***МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕДОПОЛНИТЕЛЬНОГООБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ***

***«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» ЭНГЕЛЬССКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ***

|  |  |
| --- | --- |
|  СОГЛАСОВАНОна заседании педагогического совета«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_201\_\_г.Протокол №\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_201\_\_г. |  «УТВЕРЖДАЮ» Директор МАОУ ДОД «ДЮСШ» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.П. Бакурский |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ТХЭКВОНДО**

*Разработана на основе федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре,условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программв области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам*

*(Приказ Минспорта России от 12.09.2013 г. №730*

Срок реализации программы – 8 лет

Возраст детей – с 7 до 18 лет.

***г. Энгельс 2014 г.***

**Содержание**

1.Пояснительная записка…………………………………………… ………..3

2.Учебный план……………………………………………………. …………6

**Методическая часть**

 3.Теория и методика физической культуры и спорта………..…………….11

 3.1.Общая и специальная физическая подготовка………………. ………..14

* 1. Общая физическая подготовка……………………………..…… …..14
	2. Специальная физическая подготовка……………….…..……………22

**4.Избранный вид спорта…………………………………………..** ……....37

4.1. Техническая подготовка……………………………………... …….......39

4.2. Тактическая подготовка……………………………………... …..…….55

4.3. Психическая подготовка…………………………………….. ………...57

4.4. Участие в соревнованиях……………………………………. ………...58

4.5. Восстановительные мероприятия…………………………... ………...59

4.6. Медицинский контроль……………………………………… ………..60

4.7. Самостоятельная работа…………………………………….. ……….. 60

1. Учебно-тренировочные сборы…………………………… …………..61
2. Инструкторская и судейская практика…………………… …………61

 5.Система контроля и зачетные требования………………… ………....63

 6.Другие виды спорта и подвижные игры……………………… ……......63

 7.Перечень информационного контроля…………………………. ……...68

1. **Пояснительная записка**

Дополнительная предпрофессиональная программа по «ТХЭКВОНДО» для тренировочного этапа разработана на основании:

* Федерального закона: № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», «О физической культуре и спорта в Российской Федерации», федеральными стандартами спортивной подготовки,
* приказом Министерства спорта России от 27.12.2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,
* приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. № 730 «Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»,
* Уставом и локальными актами МАОУ ДОД «ДЮСШ» ЭМР.

Тхэквондо олимпийский вид спорта – эмоциональное средство физического
воспитания, эффективнейшее средство для сохранения и укрепления здоровья.
Систематические занятия физическими упражнениями благоприятно влияют на
центральную нервную систему, которая является главным регулятором всех физических и психических процессов в организме. А положительное влияние на нервную систему, помогает более полному раскрытию способностей и умений учащегося, повышает его умственную и физическую работоспособность. Регулярные физические нагрузки при занятиях тхэквондо улучшают работу сердца, легких, ускоряют обмен веществ, укрепляют костно – мышечную систему, увеличивают жизненную емкость легких.

Данный вид спорта направлен на воспитание таких морально-волевых

качеств как целеустремлѐнность и дисциплинированность, выдержка и самообладание.

**Актуальность программы** определяется также запросом со стороны учащихся и их родителей на занятия физкультурно-спортивной направленности на основе применения средств спортивных единоборств, позволяющих укрепить здоровье и обучить навыкам, необходимым в повседневной жизнедеятельности. Под руководством опытного детского тренера по тхэквондо воспитанники получают размеренные нагрузки, что благотворно отражается не только на укреплении всего организма, но и н втором решении определенных проблем, например, исправление осанки, снижение раздражительности и т. д.

**Цель программы**  *-* развитие и совершенствование физических и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредствам занятий тхэквондо.

 **Задачи:**

- знакомство с теоретическими основами техники и тактики тхэквондо;

- овладение практическими основами техники и тактики тхэквондо;

- формирование навыков ведения схватки;

-развитие показателей общей физической подготовленности: силы, быстроты,

выносливости, гибкости и координационных способностей;

-развитие показателей специальной физической подготовленности: развитие

специальной выносливости, специальной гибкости, скоростно-силовых качеств.

-формирование установки на здоровый образ жизни через организацию разминки со здоровье сберегающей направленностью;

-развитие морально-волевых качеств и мотивации к систематическим тренировочным нагрузкам;

-развитие культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей,

удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом,

интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления

здоровья обучающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной

ориентации;

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| периодподготовки/ группа | оптимальнаянаполняемостьгруппы (чел) | максимальнаянаполняемостьгруппы | объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах |  |
|  |
|  |
| Группа начальной подготовки до 1 года обучения | 15-16 | 20 |  6 |  |
|  |
|  |
| Группаначальной подготовкисвыше 1 года обучения | 15-16 | 18 | 8 |  |
|  |
|  |
| Тренировочная группа до 2-х лет обучения (начальная специализация) | 12-14 | 12 |  12 |  |
|  |
|  |
| Тренировочная группа свыше 2-х лет обучения(углубленной специализации) | 12-14 | 10 |  18 |  |
|  |
|  |

На этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся 7-9 лет, на основании сдачи контрольных нормативов, не имеющие отклонений в состоянии здоровья.

На тренировочный этап подготовки зачисляются учащиеся в возрасте 10-13 лет в зависимости от периода подготовки, на конкурсной основе, не имеющие отклонений в состоянии здоровья и выполнившие приемные нормативы промежуточной или итоговой аттестации программы этапа начальной подготовки. Перевод по годам обучения на данном этапе осуществляется при условии выполнения учащимися нормативов промежуточной или итоговой аттестации.

**Задачами этапа начальной подготовки является:**

* повышение интереса обучающихся к выбранному виду спорта
* повышение уровня общей физической подготовки
* совершенствование техники и тактики тхэквондо;
* развитие специальных физических качеств;
* повышение уровня функциональной подготовленности;
* освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок.

На тренировочном этапе спортивной специализации основной направленностью и задачами являются:

* совершенствование техники и тактики тхэквондо;
* развитие специальных физических качеств;
* повышение уровня функциональной подготовленности;
* освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
* приобретение соревновательного опыта.

Разумное решение этих задач даст следующие результаты: повысит скорость и качество усвоения новых движений, уровень «двигательной находчивости».

Основными формами тренировочных занятий в ДЮСШ являются: теоретические занятия, просмотр учебных фильмов, групповые тренировочные занятия, тренировочные занятия по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях, участие в спортивно-оздоровительном лагере.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

Главное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей организма спортсмена. Расширяется набор средств с элементами специальной физической подготовки, происходит дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

**Сроки реализации образовательной программы**
 Программа рассчитана на 8 лет обучения.

 Этап начальной подготовки до 1-го года обучения – 312 часов;

 Этап начальной подготовки свыше 1 года обучения –416 часов;

Тренировочный этап до 2-х лет обучения - 624часов;

Тренировочный этап свыше 2-х лет - 936 часов;

* В отдельных случаях, таких как среднестатистический уровень выполнения нормативных требований и оценки показателей психосоматического развития обучающихся в группе.
* **Предметные результаты** включают освоенные учащимися в ходе изучения:
* знания, специфичные для тхэквондо, и владение терминологией тхэквондо;
* правила техники безопасности при выполнении упражнений, направленных на развитие физических качеств;
* правила техники безопасности при выполнении упражнений, направленных на закрепление и совершенствование технико-тактических действий тхэквондо;
* правила соревнований по тхэквондо;
* основные принципы выполнения упражнений, направленных на развитие
физических качеств и совершенствование технико-тактических действий
тхэквондо;
* владение приемами тхэквондо;
* умение выполнять упражнения базовых видов спорта (гимнастики, лёгкой атлетики, спортивных игр);
* выполнять технико-тактические действия тхэквондо в различных двигательных условиях;
* применять базовые технико-тактические действия тхэквондо в условиях условных и вольных поединков по правилам тхэквондо (ВТФ);
* выполнять простые упражнения, направленные на регуляцию своего психического состояния.

**Личностные результаты** включают:
 • сформированность установки на здоровый образ жизни;
 • готовность и способность учащихся к саморазвитию;
 • готовность и способность учащихся к личностному самоопределению;
 • сформированность мотивации учащихся к обучению;
 • способность учащихся ставить цели и строить планы.
**Метапредметные результаты** включают:
• управление учащимися своей деятельностью;
• готовность учащихся к сотрудничеству;
**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и** **повседневной жизни для:**
• социальной адаптации; достижения взаимопонимания в процессе тренировочных занятий и соревнований, установления межличностных и межкультурных контактов в доступных пределах в совместной спортивной деятельности с другими людьми;
• приобщения к ценностям мировой спортивной культуры через занятия тхэквондо и участие в спортивных мероприятий;
• противодействия стресс-факторам в процессе повседневной жизнедеятельности;
• поддержания мотивации к спортивной деятельности и деятельности, направленной на защиту Отечества
**Планируемые результаты.**
К концу года обучения ребёнок:
— получит навыки по самостоятельным занятиям тхэквондо;
— получит навыки по самостоятельным занятиям, направленным на повышение уровня обшей и специальной физической подготовленности;
— получит навыки самостоятельных занятий психорегулирующими упражнениями;
— получит уверенное владения навыками базовых видов спорта .

**2. Учебный план.**

Учебный план разрабатывается из расчета 52 недели тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы и для тренировок в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психическую подготовку.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

До 1 года обучения по тхэквондо (6 час.)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Всего | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август |
| Теоретическая подготовка |
| 1 | Краткий обзор развития тхэквондо | 2 | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Строение и функции организма | 2 |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |
| 3 | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль | 2 |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |
| 4 | Основы техники и тактики | 2 |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |
| 5 | Правила соревнований оборудования и инвентарь | 2 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |
|  | ИТОГО: | 10 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |
| Практические занятия |
| 1 | ОФП | 152 | 12 | 13 | 12 | 13 | 12 | 13 | 12 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| 2 | СФП | 31 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| 3 | Техническая подготовка | 40 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 4 | Тактическая подготовка | 40 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| 5 | Контрольные испытания | 4 |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  |  |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 |
| 7 | Соревнования | 8 |  | 2 |  |  |  | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  |
| 8 | Специально – подготовительные упражнения. | 24 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
|  | ИТОГО: | 302 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 26 | 26 |
|  | ВСЕГО: | 312 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 |

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Свыше года по тхэквондо (8 час.)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Всего | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август |
| Теоретическая подготовка |
| 1 | Тхэквондо в России | 2 | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Постановка задач на учебный год | 2 |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |
| 3 | Правила поведения в ДЮСШ | 2 |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |
| 4 | Режим дня, питание личная, гигиена | 3 |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  | 1 |  |
| 5 | Подбор инвентаря и экипировки для тхэквондо | 3 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  | 1 |
|  | ИТОГО: | 12 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Практические занятия |
| 1 | ОФП | 206 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 18 | 18 |
| 2 | СФП | 50 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 |
| 3 | Техническая подготовка | 48 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 | 5 |
| 4 | Тактическая подготовка | 48 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 |
| 5 | Контрольные испытания | 4 |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  |  |
| 6 | Соревнования | 12 | 1 | 1 | 2 |  |  | 2 | 2 | 2 |  | 2 |  |  |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | 4 |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  | 1 | 1 |
| 8 | Специально – подготовительные упражнения | 32 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 |
|  | ИТОГО: | 404 | 32 | 32 | 32 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 38 | 38 |
|  | ВСЕГО: | 416 | 33 | 33 | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 | 39 | 39 |

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

До двух лет обучения по тхэквондо (12 час.)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Всего | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август |
| Теоретическая подготовка |
| 1 | Тхэквондо в России | 2 | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |
| 2 | Постановка задач на учебный год | 2 |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |
| 3 | Правила поведения в ДЮСШ | 2 |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |
| 4 | Режим дня, питание личная, гигиена | 2 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |
| 5 | Основы техники и тактики | 2 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |
| 6 | Правила соревнований | 2 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |
|  | ИТОГО: | 12 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Практические занятия |
| 1 | ОФП | 250 | 21 | 21 | 21 | 20 | 21 | 21 | 21 | 21 | 20 | 21 | 21 | 21 |
| 2 | СФП | 109 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 10 | 9 | 9 |
| 3 | Техническая подготовка | 90 | 7 | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 | 7 | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 |
| 4 | Тактическая подготовка | 90 | 8 | 7 | 8 | 7 | 8 | 7 | 8 | 7 | 8 | 7 | 8 | 7 |
| 5 | Контрольные испытания | 4 |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  |  |
| 6 | Соревнования | 20 | 2 | 2 | 2 |  | 2 | 2 | 2 | 2 |  | 2 | 2 | 2 |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | 6 |  |  |  | 2 |  | 2 |  |  |  |  |  | 2 |
| 8 | Специально – подготовительные упражнения | 43 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 |
|  | ИТОГО: | 612 | 51 | 51 | 51 | 51 | 51 | 51 | 51 | 51 | 51 | 51 | 51 | 51 |
|  | ВСЕГО: | 624 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 |

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Свыше двух лет обучения по тхэквондо (18 час.)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Всего | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август |
| Теоретическая подготовка |
| 1 | Тхэквондо в России и За рубежом | 2 | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |
| 2 | Строение и функции организма | 2 |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |
| 3 | Режим дня, питание, диета | 2 |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |
| 4 | Личная гигиена, контроль и самоконтроль | 2 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |
| 5 | Основы техники и тактики | 2 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |
| 6 | Правила соревнований. | 2 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |
|  | ИТОГО: | 12 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Практические занятия |
| 1 | ОФП | 300 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 |
| 2 | СФП | 225 | 19 | 19 | 19 | 18 | 19 | 19 | 19 | 19 | 18 | 19 | 19 | 18 |
| 3 | Техническая подготовка | 158 | 14 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 14 |
| 4 | Тактическая подготовка | 158 | 13 | 14 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 14 | 13 |
| 5 | Контрольные испытания | 4 |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  |  |
| 6 | Соревнования | 30 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | 9 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |
| 8 | Специально – подготовительные упражнения | 40 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 |
|  | ИТОГО: | 924 | 77 | 77 | 77 | 77 | 77 | 77 | 77 | 77 | 77 | 77 | 77 | 77 |
|  | ВСЕГО: | 936 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 |

1. **Теория и методика физической культуры и спорта.**

В данном разделе приводится примерный план теоретической подготовки обучающихся, который должен содержать минимум необходимых знаний.

