность по мишени при собственном передвижении	

1. НП-1. Общедвигательная и профильно-ознакомительная подготовка.

Предполагает в течение одного года овладение общедвигательной культурой с попутным изучением элементарных движений тхэквондиста в виде стоек, боевых позиций, многообразных передвижений, ударов по движущейся мишени, ударов по мишени при собственном передвижении с ориентировкой на удар от массы тела с предельной скоростью.

2.4.2. Тематика для изучения защиты с ответными ударами в ситуативных условиях базовой технико-тактической подготовки (УТГ-1). Изучение ударов включается составной частью в уроки по освоению защиты с ответными ударами

1-й год обучения

I. Двухударные комбинации ногами (атакующие):

- 1) боковой ближней, боковой дальней;
- 2) боковой ближней в туловище, боковой дальней в голову;
- 3) боковой дальней в туловище, боковой ближней в голову;
- 4) боковой ближней, удар сверху дальней;
- 5) боковой дальней, задний прямой дальней;
- 6) удар сверху дальней, задний прямой дальней;
- 7) подскок, финт ближней, боковой дальней;
- 8) финт дальней со скольжением, боковой ближней;
- 9) скрестный шаг вперед, боковой ближней, задний прямой дальней;
- 10) подскок, боковой прямой, задний прямой дальней.

II. Трехударные комбинации:

- 1) скачок вперед, боковой дальней, боковой ближней, боковой дальней;
- 2) подскок, боковой ближней, скрестный шаг вперед, боковой ближней, боковой дальней;
- 3) боковой дальней, задний прямой дальней, боковой дальней;
- 4) скрестный шаг вперед, боковой ближней в туловище, подшаг, задний прямой дальней в туловище, боковой дальней в голову;
- 5) подскок, боковой прямой ближней, боковой дальней, задний прямой дальней.

III. Четырехударные комбинации:

- 1) боковой ближней в туловище, боковой дальней в голову, боковой ближней в туловище, боковой дальней в голову;
- 2) боковой ближней, боковой дальней, смена стойки, боковой ближней, боковой дальней;
- 3) подскок, боковой ближней, смена стойки, боковой дальней, подшаг, задний прямой дальней, боковой дальней;
- 4) скачок вперед, боковой дальней, скрестный шаг вперед,
- 5) боковой дальней, задний прямой дальней, подшаг, задний прямой дальней, боковой дальней.

IV. Контратакующие комбинации:

- 1) скачок назад от прямого дальнего, боковой дальней;
- 2) скачок назад от бокового дальнего, боковой дальней;
- 3) скачок назад от бокового прямого, боковой дальней;
- 4) задний прямой дальней от бокового ближнего;
- 5) задний прямой дальней от удара сверху ближней;
- 6) задний прямой дальней в прыжке на любое движение.

2.4.3. Тематика для изучения защиты с ответными ударами в ситуативных условиях на 2-м году базовой технико-тактической подготовки (УТГ-2)

2-й год обучения

L. Двухударные комбинации:

И финт дальней со скольжением, скрестный шаг вперед, боковой ближней в туловище, подскок, боковой ближней в голову; 1 подскок, финт ближней, скрестный шаг вперед, боковой ближней,

боковой дальней; финт дальней со скольжением, удар сверху дальней, боковой ближней;

1 подскок, боковой ближней, обратный круговой дальней; 5) боковой дальней, обратный круговой дальней; 6) финт дальней со скольжением, подшаг, обратный круговой

дальней; 7) подскок, боковой ближней, смена стойки, обратный круговой дальней; 8) удар сверху дальней, обратный круговой дальней.

П. Трехударные комбинации:

1) подскок, боковой ближней, удар сверху дальней, задний прямой дальней; 2) скачок вперед, смена стойки, боковой дальней, боковой дальней, обратный круговой дальней; подшаг, задний прямой дальней, боковой дальней, задний прямой

дальней; 1 финт дальней со скольжением, подшаг, обратный круговой дальней,

боковой ближней, обратный круговой дальней; скрестный шаг вперед, боковой ближней, подшаг, задний прямой дальней, задний прямой дальней.

Ш. Четырехударные комбинации:

- 1) подскок, боковой прямой ближней, скрестный шаг вперед, боковой ближней, боковой дальней, боковой дальней;
- 2) финт дальней со скольжением, задний прямой ближней, задний прямой дальней, боковой дальней, боковой ближней;
- 3) удар сверху дальней, боковой ближней, подшаг, обратный круговой дальней, боковой ближней;
- 4) скачок вперед, боковой дальней, смена стойки, задний прямой дальней, боковой дальней, боковой ближней;
- 5) финт ближней, удар сверху дальней, скачок вперед, боковой дальней, обратный круговой дальней.