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

Контроль за усвоением знаний проводится в виде опроса. В этом случае преподаватель обычно должен проверить у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Эти проверки знаний бывают повседневными, периодическими. Повседневная проверка знаний проводится на каждом занятии (теоретическом и практическом). Лучше всего ее проводить в форме вопросов или беседы. Эта форма контроля наиболее эффективна. Периодический контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

Для проверки усвоения теоретического материла дополнительной предпрофессиональной программы для тренировочного этапа, организуют промежуточную или итоговую аттестацию. Промежуточная аттестация направлена на проверку усвоения теоретического материала после первого года обучения (период базовой подготовки), после первого и второго (период спортивной специализации) с целью перевода, обучающегося на следующий период обучения. Итоговая аттестация направлена на проверку усвоения теоретического материала по итогам всей программы, с целью перевода на следующий период подготовки (совершенствование спортивного мастерства).

**План теоретической подготовки для обучающихся**

**этапа начальной подготовки .**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование темы | Этап начальной подготовки |
| до 1 года | свыше 1 года |
| 1 | Физическая культура и спорт в России | Физическая культура и спорт, как одно из средств воспитания человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. | Физическая культура и спорт, как составная часть общей культуры человека. |
| 2 | Краткий обзор истории тхэквондо | География развития тхэквондо в мире. | Тхэквондо, как средство воспитания, ее краткая характеристика: спортивное, оздоровительное и прикладное значение. |
| 3 | Правила соревнований | Разрешенные технические приемы и места атаки (на теле). Запрещенные действия. Начисление очков | Начисление очков. Определение победителя поединка. Порядок и правила начисления очков за зачетные технические приемы и наказания за запрещенные действия. |
| 4 | Анатомо-физиологические особенности организма человека | Строение и функции сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной, нервной и сенсорной системы. | Суставы нижних и верхних конечностей. Характеристика соединения костей. Оси движений и функций суставов. Мыщцы и их функции. |
| 5 | Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. | Значение закаливания для профилактики и улучшения спортивных показателей. Виды закаливания и правила их проведения: обтирание, умывание, контрастный душ, купание, баня. Понятие о самоконтроле. Объективные данные: пульс, частота и глубина дыхания, кровяное давление. | Значение диспансерных наблюдений. Сроки возобновления тренировочных занятий после перенесенных заболеваний. Гигиенические требования к местам занятий тхэквондо , одежды и обуви. Влияние вредных привычек на организм. |
| 6 | Основы спортивной тренировки. | Общие понятия о тактике. Задачи тактической подготовки. Расположение на додянге. Тактика передвижения. | Понятие об обучении, тренировке. Задачи обучения и тренировки |

**План теоретической подготовки для обучающихся тренировочного**

**этапа спортивной специализации**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование темы | Тренировочный этап спортивной специализации |
| Начальная специализация до 2-х лет . | Углубленная специализация свыше 2-х лет. |
| 1 | Физическая культура и спорт в России | Единая Всероссийсская спортивная классификация и ее значение для развитие массового спорта в России и повышение спортивного мастерства. | Международные связи спортивных организаций России. Значение выступлений Российских спортсменов в международных соревнованиях. |
| 2 | Краткий обзор истории тхэквондо | Итоги и анализ соревнований на первенство ПФО, России, Европы, Мира. |
| 3 | Правила соревнований | Дисквалификация и снятие участников соревнований. Правила и порядок. Цель и задачи соревнований. | Понятие о нокауте. Правила определения нокаута. Действия участников и судей при нокауте. Классификация соревнований: личные, командные, лично-командные, первенства и кубковые соревнования, квалификационные. |
| 4 | Анатомо-физиологические особенности организма человека | Функции мыщц верхних и нижних конечностей. | Физиологические основы выносливости, силы, быстроты, координационных способностей, взаимосвязь физиологических функций организма. Рациональные чередования нагрузки и отдыха. Диагностика и профилактика утомления и перетренированности. Значение активного отдыха. |
| 5 | Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. | Влияние вредных привычек на организм занимающихся. Профилактика травматизма: условия, способствующие возникновению травм в тренировочном процессе и быту. | Профилактика травматизма. Правила оказания первой помощи при травмах различного характера: ссадины, ушибы, раны, переломы костей, растяжения связок, обмороки, тепловые и солнечные удары, обморожения. Гигиена питания. Рациональное питание спортсменов. |
| 6 | Основы спортивной тренировки. | Методы обучения движениям и их взаимосвязь. Педагогические принципы: наглядность, последовательность, систематичность, непрерывность. Пути устранения ошибок при обучении. | Тренировочное занятие, как основная форма занятия: структура и содержание. Принципы тренировки: единство общей и специальной подготовки. Общие понятия о классификации физических упражнений. |

**3.1.Общая и специальная физическая подготовка**

Решающую и основополагающую роль в подготовке тхэквондиста играет физическая подготовка.

Система физической подготовки включает в себя два неразрывно связанных элемента: общую и специальную подготовку.

Объем общей и специальной физической подготовки на различных этапах тренировки различен. Больше внимания уделяется общей подготовке в подготовительном и переходном периодах тренировки. В основном (соревновательном периоде) большее внимание уделяется специальной подготовке. Она занимает ведущее место. В то же время следует помнить, что эти два элемента подготовки существуют и позволяют добиваться поставленных целей только в неразрывном единстве. Поэтому при планировании тренировки и воспитании физических качеств можно несколько изменять пропорции, не исключая другого элемента системы.

Планирование физической подготовки следует начинать с выяснения степени развития общих и специальных физических качеств (физического развития занимающихся). При этом учитываются как индивидуальные, так и групповые параметры подготовленности. Определяются задачи и параметры подготовки.

Когда определены цели и задачи подготовки, ставятся общие и индивидуальные задачи, подбираются средства и методы.

**3.1.1. Общая физическая подготовка**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Раздел подготовки | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап спортивной специализации |
| до 1 года (312) | свыше 1 года (416) | До 2-х лет. (624) | Свыше 2-х лет(936) |
| 1 | ОФП | 259 | 333 | 437 | 534 |
| 2 | СФП | 53 | 83 | 187 | 402 |

Под общей физической подготовкой понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости). Общая физическая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях.

Общая сила тхэквондиста - это способность в процессе поединка напряжением мышц производить определенные движения, преодолевать или противостоять воздействию каких-либо сил.

Для увеличения силы применяются упражнения, которые вызывают предельное, или околопредельное напряжения мышц. В зависимости от характера и величины нагрузки количество повторений упражнения может быть различным - от одного до значительных .

В поединке постоянно происходит смена ситуаций, в связи с чем требуются различные по характеру мышечные усилия (динамические и статические).В соответствии с этим для развития силы упражнениями в динамическом режиме рекомендуются следующие методы:

Метод до отказа. При выполнении упражнений предлагается непредельное отягощение , при котором движение может повторятся неоднократно (10-30 раз). Как пример, можно назвать лазание по канату, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседание на одной ноге и другие. После небольшого отдыха упражнение может быть повторено. Выполнение упражнений для развития силы этим методом рекомендуется проводить в заключительной части тренировочного занятия.

Метод меняющихся нагрузок. Этот метод применяется, когда комбинируется различные упражнения для развития силы. Например: приседания, прыжки, упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса и другие. Метод меняющихся нагрузок больше всего используется для развития силы самбиста

Упражнения в статическом режиме позволяют выработать у тхэквондиста способность противодействовать усилиям противника в течение какого-т о времени.

Изометрический метод. Занимающиеся принимают некоторую позу (угол в висе, упор, стойка и др.) и удерживают ее до предела. Упражнения нужно подбирать, требующие усилий, чтобы занимающиеся могли удерживать позу 2-8 сек. Чем больше усилий прилагает тхэквондист, чем меньше времени может удерживать позу, тем эффективнее воздействие нагрузки.

Уступающий метод. К соответствующим мышцам прилагается сила, намного больше, чем та, которую они могут преодолеть или удержать. В результате предельно напряженная мышца растягивается. В этом случае развивается сила, иногда значительно превосходящая силу, которую мышца может развить при динамическом режиме работы. Наиболее типичными для этого метода являются упражнения с партнером (упражнения с сопротивлением), прыжки с высоты и другие.

Общая выносливость- это физическое качество, это способность организма спортсмена переносить воздействие на него высоких физических нагрузок.

Показателем того, что организм не справляется с нагрузками, является снижение работоспособности. В процессе тренировки спортсмену предъявляется требование выполнить большой объем работы и длительно поддерживать высокий уровень работоспособности. Выполнение этого требования зависит от способности мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем выполнять длительное время большой объем работы и от умения самбиста наиболее рационально расходовать свои силы. Таким образом, стремясь развить общую выносливость, тхэквондисту следует так использовать упражнения, чтобы они, воздействуя на организм, увеличивали функциональные возможности дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной, мышечной системы.

С этой целью используются следующие методы

Метод увеличения времени выполнения упражнений предполагает постепенное нарастание времени, отводимого на занятиях на выполнение одного и того же упражнения. Интенсивность упражнений не меняется.

Метод увеличения интенсивности (темпа) упражнений. Интенсивность определяется количеством повторения упражнения в один и тот же промежуток времени. Увеличение темпа выполнения упражнения увеличивает нагрузку и требует быстрого развертывания дыхательных процессов. Постепенное увеличение от занятия к занятию интенсивности выполнения упражнений повышает дыхательные возможности.

Общая быстрота- это способность выполнять движения с большой скоростью. Измеряется быстрота временем выполнения законченного действия.

Быстрота зависит от:

* быстроты реакции;
* соотношения силы мышц и перемещаемой массы, которую они
* должны перемещать при выполнении действия;
* частоты смены одних движений другими;
* совершенства выполнения технических действий.

Быстрота реакции зависит от быстроты протекания нервных процессов, их подвижности, быстроты смены возбуждения и торможения. Быстрота двигательной реакции совершенствуется с помощью общеразвивающих упражнений, когда спортсмен, выполняя определенное действие, должен реагировать возможно быстрее на различные раздражители (слуховые, зрительные, тактильные).

Чтобы развить соотношение силы мышц и перемещаемой массы, используют метод выполнения упражнений в облегченных условиях. Упражнение выполняется с нагрузкой, меньшей, чем обычно, но с максимальной быстротой. Затем, многократно повторяя упражнение, постоянно доводят нагрузку до нормы, стремясь сохранить быстроту.

Выполнение общеразвивающих упражнений, требующих быстрой смены одних движений другими, способствует развитию быстроты движений самбиста. С этой целью выполняют специальные упражнения.

Общая выносливость- это быстро и наилучшим образом решать задачи различными способами.

Ловкость тхэквондиста измеряется временем, которое он затрачивает на решение двигательной задачи. Если спортсмен не успевает использовать удобные положения для выполнения соответствующих действий – это говорит о недостатке ловкости.

Ловкость зависит от координационной сложности двигательного действия и требований точности действия. Для развития ловкости самбиста необходимо:

Совершенствовать работу различных анализаторов, повышать способность точно дифференцировать внешние и внутренние раздражители.

Совершенствовать координировать различные движения. Совершенствование работы различных анализаторов осуществляется

общеразвивающими и специальными упражнениями.

Для этого применяют общеразвивающие упражнения на равновесие, акробатические упражнения, упражнения с набивными мячами, упражнения с партнером.

Совершенствование способности координировать движения развивается путем усвоения большого количества навыков, требующих разнообразной координации движений. При этом – если тхэквондист осваивает новые двигательные действия, требующие сложной координации движений, - совершенствуется ловкость.

Координационные способности совершенствуются путем изучения новых действий и видоизменения уже известных действий.

Чем больше разнообразных действий усвоит тхэквондист, тем выше будут его координационные способности, потому что меньше будет встречаться непривычных движений. Занятия разнообразными видами спорта (гимнастика, акробатика, спортивные игры, конькобежный, велосипедный, лыжный спорт и другие) помогают спортсмену совершенствовать общую ловкость.

Тхэквондист, имеющий большой запас двигательных умений и навыков может быстрее выполнить новое действие, которое необходимо для решения внезапно возникающей двигательной задачи. Такой спортсмен будет тратить меньше времени на решение разнообразных двигательных задач, быстрее прогрессировать как спортсмен.

Совершенствовать общую ловкость можно также, изучая разнообразные технические и тактические действия тхэквондо. Техника тхэквондо призвана обеспечить спортсмену необходимый запас двигательных умений и навыков «на все случаи жизни».

Существует ряд методических приемов для видоизменения изученных действий:

1. Применение необычных исходных положений.
2. «Зеркальное» выполнение упражнений.
3. Изменение скорости или темпа.
4. Изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение.
5. Смена способов выполнения упражнения.
6. Усложнение упражнения дополнительными движениями.
7. Изменение противодействия занимающихся при групповых или парных упражнениях.
8. Выполнение знакомых движений в неизвестных заранее сочетаниях.

Выполнение упражнений при различной степени общей усталость.

9.Выполнение упражнений при наличии различных сбивающих факторах (партнер, зрители, судьи, оборудование, инвентарь, климатические условия и т.д.). Этот методический прием имеет большое значение для самбиста.

Комбинации упражнений - сочетание двух или нескольких упражнений и их последовательное выполнение.

10.Видоизменение изученных действий позволяет выработать общую ловкость не только общеразвивающими упражнениями, но и средствами самбо.

Общая гибкость -это способность совершать движения с возможно большей амплитудой.

Для того чтобы увеличить амплитуду движений, нужно упражнениями привести мышцы в такое состояние, чтобы они растягивались до необходимой величины. Упражнения на гибкость следует давать после разогревания, что достигается выполнением упражнений со сравнительно большой нагрузкой. Появление пота говорит о том, что достигнуто состояние наиболее благоприятное для выполнения упражнений, связанных с растягиванием мышц.

Различают два вида гибкости: активную и пассивную. Активная гибкость развивается следующими методами:

Упражнениями, в которых движение сустава доводится до предела за счёт тяги собственных мышц.

Упражнения, в которых движение сустава доводится до предела, за счёт создания определённой силы инерции (рывков).

Пассивная гибкость развивается упражнениями, в которых для увеличения гибкости прилагается внешняя сила: вес (самого спортсмена или его партнёра), сила партнёра, вес различных предметов и снарядов. Эти силы могут прикладываться кратковременно, но с большой частотой или длительно, постепенно доводя движения до максимальной амплитуды. Хотя последний способ выполнения упражнения эффективен, он применяется несколько реже в связи с тем, что длительное удержание мышц в растянутом состоянии вызывает неприятные ощущения.

**Группа начальной подготовки**

**до 1 года обучения**

**общая физическая подготовка:**

*Строевые упражнения:*

* ходьба и бег в строю;
* передвижение приставными шагами;
* одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых суставах.

*Упражнения для развития мышц туловища:*

* наклоны вперед, в стороны, назад;
* круговые движения туловища;
* одновременное и попеременное поднимание ног вверх из положения лежа на животе;
* из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднимание ног и туловища, поднимание туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук (вдоль туловища, на поясе, за головой).

Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и с различной амплитудой, на количество раз или до утомления.

*Упражнения для развития мышц ног:*

* различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на различные предметы;
* выпады с пружинящими движениями и поворотами;
* выпрыгивание из глубокого приседа;
* выпрыгивание вверх со сменой положения ног в полете;
* прыжки с приземлением на толчковую ногу;
* выпрыгивание вверх, одна нога на опоре;
* прыжки вперед, в стороны, из положения присев;
* бег с высоким подниманием бедра.

*Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.*

**Группа начальной подготовки**

**свыше 1 года обучения**

 **общая физическая подготовка.**

*Строевые упражнения:*

* ходьба и бег в строю;
* передвижение приставными шагами;
* одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых суставах.

*Упражнения для развития мышц туловища:*

* наклоны вперед, в стороны, назад;
* круговые движения туловища;
* одновременное и попеременное поднимание ног вверх из положения лежа на животе;
* из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднимание ног и туловища, поднимание туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук (вдоль туловища, на поясе, за головой).

Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и с

различной амплитудой, на количество раз или до утомления.

*Упражнения для развития мышц ног:*

* различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на различные предметы;
* выпады с пружинящими движениями и поворотами;
* выпрыгивание из глубокого приседа;
* выпрыгивание вверх со сменой положения ног в полете;
* прыжки с приземлением на толчковую ногу;
* выпрыгивание вверх, одна нога на опоре;
* прыжки вперед, в стороны, из положения присев;
* бег с высоким подниманием бедра.

*Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.*

**Тренировочная группа до 2-хлет обучения.**

*Общеразвивающие и строевые упражнения на месте и в движении:*

* ходьба по кругу на носках, пятках, «гусиным» шагом;
* бег по кругу, передвижения правым и левым боком, движения вперед спиной, бег с ускорением;
* одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения руками на развитие координации и гибкости в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах.

*Упражнения для развития мышц туловища:*

* наклоны вперед, в стороны, назад;
* круговые движения туловища;
* одновременное и попеременное поднимание ног вверх из положения лежа на животе;
* из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднимание ног и туловища, поднимание туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук (вдоль туловища, на поясе, за головой).

Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и с различной амплитудой, на количество раз или до утомления.

*Упражнения для развития мышц ног:*

* различные виды приседаний;
* различные варианты упражнений с прямыми и согнутыми ногами в положении стоя без опоры и с опорой на различные предметы;
* выпады с пружинящими движениями и поворотами;
* выпрыгивание из глубокого приседа;
* выпрыгивание вверх со сменой положения ног в полете;
* прыжки с приземлением на толчковую ногу;
* выпрыгивание вверх, одна нога на опоре;
* прыжки вперед, в стороны, из положения присев;
* бег с высоким подниманием бедра и с захлестом голени.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений. Различные спортивные игры.

**Тренировочная группа свыше 2-х лет обучения .**

*Общеразвивающие и строевые упражнения на месте и в движении:*

* ходьба по кругу на носках, пятках, «гусиным» шагом;
* бег по кругу, передвижения правым и левым боком, движения вперед спиной, бег с ускорением;
* одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения руками на развитие координации и гибкости в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах.

*Упражнения для развития мышц туловища:*

* наклоны вперед, в стороны, назад;
* круговые движения туловища;
* одновременное и попеременное поднимание ног вверх из положения лежа на животе;
* из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднимание ног и туловища, поднимание туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук (вдоль туловища, на поясе, за головой).

Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и с различной амплитудой, на количество раз или до утомления.

*Упражнения для развития мышц ног:*

* различные виды приседаний;
* различные варианты упражнений с прямыми и согнутыми ногами в положении стоя без опоры и с опорой на различные предметы;
* выпады с пружинящими движениями и поворотами;
* выпрыгивание из глубокого приседа;
* выпрыгивание вверх со сменой положения ног в полете;
* прыжки с приземлением на толчковую ногу;
* выпрыгивание вверх, одна нога на опоре;
* прыжки вперед, в стороны, из положения присев;
* бег с высоким подниманием бедра и с захлестом голени.

*Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений. Различные спортивные игры*

* различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на различные предметы;
* выпады с пружинящими движениями и поворотами;
* выпрыгивание из глубокого приседа;
* выпрыгивание вверх со сменой положения ног в полете;
* прыжки с приземлением на толчковую ногу;
* выпрыгивание вверх, одна нога на опоре;
* прыжки вперед, в стороны, из положения присев;
* бег с высоким подниманием бедра.

*Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.*

**3.1.2. Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка — это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности.

**Силовая подготовка**

Практическая работа по силовой подготовке бойцов состоит из двух частей:

1. специальные и специально-подготовительные упражнения. Специально-подготовительные упражнения подбираются по их соответствию специальным упражнениям — фрагментам спарринга;
2. силовые общеразвивающие упражнения.

Среди упражнений, развивающих силу мышц, можно выделить три основных вида:

1. с внешним сопротивлением (с тяжестями, резиновыми амортизаторами или жгутами, эспандерами и т. д.);
2. с преодолением собственного веса (гимнастические упражнения, прыжки и т. д.);
3. изометрические (статические) упражнения.

Направленность упражнения на развитие той или иной силовой способности определяется компонентами нагрузки и зависит от:

* вида и характера упражнения;
* величины отягощения или сопротивления;
* количества повторений упражнения или времени изометрического
* напряжения мышц;
* скорости движений;
* темпа выполнения упражнения.

К числу упражнений для развития специальной силы в ударных действиях относят удары руками и ногами в воздух, тренировку на мешках, лапах и макиварах с утяжелителями (манжетами, гантелями, накладками и т. д.) или в водной среде. Величина отягощения не должна нарушать структуры движений, а сами упражнения выполняются с максимальной быстротой до тех пор, пока не начнет нарушаться структура движений или заметно не упадет скорость их выполнения.

Для развития взрывной силы можно использовать метание и толкание набивных мячей, ядер, гирь и камней из различных положений с максимальным ускорением в финальной части, упражнения с топором и молотками, рывки и толчки штанги, а также преодоление инерции собственного тела при ударах, защитах и при переходах от защит к ударам и наоборот.

Эффективным и наиболее применяемым упражнением для развития силы мыши — разгибателей рук, которые несут основную нагрузку в ударных действиях, являются отжимания в упоре лежа. Кроме того, для общей силовой подготовки широко применяются также упражнения на перекладине, брусьях, гимнастической стенке, с амортизаторами и отягощениями Ниже приведены некоторые упражнения и их комплексы для силовой подготовки. Предлагаемые силовые упражнения и их комплексы необходимо выполнять не менее двух раз в неделю. Обычно задачи развития силовых способностей решаются во второй половине (или в конце) основной части занятия. Вместе с тем возможно и построение тренировки из нескольких комплексных блоков, в каждом из которых последовательно изучается и совершенствуется техника, развиваются сила и гибкость. Можно проводить и дополнительные специальные силовые тренировки в зале атлетической подготовки, на спортплощадке, дома или увеличить силовую нагрузку во время утренней зарядки. При этом обязательным является растягивание и релаксация мышц, получающих повышенную силовую нагрузку.

**Упражнения для развития силы. Имитационные упражнения с дополнительным отягощением.**

1. Имитация ударов рукой и ногой с дополнительным отягощением
2. Махи ногами с дополнительными отягощением
3. Удары молотками
4. Упражнения с собственным весом тела
5. Отжимания (сгибание и разгибание рук) в упоре лежа
6. Сгибание и разгибание туловища в тазобедренных суставах («прокачка»)
7. Сгибание тела в сед углом из положения лежа на спине
8. Сгибание тела в сед из положения лежа с попеременным вращением туловища влево-вправо
9. Поднимание ног из положения лежа на спине
10. Сгибание туловища из положения лежа на спине
11. Вращение в тазобедренном суставе согнутой в колене ногой
12. Вращение голенью и стопой согнутой в колене ноги

**Упражнения на гимнастических снарядах:**

1. Отжимания (сгибание и разгибание рук) в упоре на брусьях
2. Подтягивания на перекладине
3. Подъем силой на перекладине
4. Подъем переворотом на перекладине
5. Подъем ног к перекладине

*Прыжковые упражнения:*

1. Подскоки на одной ноге с подниманием согнутой в колене ноги к груди
2. Прыжки на двух ногах вверх с подтягиванием коленей к груди
3. Прыжки вверх с разведением прямых ног в стороны
4. Подскоки в приседе попеременно на левой и правой ноге
5. Прыжки вверх с попеременным разведением прямых ног в шпагат

*Прыжки вверх на возвышение*

1. Прыжки с тумбы высотой 70-100 см с последующим мгновенным

подпрыгиванием вверх

1. Многократные прыжки через препятствия
2. Прыжки через препятствия

*Упражнения в метании и толкании снарядов*

1. Метание снарядов
2. Метание снаряда одной рукой
3. Метание снаряда двумя руками сбоку
4. Толкание снаряда двумя руками от груди
5. Толкание снаряда одной рукой, как толкание легкоатлетического ядра

*Изометрические упражнения*

1. «Толкание стены» кулаками
2. «Толкание стены» основанием ладони
3. Имитация мышечного напряжения финальной фазы ударов рукой
4. Имитация мышечного напряжения промежуточного положения ударов ногой
5. Упор лежа на одной руке
6. Стойка на двух и одной руке

**Комплексы специальных силовых упражнений.**

Принцип построения комплексов силовых упражнений зависит от формы организации тренировочного занятия. Занятие может быть организовано в виде комплексов нескольких последовательных блоков со средним уровнем объема и интенсивности нагрузки. Например:

* 1. изучение и совершенствование техники ударов и защит;
1. силовые упражнения;
2. упражнения на растягивание.

Как средство силовой тренировки в этом случае можно использовать или одно и то же упражнение, или разные, меняющиеся в каждом последующем тренировочном блоке. Способ же выполнения упражнений определяется направленностью силовой тренировки. Обычно используют специальные упражнения, направленные на развитие силовой выносливости (комплексы № 1-10).

Если же силовые упражнения выполняются одним блоком во второй половине или в самом конце тренировки, то их необходимо выполнять в форме суперсерии (комплексы № 11–15), когда одно задание следует за другим.

**Комплекс № 1**.Отжимание в упоре лежа с максимальной быстротой: 25раз; 20 раз; 20 раз

**Комплекс № 2**.Отжимание в упоре лежа с максимальной быстротой+отжимание в произвольном темпе без отдыха: 20 + 20 раз; 15+15 раз; 10 + 15 раз.

**Комплекс № 3**.Отжимание в упоре лежа(на кулаках)с максимальнойбыстротой преодолевающих движений, с различным количеством повторений на один счет: 10 серий по 4 повторения через 2–3 сек отдыха не вставая из упора лежа; 10 серий по 3 повторения; 15 серий по 2 повторения на один счет с такими же интервалами отдыха.

**Комплекс № 4**.Отжимание в упоре лежа на заданное количество раз,нобез учета времени с возможным отдыхом в положении упора лежа: 50; 45; 40 раз.

**Комплекс № 5**.Выполнение упражнения на брюшной пресс(можноиспользовать упражнения 6–9). Комплексы № 5–8 выполняются с максимальной быстротой и амплитудой, с интервалом между последующими повторениями 1,0–1,5 сек: 40; 35; 30 раз.

**Комплекс № 6**.Выполнение упражнений6–9с максимальнымибыстротой и темпом: 30; 25; 25 раз.

**Комплекс № 7**.Выполнение упражнений6–9с различным количествомповторений на один счет: 15 серий по 3 повторения с интервалом 5-10 сек; 10 серий по 4 повторения; 10 серий по 3 повторения.

**Комплекс № 8**.Выполнение трех серий упражнений6–9смаксимальной амплитудой и быстротой преодолевающих движений, в высоком темпе через 5–8 сек отдыха: 10 + 9 + 8 раз; 8 + 7 + 6 раз; 9 + 6 + 5 раз.

**Комплекс № 9**.Прыжки на двух ногах на месте с подтягиваниемколеней к груди (упражнение 18, см): 10 прыжков + отдых 15–30 сек со встряхиванием мышц ног + 9 прыжков; 10 + 8 прыжков; 10 + 7 прыжков. Между сериями отдых 1 мин.

**Комплекс № 10**.Попеременные подскоки в приседе на левой и правойноге (упражнение 20): 20; 15; 10 раз на каждую ногу.

**Комплекс № 11**.

1. Отжимание в упоре на руках в максимальном темпе 20 раз.
2. Упражнение на гибкость в положении сидя в течение 1,0–1,5 мин.
3. Отжимание в упоре лежа 45–50 раз в произвольном темпе с возможным отдыхом в положении упора лежа.
4. Упражнение на гибкость в положении сидя в течение 2–3 мин.
5. Подскоки на месте 1–2 мин.
6. Отжимание в упоре лежа 15 раз в максимальном темпе.
7. Отдых лежа на животе 15–30 сек, полностью расслабиться, руки вдоль туловища.
8. Отжимание в упоре лежа: 14 раз + отдых 15–30 сек; 13; 12; 11; 10 раз, после каждой серии увеличивая продолжительность отдыха на 5 сек.
9. Упражнение на гибкость в положении сидя 4–5 мин.