IV. Контратакующие комбинации:

- 1) скачок назад от бокового дальней, скачок назад от заднего прямого, боковой дальней;
- 2) скрестный шаг назад от бокового ближней, боковой дальней;
- 3) скрестный шаг назад от бокового прямого, боковой дальней;
- 4) задний прямой в прыжке дальней от бокового ближней;
- 5) обратный круговой в прыжке дальней от бокового ближнего;
- 6) скачок назад от удара сверху, боковой дальней, скрестный шаг назад от бокового ближней, боковой дальней, задний прямой в прыжке на движение вперед.

2.5. Контрольно-переводные испытания.

ГНП 1г. – 4 часа; УТГ 1 – 4 часа; УТГ 2 – 12 часов;

Тестирование физических качеств учащихся в ДЮСШ является в основном средством мотивации и стимулирования к самосовершенствованию.

Тестирование должно регулярно проводиться для отслеживания динамики роста физических показателей и оптимальной коррекции величины предлагаемых нагрузок. В ДЮСШ должен главенствовать принцип перевода в старшую группу по годам обучения **с неременной аттестацией по техническому мастерству исполнения программной техники**. Все остальные показатели учитываются только в виде информации для размышления.

Примерные нормативные требования для групп начальной подготовки

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Легкие веса (до 40 кг)	Средние веса (до 64 кг)	Тяжелые веса (до 80 кг)
Бег 30 м (сек.)	5,3	5,2	5,4
Бег 100 м (сек.)	16,0	15,4	15,8
Бег 3000м (мин.)	14,55	14,33	15,17
Прыжок в длину с места (см)	183	190	195
Подтягивание на перекладине (раз)	8	10	6
Отжимание в упоре лежа (раз)	40	43	35
Поднос ног к перекладине (раз)	8	10	6
Жим штанги лежа (кг) (М — собственный вес)	М—18%	М —9%	М—11%

Кроме вышеперечисленных чисто кондиционных упражнений, для использования на ранних этапах подготовки целесообразно включить еще ряд легко оцениваемых упражнений, более детально расшифровывающих сенсомоторные задатки и в дальнейшем степень их развития.

Примерные нормативные требования для зачисления на учебно-тренировочный этап

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Легкие веса 36-40 кг	Средние веса 50-64 кг	Тяжелые веса 66-св. 80 кг
Бег 30 м (сек.)	5,0	4,9,	5,1
Бег 100 м (сек.)	15,8	15,2	15,6
Бег 3000м (мин.)	14,29	14,10	14,39
Прыжок в длину с места (см)	188	197	205
Подтягивание на перекладине (раз)	10	12	8
Отжимание в упоре лежа (раз)	45	48	40
Поднос ног к перекладине (раз)	10	12	8
Жим штанги лежа (кг) (М — собственный вес)	М—13%	М —5%	М—10%
СПФ			
Число ударов по мешку за 8 сек.	8	9	7
Число ударов по мешку за 3 мин.	90	92	88

2.6. Контрольные соревнования.

ГНП 1г. – 4 часа; УТГ 1 – 6 часов; УТГ 2 – 8 часов;

Спортивные соревнования - важная часть учебно-воспитательной работы по подготовке тхэквондиста.

Соревнования являются продолжением учебно-тренировочного процесса. Их педагогическое значение состоит в том, что они подводят итоги учебно-воспитательной работы, выявляют отдельные слабые стороны учебно-педагогического процесса, способствуют повышению его качества, показывают достижения спортивных коллективов, тренеров и спортсменов.

Значение соревнований особенно велико в спорте высших достижений.

На разных уровнях мастерства и подготовленности тхэквондиста состязания играют разную роль в его подготовке.

Новичкам и тхэквондистам младших разрядов соревновательные бои помогают, прежде всего, лучше овладеть боевой техникой и элементами тактики, развивать физические, волевые и психомоторные качества. Для этих категорий тхэквондистов соревнования ещё не определяют программу их подготовки, а участие спортсменов в них рассматривается как продолжение учебно-тренировочного процесса. Выступления новичков на даянге – это первые шаги в их боевом самоопределении. В выступлениях тхэквондисты должны обращать основное внимание на эффективное применение освоенных приёмов с целью достижения превосходства над противником, на качество своих действий, а также стремиться самостоятельно оценивать своё состояние и контролировать своё поведение.