**Комплекс № 12**

1. Отжимание в упоре лежа с опорой на ладонях — 20 раз.
2. Перейти в упор на пяти пальцах и без дополнительного отдыха отжаться
3. раз.
4. Перейти в упор на четырех пальцах и без отдыха отжаться 6 раз.
5. Перейти в упор на трех пальцах и отжаться без отдыха 6 раз.
6. Затем перейти в упор лежа с опорой на кулаках и отжаться 10 раз с максимальной амплитудой.

**Комплекс № 13**.

1. Выполнить в произвольном темпе 20 раз одно из упражнений на брюшной пресс (6–9), отдых лежа на спине 10–15 сек.
2. Выполнить это же упражнение в максимальном темпе 20 раз, затем — для отдыха — упражнение на гибкость в положении сидя 3–5 мин.
3. Выполнить упражнение в максимальном темпе с различным количеством повторений на один счет без отдыха: 6 серий по 5 повторений + 5 серий по 4 повторения +10 серий по 2 повторения + отдых (упражнение на гибкость сидя) 5–8 мин.

**Комплекс № 14.**

1. Выполнить одно из упражнений на брюшной пресс (6–9): 15 повторений в максимальном темпе, отдых 10–15 сек, затем серии по 13,11,9 повторений и с таким же отдыхом.
2. Упражнение на гибкость в положении сидя 2–3 мин.
3. Выполнить упражнение на брюшной пресс в произвольном темпе 10 раз.

**Комплекс № 15.**

Этот комплекс выполняется в середине основной части тренировочного занятия в течение примерно 10 мин.

1. Подскоки на месте попеременно на левой и правой ноге — 30 сек.
2. Упражнение 17 на четыре счета (по описанию) выполнить подряд без отдыха: 20 циклов в произвольном темпе + 10 циклов в ускоренном темпе +
3. циклов в максимальном темпе.
4. Подскоки на месте попеременно на левой и правой ноге — 30 сек.
5. В левосторонней стойке подъем левого колена к плечу: 20 раз в произвольном темпе + 10 раз в ускоренном темпе +10 раз в максимальном темпе, без отдыха.
6. Подскоки на месте попеременно на левой и правой ноге — 30 сек.
7. Перейти в правостороннюю стойку и выполнить подъем правого колена к плечу, как в п. 4.
8. Отдых — любое упражнение на гибкость в положении стоя 3–4 мин (круговые движения тазом, туловищем, наклоны туловища и т. д.).
9. Упражнение 10 — круговые движения согнутой в колене ногой (голень и стопа максимально расслаблены) — по 30 повторений каждой ногой наружу и внутрь.

**АТЛЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** (силовые упражнения с отягощениями) служит для развития максимальной силы, силовой

выносливости, а при необходимости — и для наращивания массы отдельных мышечных групп.

Составляя программу атлетической тренировки в процессе общефизической подготовки, необходимо учитывать следующее.

1. Развитие максимальной силы достигается медленным выполнением упражнений с отягощением 95-100 процентов от максимума и повторением их от 1 до 3 раз в одном подходе к снаряду. Всего рекомендуется выполнять от 2 до 5 подходов через 2–5 мин отдыха.

2. Развитие максимальной силы с одновременным незначительным приростом мышечной массы достигается выполнением упражнений с отягощением 90–95 процентов от максимума и повторением их 5–6 раз в одном подходе. Количество подходов — 2–5, через 2–5 мин отдыха.

3. При необходимости одновременного развития силы и увеличения массы мышц выполняют упражнения с отягощением 85–90 процентов от максимального по 5–8 повторений в среднем темпе в каждом из 3–6 подходов с отдыхом между ними 2–3 мин.

4. При необходимости уменьшения жировой прослойки и развития силовой выносливости упражнения повторяются 15–30 раз в каждом из 2–6 подходов с отягощением 50–70 процентов от максимального. Темп выполнения упражнения при этом — от высокого до максимального, отдых между подходами — 5–8 мин.

Подбор упражнений для конкретной тренировочной программы осуществляется с учетом необходимости всестороннего, гармоничного развития всех мышечных групп. В течение недели должно быть 2–3 таких тренировок, которые должны содержать приблизительно следующее количество упражнений.

Важное значение имеет последовательность упражнений. Рекомендуется выполнять их в том порядке, в каком расположены мышечные массивы: от мышц шеи, плеч, груди переходить к проработке мышц спины, рук, бедер и т. д.

Необходимо также определенное чередование упражнений на тренировках: если выполняют упражнения для мышц груди, то непосредственно за ними должны следовать упражнения для мышц спины, после упражнений для бицепса плеча — на трицепс и т. д. Наиболее подготовленные могут использовать суперсерии упражнений: два и более упражнений, направленных на одну и ту же группу мышц, выполняются подряд с минимальным отдыхом.

Предложенные ниже комплексы атлетической подготовки рекомендуется выполнять на этапе общефизической подготовки три раза в неделю в первые три-шесть недель. Затем, с наращиванием объемов технической работы и специально-подготовительных упражнений — один-два раза в неделю.

Первые два комплекса лучше всего чередовать. Выполнять их можно в залах тяжелой атлетики, атлетических клубах или, если заменить штангу тяжелыми гантелями, дома. А третий комплекс — в любом школьном гимнастическом городке или на спортивной площадке. Вес отягощений и количество повторений можно изменять, исходя из задач атлетической подготовки. Оптимальной будет следующая последовательность их решения.

1. Развитие и совершенствование силовой выносливости (или снижение жирового компонента массы тела).

2. Развитие силы и увеличение мышечной массы.

3. Развитие максимальной силы с одновременным незначительным приростом массы мышц.

4. Развитие максимальной силы.

Упражнения для развития и поддержания силы можно применять на всех этапах тренировки в течение года, исключая их только перед аттестационными экзаменами или соревнованиями по каратэ.

**Комплексы упражнений атлетической подготовки**

**Комплекс № 1**

1.Жим штанги лежа на горизонтальной скамье: 3–4 подхода по 8 12 раз.

2.Жим штанги с груди стоя: 3–4 подхода по 10–12 раз. 3. Тяга штанги к животу в наклоне: 3 подхода по 8-10 раз.

4. Опускание согнутых рук со штангой за голову, лежа на горизонтальной скамье: 2–3 подхода по 8-12 раз.

5. Поднимание прямых рук с гантелями вверх через стороны стоя: 2–3 подхода по 8-12 раз.

6. Сгибание рук со штангой в локтевых суставах стоя: 2–3 подхода по 10–12 раз.

7. Разгибание рук со штангой из-за головы стоя: 2–3 подхода по 10 12 раз.

8. Приседания со штангой на плечах: 3–4 подхода по 10–12 раз.

9. Разгибание голеней сидя на специальном станке: 2–3 подхода по 10–12 раз.

10. Сгибание голеней лежа на специальном станке: 2–3 подхода 10–12 раз.

11. Подъем туловища из положения лежа, руки за голову, ноги закреплены: 3–4 подхода по 15–30 раз.

12. Разгибание туловища из положения лежа лицом вниз на скамье с закрепленными ногами (или на специальном станке), руки за голову: 3–4 подхода по 8-12 раз.

**Комплекс № 2**

1. Жим штанги руками лежа на горизонтальной скамье: 3–4 подхода по 8-10 раз.

2. Жим штанги с груди стоя: 3–4 подхода по 10–12 раз.

3. Поднимание прямых рук с гантелями через стороны вверх сидя на скамье: 2–3 подхода по 10–12 раз.

4. Тяга штанги узким хватом до уровня подбородка, стоя: 2–3 подхода по 8-12раз.

5. Тяга штанги к животу в наклоне широким хватом: 2–3 подхода по 8-12 раз.

6. Приседания со штангой на плечах: 3–5 подходов по 10–15 раз.

7. Сгибание кистей рук в запястьях хватом штанги (гантелей) сверху, с опорой предплечьями на бедра, сидя на скамье: 2–3 подхода по 20 25 раз.

8. То же, но хватом снизу: 2–3 подхода по 20–25 раз.

9. Подъем на носки, стоя со штангой на плечах на подставке высотой 2–4 см: 2–3 подхода по 15–20 раз.

10. Наклоны туловища в сторону в положении лежа боком на горизонтальной скамье, ноги закреплены, руки за голову: 2–3 подхода по 8-10 раз попеременно в каждую сторону.

11. Поднимание плеч, держа штангу в опущенных руках в положении стоя: 3–4 подхода по 10–12 раз.

12. Поднимание ног в висе на перекладине (или на гимнастической стенке): 2–3 подхода по 10–15 раз.

**Комплекс № 3**

1. Подтягивание на перекладине средним хватом сверху 6-12 раз.

2. Отжимание в упоре на брусьях 8-15 раз.

3. Подтягивание на перекладине средним хватом снизу 6-10 раз.

4. Отжимание в упоре на брусьях 8-15 раз.

5. Подтягивание на перекладине широким хватом снизу 6–8 раз.

6. Подтягивание на перекладине широким хватом сверху до касания перекладины затылком 4-10 раз.

7. Отжимание в упоре на брусьях хватом изнутри 4–8 раз.

8. Поднимание прямых ног в висе на перекладине: 3–4 подхода по 8-12 раз.

**Развитие быстроты.**

Быстрота и формы ее проявления

Быстрота понимается как способность человека выполнять движение в минимальный для данных условий промежуток времени. Это комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и преимущественно определяющих скоростные характеристики движения. Физиологический механизм проявления быстроты связан прежде всего со скоростными характеристиками нервных процессов.

Различают следующие элементарные формы проявления быстроты:

1) быстрота простой и сложной двигательной реакции;

2) быстрота одиночного движения;

3) быстрота сложного (многосуставного) движения, связанного с изменением положения тела или переключением с одного действия на другое при отсутствии значительного внешнего сопротивления;

4) частота движений.

Выделяемые формы проявления быстроты относительно независимы друг от друга и слабо связаны с уровнем общей физической подготовленности.

Быстрота двигательной реакции имеет большое значение в каратэ. В условиях поединка может быть один или несколько одновременных или последовательных раздражителей (действий противника), поэтому и выделяют простую и сложную реакции (реакция на движущийся объект и реакция выбора соответственно).

В простой реакции выделяют два периода.

1.Запаздывающий (латентный) — время от момента воздействия раздражителя до появления ответной реакции. Это время не может приниматься за характеристику быстроты человека и не связано со спортивным мастерством, но должно учитываться.

2.Моторный (двигательный), за счет совершенствования которого в основном и происходит сокращение времени реакции.

Тренировка в различных скоростных упражнениях улучшает быстроту простой реакции, а люди, быстро реагирующие в одних ситуациях, будут быстро реагировать и в других. То есть, для простых реакций характерен значительный перенос быстроты.

При напряженной мышечной работе у хорошо тренированных спортсменов наблюдается уменьшение времени простой двигательной реакции и повышение возбудимости нервно-мышечного аппарата; у менее тренированных — время реакции ухудшается, происходит снижение возбудимости ЦНС и функционального состояния нервно-мышечного аппарата. После интенсивной кратковременной мышечной работы может происходить уменьшение времени реакции и за счет ослабления тормозных процессов в связи с перевозбуждением ЦНС.

Однако в тхэквондо во многих случаях приходится сталкиваться со сложными реакциями, для реализации которых необходимо: 1) адекватно оценить ситуацию; 2) принять двигательное решение; 3) оптимально его выполнить. При этом необходимо помнить, что чем больше имеется альтернатив, тем более затруднено принятие решения и длительнее время реагирования. Наиболее существенное уменьшение времени сложной реакции наблюдается при сокращении ее моторного компонента.

Методика развития быстроты. Для развития быстроты простой реакции используют повторное, максимально быстрое выполнение тренируемых движений или упражнений по сигналу. Большую пользу принесут упражнения в облегченных условиях, к примеру, старты по команде (сигналу) под уклон до 15 градусов или с помощью резинового амортизатора. Например: бег со старта на 10–15 м по 4–6 повторений в 2–3 сериях. Необходимо помнить, что продолжительность упражнений для решения данной задачи не должна превышать 4–5 сек.

При сложной реакции чем менее трудным и более автоматическим является движение, тем меньшее напряжение испытывает нервная система и тем быстрее реакция и само движение. Отрабатывая технику тхэквондо в различных стандартных комбинациях ударных и защитных действий, вы как раз и учитесь ускорять принятие решений.

Продолжительное нервное напряжение может привести к замедлению сложной реакции. Под влиянием утомления ухудшается и точность мышечно-суставного чувства.

Сложные реакции на движущийся объект определяются в основном быстротой реагирования на удары и передвижения соперника. Время сложной реакции может составлять от 0,25 до 1,0 сек. При этом на сенсорную ее фазу (передачу информации об объекте от рецепторов в ЦНС) уходит примерно 0,05 сек. Остальное время занимает оценка ситуации, принятие решения и его выполнение.

Основное значение для быстроты реагирования на действия противника имеет способность увидеть перемещающийся с высокой скоростью объект. На это и должна быть направлена тренировка. Тренировочные требования должны при этом постепенно усложняться путем: 1) увеличения скорости перемещения; 2) внезапности появления объекта; 3) сокращения дистанции реагирования. В самостоятельной заботе для этого можно использовать подвижные игры с малым мячом или специальные упражнения. Точность реакции на движущийся объект совершенствуется параллельно с развитием ее быстроты.

Сложность реакции выбора зависит от непредсказуемости изменения обстановки в схватке, ведь противник может атаковать любой рукой или ногой в самой неожиданной последовательности. При тренировке такой реакции необходимо идти по пути посте пенного увеличения числа возможных альтернатив, что и используется при отработке связок ударов и защит различной сложности.

Во всех видах единоборств большую роль в сокращении времени сложной двигательной реакции выбора играет фактор предвосхищения ситуации, когда опытный боец реагирует не столько на само движение, сколько на подготовительные действия к нему противника. В каждом движении есть две фазы: первая выражается в трудноуловимом изменении позы человека и перераспределении напряжения мышц; вторая — собственно движение. Мастера умеют реагировать уже на первую фазу. Этим, например, можно объяснить уход от ударов противника на ближней и средней дистанции тогда, когда само время удара меньше времени принятия мер для защиты. К сожалению, самостоятельно, без партнера, отрабатывать в упражнениях сложную реакцию с выбором из нескольких альтернатив, да еще с предвосхищением действий соперника, практически невозможно.

Несмотря на важность быстроты реагирования на действия противника, в спарринге все же наибольшее значение имеет скорость выполнения целостных двигательных действий — ударов, защит, изменений положения тела, перемещений и т. д. Максимальная скорость движений, которую может проявлять человек, зависит не только от быстроты его двигательной реакции, но и от других способностей: динамической силы, гибкости, координации, уровня владения техникой. Поэтому скоростные способности считают комплексным двигательным качеством. Скоростные способности человека очень специфичны, и прямого переноса быстроты сложной реакции на координационно не схожие движения даже у хорошо физически подготовленных людей, как правило, не наблюдается. Поэтому если вы хотите повысить скорость выполнения каких-то специфических (ударных или защитных) действий, то должны тренироваться преимущественно в скорости выполнения именно этих действий.

Для развития скоростных способностей используют упражнения, которые должны соответствовать по меньшей мере трем основным критериям: 1) возможности выполнять их с максимальной скоростью; 2) упражнение должно быть настолько хорошо освоено, что внимание можно было бы сконцентрировать только на скорости его выполнения; 3) во время тренировки не должно происходить снижения скорости выполнения упражнений. Снижение скорости движений свидетельствует о необходимости прекратить тренировку скоростных способностей и начать работу над развитием выносливости.

При выполнении серии движений с максимальной частотой какому-либо сегменту тела вначале сообщается кинетическая энергия, которая затем гасится с помощью мышц-антагонистов, и этому же сегменту придается обратное ускорение и т. д. В связи с этим, с ростом частоты движений активность мышц может стать настолько кратковременной, что они не успевают за такие малые промежутки времени полностью сокращаться и расслабляться. Работа мышц при этом приближается к изометрическому режиму. Поэтому в ходе тренировки необходимо работать не только над быстротой сокращения работающих мышц, но и над быстротой их расслабления. Высококвалифицированные спортсмены как раз и отличаются способностью к сокращению времени произвольного расслабления работающих мышц в движениях с предельной частотой. Добиться этого можно путем постоянного контроля за быстрым расслаблением работающих мышц в скоростных движениях, а также тренировкой самой способности релаксации мышц, в том числе и аутотренингом.

При изучении и совершенствовании техники скоростных движений (ударов, защит) необходимо учитывать и возникающие при этом трудности сенсорной коррекции при их выполнении. Для решения этой задачи рекомендуется соблюдать два правила.

Изучение необходимо проводить на скорости, близкой к максимальной (как говорят, в 9/10 силы). При таких скоростях (они называются контролируемыми) биодинамическая структура движений почти не отличается от той, которая присутствует при их выполнении на предельной скорости. И в то же время возможен контроль над техникой движений.

Выполняя упражнения, необходимо варьировать скорость от предельной до субмаксимальной.

Важным условием повышения эффективности и экономичности серий скоростных движений в тхэквондо выступает рекуперация эластичных структур, мышц и связок, т. е. их способность накапливать энергию упругой деформации в подготовительных фазах и реализовывать эту энергию в рабочих фазах движений. Вклад такой «неметаболической» энергии в общем объеме энерготрат увеличивается с повышением скорости движений. Поэтому необходимо повышенное внимание к развитию гибкости и улучшению эластичности мышц, обеспечивающих основные действия в бою, целенаправленное совершенствование способности к рекуперации энергии.

В ходе поединка бойцы обычно сталкиваются с необходимостью комплексного проявления различных форм быстроты и скоростных движений: одиночных и серийных ударов, принятия положений защиты, передвижений, а также быстрого перехода от защиты к атаке и наоборот. При этом увеличение скорости выполнения одиночных ударов почти не отразится ни на частоте выполнения их серией, ни на быстроте реакции на действия противника, ни на скорости передвижения. Поэтому в тренировках необходимо развивать все возможные формы проявления быстроты, необходимые для эффективного ведения спарринга. И тот, кто этого не поймет, и не будет целенаправленно работать над развитием быстроты, может остаться беспомощным перед своими противниками, даже обладая хорошей техникой.

Ниже приводятся наиболее простые и достаточно эффективные для решения поставленных задач упражнения. Следует лишь помнить, что работу над совершенствованием быстроты и скорости движений нельзя проводить в состоянии физического, эмоционального или сенсорного утомления. Обычно такая тренировка сочетается с работой технической или скоростно-силовой направленности, а в некоторых случаях и с развитием отдельных компонентов скоростной выносливости.

**Упражнения для развития быстроты**

1. Выполнение отдельных ударов рукой или ногой с максимальной скоростью
2. Нанесение серий ударов в воздух или по специальным снарядам
3. Последовательное нанесение серий
4. Выполнение серий ударов рукой по теннисному мячу
5. Поочередное выполнение с максимальной частотой
6. Выполнение максимального количества ударов руками в прыжке
7. Выполнение фиксированных серий ударов в прыжке
8. «Бой с тенью»
9. Бег со старта из различных положений
10. Быстрый бег в парке или в лесу с уклонами, блоками и уходами
11. Ритмичные перемещения двух сложенных вместе ладоней рук с максимальной частотой
12. Передвижение в различных стойках

13. Потряхивание с максимальной частотой кистями рук или ступнями ног.

Желательно, чтобы интервалы отдыха были активными. Для этого используйте медленное, расслабленное и плавное выполнение различных связок и формальных комплексов.

**Развитие выносливости**

Биоэнергетические основы проявления выносливости ВЫНОСЛИВОСТЬ — это способность человека двигательное время выполнять двигательное действие без снижения его эффективности. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

Уровень выносливости определяется:

— продолжительностью работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления;

— скоростью снижения работоспособности при наступлении утомления. Являясь многофункциональным свойством, выносливость соединяет в себе разнообразные процессы, происходящие в человеческом организме. Однако, как показывают результаты современных научных исследований, в преобладающем большинстве случаев ведущая роль в проявлениях выносливости принадлежит факторам энергетического обмена.

Ни одно движение не может быть выполнено без затрат энергии. Единственным универсальным и прямым источником энергии для мышечного сокращения служит аденозинтрифосфат (АТФ). Но для того, чтобы мышечные волокна могли длительно поддерживать свою сократительную способность, необходимо постоянное восстановление (ресинтез) АТФ с той же скоростью, с какой он расходуется. Ре-синтез АТФ в процессе мышечной деятельности осуществляется за счет обменных (метаболических) процессов трех видов.

1. Аэробного (окислительного, за счет кислорода воздуха).
2. Гликолитического анаэробного (за счет расщепления гликогена, содержащегося в основном в печени и в мышцах, до молочной кислоты);
3. Алактатного анаэробного (за счет расщепления фосфорных соединений, содержащихся и образующихся непосредственно в мышцах).

Аэробные способности позволяют длительное время выполнять работу вплоть до того уровня интенсивности, пока имеется возможность полного удовлетворения кислородного запроса организма в процессе самой работы.

Однако достижение уровня максимальной мощности при аэробном энергообеспечении происходит лишь через 1–2 мин от начала работы, а скорость ресинтеза АТФ даже при достижении максимальной аэробной мощности недостаточна для обеспечения интенсивной мышечной работы. Мощность работы, при которой достигается максимальное потребление кислорода, называется критической.

Усиление интенсивности физической нагрузки требует более быстрого поступления кислорода и глюкозы в мышцы. Поэтому скорость кровотока может увеличиться в 20 раз по сравнению с уровнем покоя за счет местного расширения кровеносных сосудов, а минутный объем дыхания и частота сердечных сокращений (ЧСС) — в 2–3 раза.

При возрастании интенсивности физической работы предел устойчивого состояния работоспособности может быть преодолен на незначительное время за счет дополнительного расщепления гликогена в реакции анаэробного гликолиза, т. е. за счет преимущественного использования внутримышечных энергетических резервов. Максимальная мощность анаэробной гликолитической производительности достигается к 30-35-й секунде от начала работы в этом режиме и не может продолжаться более 4 мин. Существенное значение для проявления гликолитической анаэробной способности имеет уровень тканевой адаптации к происходящему при этом резкому сдвигу кислотно-щелочного равновесия внутренней среды организма в кислую сторону из-за повышающейся концентрации молочной кислоты. Здесь особо выделяется фактор психической устойчивости, который позволяет при напряженной мышечной деятельности преодолевать возникающие при утомлении болезненные ощущения и продолжать выполнять работу, несмотря на усиливающееся стремление прекратить ее.

При выполнении кратковременных мощных спуртов, рывков, прыжков, серий ударов, т. е. в скоростно-силовых упражнениях максимальной мощности, ресинтез АТФ осуществляется за счет алактатного анаэробного процесса, т. е. использования богатых энергией фосфорных соединений (креатинфосфата), уровень концентрации которых в мышцах быстро снижается и практически через 20 сек доходит до физиологического предела. Достижение максимальной мощности этого источника энергии происходит к 5-6-й секунде работы, а уровень 80–90 процентов от максимального достигается уже на 1-2-й секунде.

Интенсивная мышечная деятельность в анаэробном режиме приводит к исчерпанию внутримышечных энергетических ресурсов, и организм работает при этом как бы в долг. Восстановление израсходованных энергетических субстратов может происходить уже в ходе самой работы при кратковременном снижении ее интенсивности или по окончании упражнения. Потребление кислорода при этом приблизительно соответствует тому количеству энергии, которое было преобразовано анаэробным путем в начале или во время мышечной деятельности и не компенсировалось за счет аэробных источников энергии. Возникающий таким образом «кислородный долг» может достигать 4 литров за счет анаэробного гидролиза креатинфосфата и до 20 литров — за счет образования энергии путем гликолиза. Полностью компенсация кислородной задолженности после интенсивных упражнений скоростно-силового характера осуществляется в период отдыха. Креатинфосфатная (алактатная) ее фракция восстанавливается в течение 1–3 мин, а гликолитическая (лактатная), связанная с окислением образовавшейся в мышцах молочной кислоты, может затягиваться до 30 и более минут после предельной работы

В соответствии с наличием у человека трех различных метаболических источников энергии выделяют и три составляющих компонента выносливости: аэробный, гликолитический и алактатный, каждый из которых может быть в свою очередь охарактеризован показателями мощности, емкости и эффективности.

Показателем мощности оценивают то максимальное количество энергии в единицу времени, которое может быть обеспечено каждым из метаболических процессов. Показателем емкости оценивают общие запасы энергетических веществ в организме или общее количество выполненной работы за счет данного источника. Критерии эффективности показывают, какое количество внешней механической работы может быть выполнено на каждую единицу выделяемой энергии.

**Методика развития специальной выносливости**

Изменяя интенсивность упражнений, время их выполнения, количество повторений, интервалы и характер отдыха, можно подбирать нагрузку по ее преимущественному воздействию на различные компоненты выносливости. Совершенствование же двигательных навыков, повышение технического мастерства приводит к снижению энерготрат и повышению эффективности использования биоэнергетического потенциала, т. е. к увеличению выносливости.

Особенности поединка по каратэ заключаются в изменении его интенсивности от низкой до предельной, а действия соперников разделяются на большое число различных активных эпизодов, чередующихся с периодами выбора позиции, передвижений, подготовки атак и переходов в защиту, то есть действиями относительно низкой интенсивности. Выносливость в такой работе будет зависеть не только от того, какие у вас энергетические резервы и как вы их будете расходовать, но и от того, насколько быстро они будут при этом восстанавливаться. Интенсивное выполнение атакующих и защитных действий обеспечивается анаэробными процессами, а скорость восстановления определяется мощностью аэробного процесса. При этом желательно не допускать переходов в гликолитический анаэробный режим работы, т. е., к примеру, избегать длительных серий приемов в высоком темпе, потому что это влечет за собой быстрое нарастание утомления, последующее снижение работоспособности и необходимость длительного восстановительного периода для устранения значительного «кислородного долга» и накопившейся в работающих мышцах молочной кислоты. Снижение работоспособности выражается прежде всего в ухудшении реакции, снижении мощности работы (а значит, и силы ударов), точности движений, уменьшении скорости выполнения атакующих и защитных действий и перемещений.

Полностью избежать подключения анаэробного гликолиза в реальном поединке вряд ли возможно. Однако стратегия развития и совершенствования специальной выносливости для каратэ в целом должна основываться на двух основных моментах:

* совершенствовании специальной выносливости за счет улучшения компонентов мощности и емкости алактатных анаэробных способностей;
* развитии и совершенствовании компенсаторных механизмов: увеличении мощности аэробных способностей.

Совершенствование алактатной анаэробной мощности осуществляется при выполнении специальных упражнений в сериях продолжительностью 6-10 сек, повторяемых 5–6 раз с отдыхом от 10–15 сек до 1–3 мин. Всего в тренировке можно выполнить 2–4 такие серии с отдыхом между ними 4–5 мин. Чем меньше тренированность, тем более продолжительными должны быть интервалы для отдыха. Их необходимо заполнять упражнениями на растягивание или плавным и медленным выполнением комплексов формальных упражнений по аналогии с комплексами оздоровительной гимнастики ушу. Увеличивая постепенно продолжительность выполнения серий специальных упражнений до 15–20 сек, можно добиться увеличения алактатной емкости. Главный критерий контроля направленности нагрузки — высокая, не снижающаяся от серии к серии мощность выполнения упражнения и отсутствие чувства «забитости», локальной «тяжести» работающих мышц. Если же повторять 10-секундные серии упражнений с 10-15-секундными интервалами отдыха подряд 10–15 раз и более, то можно изменить общую направленность нагрузки на совершенствование аэробной мощности, а при увеличении продолжительности пауз отдыха до 30 сек нагрузка будет направлена на увеличение аэробной емкости и эффективности использования энергетического потенциала. В таком режиме выполнения серий упражнений не только развивается специальная выносливость, но и одновременно совершенствуется техника, развивается специальная сила и быстрота. При коротких интервалах отдыха заполнять их какими-либо другими упражнениями, конечно, не следует.