Тхэквондистам старших разрядов соревнования, с одной стороны, помогают и дальше самоопределяться в стиле, окончательно вырабатывать оптимальную манеру ведения боя, совершенствовать избранный круг приёмов техники и тактики и специфических соревновательных качеств, с другой служат средством достижения основной цели спортсменов – высшего уровня мастерства.

В системе соревнований тхэквондистов высших разрядов следует выделить подготовительные соревнования, цель которых – выявить уровень подготовленности тхэквондиста; подводящие, цель которых - «подвести» спортсмена к состоянию наивысшей готовности к основным соревнованиям; отборочные, позволяющие отобрать спортсменов для участия в ответственных международных турнирах; основные (чемпионаты страны, крупнейшие международные соревнования).

Несмотря на то, что содержание и методика подготовки к выступлениям в ходе турнира в значительной мере обусловлены индивидуальными особенностями тхэквондистов и складывающейся ситуацией (условия выступлений, соперники, судейство, ход и результаты поединков и т.п.),

тренер при организации режима соревновательной подготовки и подборе её методов должен опираться на определённые принципы:

1. Сохранение на оптимальном уровне мотивации достижений и выработанных целевых установок или рациональное изменение их в соответствии со складывающейся в соревнованиях ситуацией.
2. Поддержание оптимального функционального состояния тхэквондиста и регуляция его боевого веса.
3. Рациональная регуляция боевой установки, настроения и психического напряжения тхэквондистов и достижение их оптимума перед выступлением, во время боёв и после их окончания.
4. Чёткое программирование действий в предстоящих боях, идеомоторная и двигательная (техничко-тактическая) настройка на встречу.
5. Коррекция боевых действий тхэквондиста и его восстановление в перерывах между раундами и после окончания боя.
6. Создание в команде положительной атмосферы и условий для функционального и нервно-психического восстановления.

2.7. Медицинский контроль и самоконтроль функционального состояния тхэквондистов

Врачебный контроль – неперенное условие тренировок и соревнований по тхэквондо.

Спортсмены, занимающиеся в коллективах физической культуры в городах, проходят врачебные обследования у специалистов в поликлиниках или в медико-санитарной части спортивных обществ или ДЮСШ,

Задачи врачебных обследований: определить возможность допуска к тренировкам и соревнованиям, оценить влияние занятий на состояние здоровья, установить уровень тренированности тхэквондиста.

Врачебные исследования подразделяются на первичные, повторные и дополнительные.

В результате врачебного обследования составляется заключение, в котором даётся оценка физического развития, состояния здоровья, функционального состояния и степени общей тренированности занимающегося.

Первичные обследования обязательны для всех приступающих к занятиям. При положительных результатах обследования состояния здоровья и уровня физического развития врач даёт разрешение (в виде справки) на занятия тхэквондо.

Повторные врачебные обследования проходят все спортсмены не реже 1 раза в год. Тхэквондисты, находящиеся на диспансеризации, обследуются не менее 4 раз в год. В ходе повторных обследований выявляются изменения в состоянии организма под влиянием систематических тренировок. Эти данные

широко используются для внесения соответствующих корректив в тренировочный процесс.

Дополнительные врачебные обследования проводятся, когда необходимо определить возможность допуска спортсменов к соревнованиям или же к систематическим тренировкам после вынужденного перерыва в занятиях, а также по просьбе тренера и спортсмена.

Врачебные обследования всегда проводятся перед началом соревнований. Участники соревнований не ранее чем за 3 дня до их начала (а иногородние бойцы – за 3 дня до выезда на соревнования) проходят медицинский осмотр в объёме врачебно – контрольной карты (формы №227) с обязательным заключением окулиста и невропатолога. В процессе соревнований врачебные обследования тхэквондистов систематически проводятся перед взвешиванием. Врачебное обеспечение участников во время состязаний осуществляется в соответствии с инструкцией по медицинскому обслуживанию соревнований по тхэквондо.