Для совершенствования гликолитических анаэробных возможностей необходимо увеличить продолжительность выполнения серий упражнений от 20 до 30–45 сек. При интервалах отдыха.3–6 мин нагрузка будет направлена на увеличение мощности, а при сокращении их от 1,5 мин до 10 сек — на емкость анаэробного гликолиза.

Для развития и совершенствования специальной выносливости, проявляющейся в способности вести поединок на уровне своей максимальной мощности, применяют специальные и специально-подготовительные упражнения в различном режиме мышечной деятельности: в основном рекомендуется использовать для этого «бой с тенью», выполнение серий упражнений на снарядах, в передвижениях и др.

При тренировке на снарядах необходимо выполнять: 10–15 «включений» по 3–4 мощных и быстрых ударных или защитных действий продолжительностью 1,0–1,5 сек каждое включение и чередовать их с более

спокойными движениями для восстановления организма в виде перемещений, изменения стоек и т. д. Всего следует выполнять 5–6 таких серий через 1,5–2,0 мин отдыха.

При выполнении прыжковых упражнений: 10–15 сек интенсивной работы (или 10–15 прыжков) повторить 5–6 раз через 1,5–2,0 мин отдыха или работы малой интенсивности.

Для совершенствования гликолитической анаэробной способности и адаптации к ацидотическим сдвигам во внутренней среде (закисление мышц молочной кислотой во время работы), приводящим к резкому снижению работоспособности (в т. ч. и точности действий), следует выполнять специальные упражнения на снарядах, «бой с тенью», сочетания ударов и передвижений: 5–6 серий по 20–30 сек интенсивной работы в чередовании с восстановительной работой малой интенсивности в течение 1–3 мин после каждой серии. С ростом тренированности продолжительность восстановительной работы можно сокращать равномерно или с уменьшением к концу серии, например от 90 до 30 сек отдыха. После такой суперсерии требуется отдых до 10 мин, в течение которого необходимо по возможности выполнять дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и гибкость.

Нагрузку можно увеличить за счет дополнительных отягощений при выполнении специальных упражнений (в виде манжет, накладок, жилетов, поясов, гантелей и т. д.). Примеры таких упражнений были рассмотрены в разделе силовой подготовки. Вместе с тем для более избирательной направленности упражнений с тяжестями на тот или иной механизм обеспечения локальной мышечной выносливости необходимо придерживаться следующих правил.

Для увеличения максимальной анаэробной мощности используются упражнения с отягощением 30–70 процентов от предельного с количеством повторений от 5 до 12 раз. Выполнять их надо с высокой скоростью, в максимально возможном темпе с произвольными интервалами отдыха между подходами — до восстановления. Количество подходов определяется опытным путем — до снижения мощности выполняемой работы, но обычно выполняется до 6 подходов.

Для увеличения анаэробной алактатной емкости и повышения эффективности использования энергетического потенциала: упражнения с отягощением от 20 и до 60 процентов от предельного с количеством повторений 15–30 раз с высокой скоростью и темпом движений. Выполняется 3–4 подхода с отдыхом 2–3 мин. Необходим постоянный контроль за техникой выполнения упражнения.

Для совершенствования компенсаторных механизмов и адаптации к работе в условиях резких ацидотических сдвигов повторить не более четырех серий упражнения в высоком темпе с отягощением 20–35 процентов от предельного и с работой «до отказа» в каждой серии. При больших (до 10 мин) интервалах отдыха (в течение которых необходимо выполнять упражнения на расслабление, гибкость, различные махи) работа будетнаправлена преимущественно на совершенствование анаэробной гликолитической производительности, а при относительно небольших интервалах (1–3 мин) — на истощение анаэробных внутримышечных ресурсов и совершенствование их емкости. 4. Избранный вид спорта

**4.Избранный вид спорта.**

Тхэквондо́ (кор. 태권도?, 跆拳道?, также неверно «таэквондо»,калька с английского Taekwon-do) — корейское боевое искусство. Характерная особенность тхэквондо — активное использование ног и рук в бою[1]. Сверхзадачей тхэквондо в древности было выбивание всадника из седла[источник не указан 100 дней]. Слово «тхэквондо» складывается из трёх слов: «тхэ» — нога, «квон» — кулак (рука), «-до» — искусство, путь тхэквондо, путь к совершенствованию (путь руки и ноги). По определению Чхве Хон Хи, «тхэквондо означает систему духовной тренировки и технику самообороны без оружия, наряду со здоровьем, а также квалифицированным исполнением ударов, блоков и прыжков, выполняющихся голыми руками и ногами для поражения одного или нескольких соперников».

На королевских гробницах династий Когурё (37 год до н. э. — 668) изображены воины, выполняющие отдельные приёмы в стойках, характерных для современного тхэквондо.

**Основные команды тхэквондо:**

Чхарёт — смирно, Кённе — поклон, Чунби — приготовиться.

Апссоги-чунби — боевая стойка, Массоги-чунби — начать бой, Сиджак — начать, сделать Баро-закончить.

Кукиро кюне-приветствие государственной символике. Обычно данные команды исходят от сабомнима (тренера) в начале и конце тренировки. Поклоном спортсмены-ученики приветствуют учителя, тем самым также показывая его превосходство и уважение.

**Команды во время спарринга:**

Чонъ — синий (боец в синем протекторе), Хонъ — красный (боец в красном протекторе)

Чунби — приготовились! (спортсмены становятся в боевую стойку, делают выкрик в знак готовности)

Сиджак — начать! Кыман — закончить!

Кёнго — штрафная половина балла (чаще всего штрафуют за удары ниже протектора, толчки соперника, захваты его ног, блокирование ударов ногами или коленями, пассивное ведение боя, уклонение от схватки, выходы за пределы даянга, пререкания с рефери, имитацию травмы)

Камджом — штрафной балл (даётся за «жестокий» ряд нарушений правил, например, умышленный удар рукой в лицо, что категорически запрещено в WTF, атака упавшего соперника, умышленные удары коленями и локтями, умышленные удары головой. Также штрафным баллом может наказываться неспортивное поведение спортсмена или его секундантов. Например, оскорбление судьи, соперника или его секундантов)

Каллё — остановка боя (судья ставит руку между спортсменами, остановка поединка)

Кесок — продолжение (судья резко убирает руку) Халлё — внимание **Федерации тхэквондо:**

Крупнейшими федерациями тхэквондо являются Международная федерация тхэквондо (ITF), основанная в 1966 году, Всемирная федерация тхэквондо (WTF), основанная в 1973 г. и Глобальная федерация тхэквондо (GTF), основанная грандмастером Пак Джунтхэ[en] в 1990 году. В 1980 году Всемирная федерация тхэквондо получила признание Международного олимпийского комитета.

**Пояса**

В тхэквондо имеется собственная система выдачи поясов: существует 10 разрядов-«кыпов» — цветных поясов и 9 степеней (данов) — чёрных. В зависимости от интенсивности тренировок чёрный пояс можно получить от одного года (если тренироваться 4 часа 6 раз в неделю) до 4—5 лет, если тренироваться 2—3 раза по 1,5 часа. Чтобы получить 2-й дан, надо ждать вне зависимости от технического уровня ещё 1 год, 3-й дан — два года, 4й — три, и так далее. Обладатели с 1-го по 3-й дан могут считаться помощниками учителя (по-са бом). Обладатели с 4-го по 6-й дан считаются учителями (сабом), а обладатели 7-го — 8-го дана считаются мастерами (сахюнним). Обладатель 9-го дана считается великим мастером — сасонним. Кып (от кор.

급 — уровень) — ученическая степень, уровень техники и физического развития ученика, а также уровень его духовности.

10 кып Белый пояс

9 кып Бело-жёлтый пояс

8 кып Жёлтый пояс

7 кып Жёлто-зелёный пояс

6 кып Зелёный пояс

5 кып Зелёно-синий пояс

4 кып Синий пояс

3 кып Сине-красный пояс

2 кып Красный пояс

1 кып Красно-чёрный пояс

1 дан Чёрный

В тхэквондо ВТФ после красного 2 кыпа идёт коричневый 1-й кып, после него тхэквондист, не достигший 15 лет возраста, может получить чёрный с красной полоской по центру пояс — это детский чёрный 1-й пхум, после 15 лет автоматически становится 1-м даном.

**4.1. Техническая подготовка**

В технических действиях выделяют приемы, защиту и контрприемы, которые существенно различаются по цели и в то же время имеют много общего.

Основные задачи общей и специальной технической подготовки сводятся к следующему:

-совершенствование общих и специальных координационных способностей;

-расширение двигательного опыта; - ознакомление, усвоение на уровне двигательного умения и двигательного навыка оптимального объема общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений;

-формирование на фоне базовой техники индивидуального технико-тактического арсенала и достижение высокой эффективности его применения.

Общая техническая подготовка борцов направлена на расширение двигательного опыта и совершенствование общих координационных способностей. Для этой цели широко используются общеподготовительные, координационные, регламентированные (произвольные) упражнения для совершенствования пространственной, временной и силовой ориентации. Особо ценными среди них являются упражнения, выполняемые в трех плоскостях пространства и в различных условиях опоры. Основной принцип их применения: формирование умений управлять движениями своего тела во фронтальной, горизонтальной и сагиттальной плоскостях и в условиях твердой, мягкой, качающейся, скользкой, водной и воздушной опор.

Специальная техническая подготовка борцов направлена на развитие специальных координационных способностей (при помощи специально-подготовительных упражнений) и освоение техники борьбы (при помощи соревновательных упражнений). Чтобы охарактеризовать процесс специальной технической подготовки, необходимо сказать о его направленности, этапности, объеме рекомендуемой для усвоения техники и последовательности ее изучения.

Определение оптимального соотношения затрат тренировочного времени на решение задач общей и специальной технической подготовки — сложная проблема тренировочного процесса. Существует ярко выраженная тенденция постепенного увеличения затрат времени на совершенствование специальной технической подготовленности за счет времени, отводимого на общую техническую подготовку. Усвоение базовой, а затем расширенной техники должно происходить последовательно.

Усвоение базовой техники позволяет сформировать фундамент технического мастерства, создать предпосылки для разучивания любого нового элемента техники борьбы.

В многолетней технической подготовке тхэквондистов выделены четыре этапа.

На 1-м этапе занимаются прежде всего формированием базовой техники. При этом параллельно (хотя и в гораздо меньшем объеме) борцов знакомят с расширенной техникой и закладывают основы коронной техники и ее комбинирования с расширенной техникой.

Содержание занятий на 1-м этапе

— это преимущественно игры-задания, при помощи которых формируются основные стойки борца, способы передвижений, чувство дистанции.

На 2-м этапе преподаются тактические действия, приемы защиты, контрприемы.

Тренировочные задания 3-го этапа состоят из технико-тактических действий и их комплексов.

Работа на 4-м этапе строится по индивидуальным планам спортсменов с учетом предполагаемых соперников на предстоящих соревнованиях.

Решая вопрос об объеме учебного материала, каждый тренер должен ориентироваться на цель и продолжительность предполагаемого учебно-тренировочного процесса. Если цель заключается в подготовке мастеров спорта международного класса, то тренировочная программа должна содержать весь комплекс упражнений борцов. В тренировочных группах должно быть разумное соотношение затрат времени на упражнения из различных блоков системы упражнений. Во всех случаях содержание технической подготовки нужно связывать с образовательными задачами, успех решения которых зависит от: наличия педагогически оправданной классификации упражнений, являющейся основой рациональной последовательности их освоения; правильной систематизации движений внутри каждой из выделенных классификационных групп на основе дидактических принципов «от простого к сложному», «от легкого к трудному» и т.д.; выбора рациональной последовательности разучивания отобранных движений.

Основные методические вопросы технической подготовки — чему учить, как и в какой последовательности? По поводу количества движений существуют три точки зрения:

— следует охватить как можно больше движений;

— только основные (перспективные) движения;

— базовые движения.

**Последовательность разучивания базовой техники борьбы.**

Что же касается последовательности разучивания базовой техники борьбы, то лучшей следует признать концентрическую. Ее суть заключается в том, что обучение строится кругами. В 1-м разучивают первые номера классификационных групп базовой техники, во 2-м — вторые номера и т.д. На этом пути возникают два вопроса: как долго следует задерживаться на разучивании каждого движения? Оправданно или нет неукоснительное соблюдение концентрической последовательности разучивания базовой техники?

На 1-й вопрос возможны три ответа:

1.К обучению новому движению не приступают, пока воспитанники полностью не усвоят разучиваемое движение. Такая разновидность освоения техники названа концентрированной.

2.Обучение новому движению начинают, как только борцы овладеют основным механизмом техники предыдущего движения. Этот путь освоения техники именуется рассредоточенным.

3.К изучению нового движения приступают, как только предыдущее движение доведено до уровня двигательного умения. Необходимо научиться правильно выполнять движение при специальной фиксации внимания, а затем многократно и периодически (в том числе и в последующих кругах обучения) повторять его и осваивать несколько осложненных вариантов. Таким образом, вначале обучение строится концентрированно, а затем рассредоточенно. Именно этим путем освоения техники пользуются ведущие тренеры; на его основе строятся программные документы по физическому воспитанию и спортивной тренировке в борьбе.

Следующая важная проблема многолетнего процесса технической подготовки связана с поиском ответов на вопросы: какое число кругов при концентрической последовательности разучивания техники следует признать достаточным? Как далее строить процесс технической подготовки?

Число кругов не может быть беспредельным, оно ограничивается к моменту освоения базовой и части расширенной техники борьбы. Последующая работа по изучению техники борьбы строится на основе системного объединения разученных ранее движений в связки, комплексы, а потом наступает этап совершенствования отдельных движений или их комплексов по индивидуальным заданиям.

Разучить новое движение — значит сформировать новые условно-рефлекторные связи в центральной нервной системе. Физиологи считают, что процесс разучивания нового движения связан с тремя фазами нервных процессов: иррадиацией, концентрацией и автоматизацией. Соответственно этим фазам выделяют три этапа в обучении одному техническому действию: 1-й — ознакомление, 2-й — формирование двигательного умения и 3-й — формирование двигательного навыка.

Следовательно, в процессе разучивания можно достигнуть трех качественных уровней усвоения движения:

1) остановиться на уровне ознакомления (при прохождении только 1-го этапа обучения);

2) довести освоение движения до уровня двигательного умения (при последовательном прохождении 1-го и 2-го этапов обучения);

3) сформировать двигательный навык (при прохождении всех трех этапов обучения).

Скорость и качество обучения во многом зависят от правильности учета особенностей этапов обучения, в каждом из которых ставятся свои задачи, причем их число и сложность возрастают от 1-го этапа обучения к 3-му. Внутри каждого этапа процесс преподавания условно делится на шаги обучения, под которыми следует понимать такое учебное задание, которое выполнимо с одной попытки. При разработке последовательных шагов обучения важно опираться на известную формулу процесса познания объективной истины: «От живого созерцания — к абстрактному мышлению и от него — к практике», которая позволила спортивным педагогам выделить в каждом шаге обучения три ступени:

1) восприятие и созерцание движения;

2) обдумывание и программирование;

3) выполнение двигательного задания.

В каждом шаге обучения занимающимся предлагается такой объем материала на этих трех ступенях, который они способны усвоить с одной попытки. Число шагов зависит от цели, координационной сложности и физической трудности разучиваемого приема, а также от уровня подготовленности занимающихся. Следовательно, продолжительность и качество обучения в целом зависят от результативности каждого шага обучения и общего числа этих шагов.

**Тренировочная группа до 2-х лет обучения , период базовой специализации (техническая подготовка).**

**Стойки:**

НАРАНХИ СОГИ - стойка с параллельными ступнями на ширине плеч; ДЮЧУМ СОГИ - низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч;

АП СОГИ - высокая стойка;

АП КУБИ -длинная стойка;

ДУИТ КУБИ - низкая стойка с опорой на сзади стоящую ногу;

БОМ СОГИ - стойка "тигра";

МОА СОГИ - стойка ступнями вместе;

КОА СОГИ - перекрестная стойка;

ХАК ДАРИ СОГИ - стойка на одной ноге;

ГИБОН ДЮНБИ - стойка готовности.

**Удары руками:**

БАРО ЧИРУГИ - удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу;

БАНДЕ ЧИРУГИ - удар кулаком руки, с опорой на разноименную

ногу; СОНКЫТ - кончики пальцев;

СОННАЛЬ - ребро ладони;

ЧИГИ - рубящий удар;

АП ЧИГИ - удар вперед вверх;

АН ЧИГИ - удар вовнутрь;

ПХАЛЬ МОК - удар предплечьем;

ПХАЛЬ КУП - удар локтем;

МОП ЧИРУГИ - удар в сторону;

ДОЛЛЕ ЧИРУГИ - удар по кругу;

БАККАТ ЧИГИ - удар по окружности наружу.

**Блоки:**

АРЭ МАККИ - защита нижнего уровня;

МОМТХОН МАККИ - защита среднего уровня;

ОЛЬГУЛЬ МАККИ - защита верхнего уровня;

ХЭЧО МАККИ - блок двумя руками наружу;

СОННАЛЬ ХЭЧО МАККИ - блок двумя руками наружу ребром

ладони;

ЙОТ ГЕЛЬ МАККИ - скрестный блок двумя руками;

СОННАЛЬ МАККИ - блок ребром ладони.

**Удары ногой:**

АП ЧАГИ - удар ногой вперед;

МИРО ЧАГИ - удар ногой вперед всей ступней;

ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар ногой по окружности; НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой

вниз; АП НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой вниз вовнутрь;

БАККАТ НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой вниз наружу;

ЕП ЧАГИ - удар ногой в сторону;

БАЛЬ ТЫНГ ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар по окружности подъемом стопы;

ДУЙ ЧАГИ - удар ногой назад;

АП ЧУК ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар по окружности частью подошвы.

**Пхумсе:**

**№1 Тэгук Иль Джян**

**Последовательность выполнения.**

1.Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева арэ-макки.

2.Шаг вперёд, правая ап-соги, справа момтон-бандэ-чириги.

3.Поворот направо 180°, правая ап-соги, справа арэ-макки.

4.Шаг вперёд, левая ап-соги, слева момтон-бандэ-чириги.

5.Поворот налево 90°, левая ап-куби, слева арэ-макки и справа момтон-паро-чириги.

6.Поворот направо 90°, правая ап-соги, слева момтон-ан-макки.

7.Шаг вперёд левая ап-соги, справа момтон-паро-чириги.

8.Поворот налево 180°, левая ап-соги, справа момтон-ан-макки.

9.Шаг вперёд правая ап-соги, слева момтон-паро-чириги.

10.Поворот направо 90°, правая ап-куби, справа арэ-макки и слева момтон-паро-чириги.

11. Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева ольгуль-макки.

12. Ап-чаги правой, правая ап-соги, справа момтон-бандэ-чириги.

13. Поворот направо 180°, правая ап-соги, справа ольгуль-макки.

14. Ап-чаги левой, левая ап-соги, слева момтон-бандэ-чириги.

15. Поворот направо 90°, левая ап-куби, слева арэ-макки.

16. Шаг вперед, правая ап-куби, справа момтон-бандэ-чириги и кихап. Приветствие перед исполнением пхумсэ.

**N 2 Тэгук И Джян**

**Последовательность выполнения.**

1. Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева арэ-макки.

2. Ап-чаги правой ногой, правая ап-куби, тубон-момтон-чириги.

3. Поворот направо 180°, правая ап-соги, справа арэ-макки.

4. Ап-чаги левой ногой, левая ап-куби, тубон-момтон-чириги.

5. Поворот налево 90°, левая ап-соги, справа сонналь-мокчиги (удар по

шее).

6. Шаг вперед, правая ап-соги, слева сонналь-мокчиги.

7. Поворот налево 90°, левая ти-куби, слева хансонналь-момтон-

макки.

8. Скольжение вперёд, левая ап-куби, справа момтон-паро-чириги.

9. Поворот направо 180°, правая ти-куби, справа хансонналь-момтон-

макки.

10. Скольжение вперёд, правая ап-куби, слева момтон-паро-чириги.

11. Поворот налево 90’, левая ап-соги, справа момтон-ан-макки.

12. Шаг вперёд, правая ап-соги, слева момтон-ан-макки.

13. Поворот налево 270°, левая ап-соги, слева арэ-макки.

14. Ап-чаги правой ногой, правая ап-куби, момтон-тубон-чириги.

15. Поворот направо 180°, правая ап-соги, справа арэ-макки.

16. Ап-чаги левой ногой, левая ап-куби, тубон-момтон-чириги.

17. Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева арэ-макки и момтон-паро-

чириги. 18.Шаг вперёд, правая ап-соги, справа арэ-макки, и слева

момтон-паро-чириги.

19.Ап-чаги левой ногой, левая ап-соги, арэ-макки, момтон-паро-

чириги.

20.Ап-чаги правой ногой, правая ап-соги, арэ-макки, момтон-паро-

чириги с кихап.

Конец исполнения.

**N 3 Тэгук Сам Джян**



Знак тэгук-сам-джян — пламя. В результате развития цивилизации человеку удалось укротить огонь. Он светит людям в темноте и прогоняет страх, даёт тепло и чувство безопасности. Когда солнце светит на безоблачном небе, в нас пробуждается вера и надежда. Разрушающая же страсть вырывающегося из бушующего вулкана огня вселяет в нас ужас и страх.

Таким образом, выбранный знак символизирует стремление тэгук-сам-джян направить страсть на плодотворную стезю. Глубоко сокрытый в каждом из нас огонь должен быть подконтролен разуму и воле, служить им, а не бессмысленному разрушению.

Тхэгук-сам-джян, соответственно символу, очень подвижно и разнообразно. Это упражнение усиливается за счёт тройных приёмов, таких как ап-чаги с ту- бон-чириги и ап-чаги с арэ-макки и паро-чириги. Приёмы, выполняемые ребром ладони сонналь-мокчиги и хансонналь-макки, напоминают нам об опасности, таящейся в пламени, символе тэгук-сам-джян.

**Последовательность выполнения**.

1.Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева арэ-макки.

2.Ап-чаги правой ногой, правая ап-куби, тубон-момтон-чириги.

3.Поворот направо 180°, правая ап-соги, справа арэ-макки.

4.Ап-чаги левой ногой, левая ап-куби, тубон-момтон-чириги.

5.Поворот налево 90°, левая ап-соги, справа сонналь-мокчиги (удар по

шее).

6.Шаг вперед, правая ап-соги, слева сонналь-мокчиги.

7.Поворот налево 90°, левая ти-куби, слева хансонналь-момтон-макки.

8.Скольжение вперёд, левая ап-куби, справа момтон-паро-чириги.

9.Поворот направо 180°, правая ти-куби, справа хансонналь-момтон

макки. 10. Скольжение вперёд, правая ап-куби, слева момтон-паро-

чириги.

11.Поворот налево 90’, левая ап-соги, справа момтон-ан-макки.

12. Шаг вперёд, правая ап-соги, слева момтон-ан-макки.

13.Поворот налево 270°, левая ап-соги, слева арэ-макки.

14.Ап-чаги правой ногой, правая ап-куби, момтон-тубон-чириги.

15. Поворот направо 180°, правая ап-соги, справа арэ-макки.

16.Ап-чаги левой ногой, левая ап-куби, тубон-момтон-чириги.

17. Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева арэ-макки и момтон-паро-

чириги.

18.Шаг вперёд, правая ап-соги, справа арэ-макки, и слева

момтон- паро-чириги.

19.Ап-чаги левой ногой, левая ап-соги, арэ-макки, момтон-паро-

чириги.

20.Ап-чаги правой ногой, правая ап-соги, арэ-макки, момтон-паро-

чириги с кихап.

**Конец исполнения.**

Истоки конечной цели заложены в начале пумсэ - круг должен быть замкнут. Фазы концентрации в начале и конце пумсэ одинаковы. Они полностью совпадают. Последнее движение, также как и первое, является предвестником новой комбинации.

По окончании последнего приема исполнитель (или исполнительница) находится в течение трёх секунд в абсолютной неподвижности, что свидетельствует о завершении комплекса. После этого исполнитель становится в джумби. Фаза концентрации в конце движения соответствует всей комбинации пумсэ вцелом. Затем идёт приветствие, во время которого выступающий с достоинством, без спешки принимает позу моа-соги, уже без концентрации, необходимой во время исполнения комбинации.

**N4 Тэгук Са Джян**

Тэгук-са-джян символизирует гром, нечто возбуждающее. Гром и молния нагоняют на человека страх. С другой стороны гром означает силу, власть. Это пумсэ говорит нам о том, что опасность нужно встречать спокойно, хладнокровно и внутренне копить силы для её преодоления.

В этом плане тэгук-са-джян буквально изобилует сильными «целевыми» и ритмичными движениями. Пумсэ выражает спокойствие и мужество перед лицом опасности.

Поэтому в тэгук-са-джян преобладают мощные приёмы - сила и спокойствие выражаются, прежде всего, через сонналь-макки и йоп-чаги. Владение телом тре­бует паккат-пхальмок-момтон-макки и джебипум-мокчиги. Это упражнение требует внутреннего и внешнего равновесия.

**Последовательность выполнения.**

1.Поворот налево 90°, левая ти-куби, слева сонналь-макки.

2.Шаг вперён, правая ап-куби, слева патансон-нулло-макки, справа

сонкыт-чириги.

3.Поворот 180°, правая ти-куби, справа сонналь-макки.

4.Шаг вперёд, левая ап-куби, справа патансон-нулло-макки, слева

сонкыт-чириги.

5.Поворот 90° налево, левая ап-куби, джебипум-сонналь-мокчиги.

6.Ап-чаги правой ногой, правая ап-куби, слева паро-чириги.

7.Йоп-чаги левой ногой, левая ап-куби.

8.Йоп-чаги правой ногой, левая ти-куби, справа сонналь-макки.

9.Поворот 270°, левая ти-куби, слева паккат-пхальмок-момтон-макки.

10.Ап-чаги правой ногой, левая ти-куби, справа момтон-ан-макки.

11.Поворот 180°, правая ти-куби, справа паккат-пхальмок-момтон-

макки.

12.Ап-чаги левой ногой, правая ти-куби, слева момтон-ан-макки.

13.Поворот налево 90°, левая ап-куби, джебипум-сонналь-мокчиги.

14.Ап-чаги правой ногой, правая ап-куби, справа дын-чумок-апечиги.

15.Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева момтон-ан-макки и справа

мом-тон-паро-чириги.

16.Поворот направо 180°, правая ап-соги, справа момтон-ан-макки и

слева мом-тон-паро-чириги.

17.Поворот налево 90°, левая ап-куби, слева момтон-ан-макки и

момтон-ту-бон-чириги.

18.Шаг вперёд, правая ап-куби, справа момтон-ан-макки и момтон-

тубон-чи-риги с кихап.

**Конец выполнения.**

**N 5 Тэгук О Джян**

Символ тэгук-о-джян — ветер, но так же и мягкость, нежность. Штормы, бури, ураганы опасны, мягкие же ветра приносят семена, опыляют растения, разгоняют тучи. Так как штормы бывают редко, то природа ветра преимущественно мягкая и добрая. Однако для ветра характерно не только созидание, но и разрушение.

Соответственно природе ветра приёмы тэгук-о-джян спокойны и мощны. Пум- сэ очень ритмично и сдержанно. Спокойствие и ритмичность нарушаются всё же в некоторых позициях демонстрацией внешней силы, что подчёркивает природу ветра. Соответственно заложенной программе тэгук-о-джян частично стремительно и быстро. Здесь акцентированы как комбинационные приёмы ап-чаги, дын-чумок-чириги, момтон-ан-макки, так и ме-чумок-чиги и пхальгуп-чиги.

**Последовательность выполнения.**

1.Поворот налево 90°, левая ап-куби, слева арэ-макки.

2.Левую ногу назад, ап-соги, слева ме-джумок-чиги.

3.Поворот направо 180°, правая ап-куби, справа арэ-макки.

4.Правую ногу назад, ап-соги, справа ме-джумок-чиги.