Ещё большее значение для правильного планирования и проведения тренировок имеют врачебно – спортивные консультации, основанные на анализе показателей врачебных обследований и врачебно – педагогических наблюдений, а также на изучении данных систематических наблюдений, полученных в ходе диспансеризации. Во время врачебно – спортивной консультации тренер получает весьма ценную информацию об изменении состояния здоровья и работоспособности занимающегося, а также необходимые рекомендации по режиму и методике тренировки.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Агаджанян Н. А., Шаратура М. Биоритм, спорт, здоровье. – М.: «Физкультура и спорт», 1989.
2. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и для каждого. – М.: «Физкультура и спорт», 1988.
3. Шулик Ю. А., Ключников Е. Ю., ТХЭКВОНДО ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА, учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. Ростов н/Д, «Феникс», 2007.
4. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учебник для ИФК – М.: ФИС, 1991.
5. Туманян Г. С. Спортивная борьба: Отбор и планирование – М.: ГЦОЛИФК, 1984.
6. Kyong M. Lee, Taekwondo (Warsaw: Alma Press, 1989)

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка.....	1
ГЛАВА 1.....	3
1.1. Принципы обучения и тренировки (общие положения).....	3
1.2. Формы организации проведения занятий с тхэквондистами.....	4
1.3. Учебно-тренировочный этап (УТГ-1)	7
1.4. Учебно-тренировочный этап (УТГ-2).....	8
1.5 Составные части учебного плана учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ СДЮШОР (с расчётом часов).....	10
ГЛАВА 2 Базовая часть содержания программного материала.....	11
2.1 Теория.....	11
2.2 Общая физическая подготовка.....	12
2.3 Специальная физическая подготовка.....	12
2.4 Техничко-тактическая подготовка.....	14
2.4.1. Тематика для изучения начальных технических действий тхэквондиста на 1-м году этапа начальной подготовки (НП-1).....	16
2.4.2. Тематика для изучения защиты с ответными ударами в ситуативных условиях базовой технико-тактической подготовки (УТГ-1).....	17
2.4.3. Тематика для изучения защиты с ответными ударами в ситуативных условиях на 2-м году базовой технико-тактической подготовки (УТГ-2).....	18
2.5. Контрольно-переводные испытания.....	19
2.6. Контрольные соревнования.....	21
2.7. Медицинский контроль и самоконтроль функционального состояния тхэквондистов	22

Годовой план-график

Периоды		Всего часов	Подготовительный					Соревновательный					Переходной			
№ п/п	Содерж. занятий		сен.	окт.	ноябрь.	дек.	январ.	февр.	март	апрель	май	июнь	июль	август		
I	Теоретические занятия	8	1	1	0	1	1		1	1	1			1		
II	Практические занятия															
1	ОФП	156	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13		
2	СФП	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		
3	ТПП	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		
3	Инстр. судейская пр.	8	1	1	1	1		1	1	1				1		
5	Участие в соревнов.	8		1	1	1	1	1	1	1						
	Итого на практич. часть	304														
III	Общее количество часов	312	26	27	26	27	26	25	27	27	27	24	24	26		

Тренер-преподаватель: Кудрявцев Л.А.

Группа: ГНП-1 62

Завуч спорт. школы

Годовой план-график

Периоды		Всего часов	Подготовительный				Соревновательный						Переходной		
№ п/п	Содерж. занятий		сен.	окт.	ноябрь.	дек.	январ.	февр.	март	апрель	май	июнь	июль	август	
I	Теоретические занятия	8	1	1	1	1	1	1	1					1	
II	Практические занятия														
1	ОФП	168	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	
2	СФП	132	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	
3	ТПП	144	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	
3	Инстр. судейская пр.	8	1		1	1	1	1	1	1	1	1			
5	Участие в соревнов.	8		1	1	1	1	1	1	1					
	Итого на практич. часть	460	38	38	39	39	38	39	39	39	38	37	37	37	
III	Общее количество часов	468	39	39	40	40	38	40	40	39	38	37	37	38	

Тренер-преподаватель:

Группа: *УГГ-1, 92*

Завуч спорт. школы _____

Годовой план-график

Периоды		Всего часов	Подготовительный				Соревновательный					Переходной			
№ п/п	Содерж. занятий		сен.	окт.	ноябр.	дек.	январ.	февр.	март	апрель	май	июнь	июль	август	
I	Теоретические занятия	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
II	Практические занятия														
1	ОФП	264	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	
2	СФП	144	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	
3	ТПП	168	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	
3	Инстр. судейская пр.	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
5	Участие в соревнов.	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
	Итого на практич. часть	600													
III	Общее количество часов	624	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	

Тренер-преподаватель: Кудрявцев Л.А.

Группа: *УТП-2.*

12ч

Завуч спорт. школы