5.Поворот налево 90°, левая ап-соги, сначала слева, затем справа

момтон-ан-макки.

6.Ап-чаги правой ногой, правая ап-куби, справа дын-чумок-чириги,

затем слева момтон-ан-макки.

7.Ап-чаги левой ногой, левая ап-куби, слева дын-чумок-чириги, затем

справа момтон-ан-макки.

8.Шаг вперёд, правая ап-куби, дын-чумок-чириги.

9.Поворот налево 270°, левая ти-куби, слева хансонналь-макки.

10.Шаг вперёд, правая ап-куби, справа пхальгуп-чириги.

11.Поворот направо 180°, правая ти-куби, справа хансонналь-макки.

12.Шаг вперёд, левая ап-куби, слева пальгуп-чириги.

13.Поворот налево 90°, левая ап-куби, слева арэ-макки, справа

момтон-ан-макки.

14.Ап-чаги правой ногой, правая ап-куби, слева арэ-макки, справа

момтон-ан-макки.

15.Поворот налево 90°, левая ап-куби, слева ольгуль-макки.

16.Йоп-чаги правой ногой, правая ап-куби, слева пхальгуп-чириги.

17.Поворот направо 180°, правая ап-куби, справа ольгуль-макки.

18.Йоп-чаги левой ногой, левая ап-куби, справа пхальгуп-чириги.

19.Поворот налево 90°, левая ап-куби, слева арэ-макки, справа

момтон-ан-макки.

20.Ап-чаги правой ногой, прыжок, правая коа-соги, справа дын-

чумок-чириги и кихап.

**Выполнение комплексов.**

Для точного выполнения комплекса необходимо его понимание. Это значит, что исполнитель прежде всего должен научиться понимать, что значат отдельные движения, какой кроется в них смысл, почему нужно выполнять именно этот, а не другой контрудар. И лишь когда он всё это осознает, только тогда сможет довести выполнение движений до автоматизма и тренироваться машинально, механически. В этом случае может наступить полная гармония дыхания, ритма и скорости.

Машинальное выполнение комбинации вызывает чувство неестественности в том случае, если, несмотря на всю техничность и безупречность, каждый приём выполняется сам по себе, оторван от комбинации в целом, или же если приёмы выполняются в максимально быстром темпе и без остановок, характерных для живого боя.

**Степовая программа.**

**Удары по лапам со стоек:**

АП ЧАГИ - удар ногой вперед;

МИРО ЧАГИ - удар ногой вперед всей ступней;

ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар ногой по окружности;

НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой вниз;

АП НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой вниз вовнутрь;

БАККАТ НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой вниз наружу;

БАЛЬ ТЫНГ ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар по окружности подъемом стопы;

ДУЙ ЧАГИ - удар ногой назад;

АП ЧУК ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар по окружности частью подошвы.

Совершенствование 3-х - 2-х шагового спарринга**.**

Совершенствование бесконтактного спарринга, с использованием

только техник ударов ногами.

Официальные соревнования.

***Стойки:***

ПАРАНХИ СОГИ - стойка с параллельными ступнями на ширине

плеч;

ДЮЧУМ СОГИ - низкая стойка, ступни располагаются параллельно

на расстоянии в две ширины плеч;

АП СОГИ - высокая стойка;

АП КУБИ - длинная стойка;

ДУИТ КУБИ - низкая стойка с опорой на сзади стоящую ногу;

БОМ СОГИ - стойка "тигра";

МОА СОГИ - стойка ступнями вместе;

КОА СОГИ - перекрестная стойка;

ХАК ДАРИ СОГИ - стойка на одной ноге;

ГИБОН ДЮНБИ - стойка готовности.

***Удары руками:***

БАРО ЧИРУГИ - удар кулаком руки, с опорой на одноименную

ногу;

БАНДЕ ЧИРУГИ - удар кулаком руки, с опорой на разноименную

ногу;

СОНКЫТ - кончики пальцев;

СОННАЛЬ - ребро ладони;

ЧИГИ - рубящий удар;

АП ЧИГИ - удар вперед вверх;

АН ЧИГИ - удар вовнутрь;

ПХАЛЪ МОК - удар

предплечьем;

ПХАЛЬ КУП - удар локтем;

ИОП ЧИРУГИ - удар в

сторону;

ДОЛЛЕ ДЖИРУГИ - удар по кругу;

БАККАТ ЧИГИ - удар по окружности

наружу.

***Блоки:***

АРЭ МАККИ - защита нижнего уровня;

МОМТХОН МАККИ - защита среднего

уровня;

ОЛЬГУЛЬ МАККИ - защита верхнего

уровня;

ХЭЧО МАККИ - блок двумя руками

наружу;

СОННАЛЬ ХЭЧО МАККИ - блок двумя руками наружу ребром

ладони;

ЙОТ ГЕЛЬ МАККИ - скрестный блок двумя руками;

СОННАЛЬ МАККИ - блок ребром ладони.

***Удары ногой:***

АП ЧАГИ - удар ногой вперед;

МИРО ЧАГИ - удар ногой вперед всей

ступней;

ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар ногой по

окружности;

НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой вниз;

АП НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой вниз вовнутрь;

БАККАТ НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой вниз

наружу;

ЕП ЧАГИ - удар ногой в сторону;

БАЛЬ ТЫНГ ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар по окружности подъемом

стопы;

ДУЙ ЧАГИ - удар ногой назад;

АП ЧУК ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар по окружности частью

подошвы;

ТЫО АП ЧАГИ - удар в прыжке ногой вперед;

ТЫО ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар в прыжке ногой по

окружности;

ТЫО ЕП ЧАГИ - удар в прыжке ногой в сторону;

ТЫО ДУЙ ЧАГИ - удар в прыжке ногой назад.

***Пхумсе:***

N 1 Тэгук Иль

Джян

N 2 Тэгук И Джян

N 3 Тэгук Сам Джян

N4 Тэгук Са Джян

N 5 Тэгук О Джян

**N 6 Тэгук Юк Джян**

В тэгук-юк-джян заключается символ воды. Без воды мы не можем жить. Вода несёт в себе созидающее начало, течёт всегда сверху вниз и обходит препятствия, если нет возможности их преодолеть. Однако текущая по поверхности земли спокойная вода так же опасна, как ливни и водопады.

Плавные и податливые движения тэгук-юк-джян прерываются ударами ног. Они свидетельствуют о спокойной уверенности закалённого человека, который не меняет своей сути, как и вода, а спокойно противостоит трудностям.

Уклончивые движения и повороты характерны для тэгук-юк-джян. Особенно четко это проявляется в джебепум-макки и дольо-чаги. Ещё одним характерным признаком является паккат-макки, кроме обоих патансон-момтон-макки, все защитные приёмы выполняются изнутри наружу.

**Последовательность выполнения.**

1. Поворот налево 90°, левая ап-куби, слева арэ-макки.
2. Ап-чаги правой, левая ти-куби, слева паккат-пхальмок-момтон-макки.
3. Поворот направо 180°, правая ап-куби, справа арэ-макки.
4. Ап-чаги левой, правая ти-куби, справа паккат-пхальмок-момтон-макки.
5. Поворот налево 90°, левая ап-куби, справа джебипум-хансонналь-оль- гуль-макки.
6. Дольо-чаги правой, чучум-соги.
7. Поворот налево 90°, левая ап-куби, слева паккат-пхальмок-ольгуль-макки, справа момтон-паро-чириги.
8. Ап-чаги правой ногой, правая ап-куби, слева паро-чириги.
9. Поворот направо 180°, правая ап-куби, справа паккат-пхальмок-ольгуль-мак- ки, слева момтон-паро-чириги.
10. Ап-чаги левой ногой, левая ап-куби, справа паро-чириги.
11. Поворот налево 90°, пьонхи-соги, арэ-хэчьо-макки.
12. Шаг вперёд, правая ап-куби, слева джебипум-хансонналь-ольгуль-макки.
13. Дольо-чаги левой ногой с кихап, чучум-соги.
14. Поворот направо 270°, правая ап-куби, справа арэ-макки.
15. Ап-чаги левой, правая ти-куби, справа паккат-пхальмок-момтон-макки.
16. Поворот направо 180°, левая ап-куби, слева арэ-макки.
17. Ап-чаги правой, левая ти-куби, слева паккат-пхальмок-момтон-макки.
18. Поворот налево 90°, левая ти-куби, сонналь-макки.
19. Шаг назад, правая ти-куби, сонналь-макки.
20. Шаг назад, левая ап-куби, слева патансон-момтон-макки, справа момтон-паро-чириги.
21. Шаг назад, правая ап-куби, справа патансон-момтон-макки, слева момтон-паро-чириги.

**Конец выполнения.**

**Степовая программа.**

***Удары по лапам со степа:***

АП ЧАГИ - удар ногой вперед;

МИРО ЧАГИ - удар ногой вперед всей

ступней;

ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар ногой по

окружности; НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой

вниз;

АП НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой вниз

вовнутрь;

БАККАТ НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой вниз наружу;

БАЛЬ ТЫНГ ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар по окружности подъемом

стопы; ДУЙ ЧАГИ - удар ногой назад;

АП ЧУК ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар по окружности частью подошвы.

Совершенствование 2-х шагового и 1-го спарринга Отработка спарринговой техники в жилетах. Официальные соревнования.

**Тренировочная группа период спортивной специализации**

**1 год обучения техническая подготовка.**

Совершенствование ранее изученной техники.

***Пхумсе:***

N 1 Тэгук Иль Джян

N 2 Тэгук ИДжян

N 3 Тэгук Сам Джян

N4 Тэгук СаДжян

N 5 Тэгук ОДжян

N 6 Тэгук Юк Джян;

**N 7 Тэгук Чиль Джян**

Символом тэгук-чиль-джян является большая спокойная гора. Это означает устойчивость и наивысшую точку достижения. Гора стоит непоколебимо, и человек желает укрепить свою твёрдость тем, что он идёт, если ему нужно; и останавливается, если это необходимо.

**Последовательность выполнения.**

1.Поворот налево 90°, левая пом-соги, справа патансон-момтон-макки.

2.Ап-чаги правой ногой, левая пом-соги, слева момтон-макки.

3.Поворот направо 180°, правая пом-соги, слева патансон-момтон-

макки.

4.Ап-чаги правой ногой, левая пом-соги, слева момтон-макки.

5.Поворот налево 90°, левая ти-куби, сонналь-арэ-макки.

6.Шаг вперёд, правая ти-куби, сонналь-арэ-макки.

7.Поворот налево 90°, левая пом-соги, справа патансон-момтон-макки,

дын-чумок-апе-чиги

8.Поворот направо 180°, правая пом-соги, слева патансон-момтон-

макки, дын-чумок-апе-чиги.

9.Левую стопу подтянуть к правой, моа-соги, бо-чумок.

10.Шаг вперёд, левая ап-куби, бандэ-макки, затем паро-кави-макки.

11.Шаг вперёд, правая ап-куби, бандэ-макки, затем паро-кави-макки.

12.Поворот налево 270°, левая ап-куби, момтон-хэчьо-макки.

13.Муруп-чиги правой ногой, правая коа-соги, ду-чумок-момтон-

джочьо-чириги.

14.Скольжение назад, правая ап-куби, отгоро-арэ-макки.

15.Поворот направо 180°, правая ап-куби, момтон-хэчьо-макки.

16.Муруп-чиги левой ногой, левая коа-соги, ду-чумок-момтон-

джочьо-чириги.

17.Скольжение назад, левая ап-куби, отгоро-арэ-макки.

18.Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева дын-чумок-ольгуль-

паккат-чиги.

19.Пьоджок-чаги правой ногой, чучум соги, справа пхальгуп-пьоджок-

чиги.

20.Подтянуть левую ногу, правая ап-соги, дын-чумок-ольгуль-паккат-

чиги.

21.Пьоджок-чаги левой ногой, чучум-соги, слева пхальгуп-пьоджок-

чиги.

22.На месте, слева хансонналь-момтон-йоп-макки.

23.Шаг вперёд, чучум-соги, чумок-йоп-чириги с кихап.

**Конец выполнения.**

**N 8 Тэгук Паль Джян**



Тэгук-пумсэ заканчивается восьмой, и последней триграммой, которая символизирует землю. Она получает благословение неба и порождает жизнь, следит за плодородием, а так же за воспроизведением и развитием порожденной ей жизнью. Тэгук-паль-джян посвящено росту и созреванию. Это последняя ступень ученичества на пути к обладанию степени дан. Здесь становятся очевидными плоды предшествующей работы.

В соответствии с символом в тэгук-паль-джян демонстрируют зрелость и скрытую силу. Особенно явственно это ощущается в обоих туё-ап-чаги. Гармония проявляется в медленных пассах с чумок-даньо-чириги, а растущая зрелость - в вытекающих одна

Последовательность выполнения.

1.Шаг вперёд, левая ти-куби, слева паккат-пальмок-годыро-

макки,затем справа момтон-паро-чириги с переходом в левую ап-куби.

2.Прыжок вперёд с левым тубальдан-сонап-чаги с кихап, левая ап-

куби, слева. Момтон-ан-макки, момтон-тубон-чириги.

3.Шаг вперёд, правая ап-куби, справа момтон-бандэ-чириги.

4.Поворот налево 270°, правая ап-куби, осантыль-макки.

5.Поворот на месте, левая ап-куби, справа-чумок-даньо-ток-чириги.

6.Перекрёстный шаг, левая ап-куби, осантыль-макки.

7. .Поворот на месте, правая ап-куби, слева-чумок-даньо-ток-чириги.

8.Поворот налево 270°, левая ти-куби, сонналь-макки, затем справа

момтон-паро-чириги со скольжением в левую ап-куби.

9.Ап-чаги правой ногой, шаг назад правая пом-соги, справа патансон-

момтон-макки.

10.Поворот налево 90°, левая пом-соги, сонналь-макки.

11.Ап-чаги левой ногой, левая ап-куби, справа момтон-паро-чириги.

12.Подтянуть левую стопу, левая пом-соги, слева патансон-момтон-

макки.

13.Поворот направо 180°, правая пом-соги, сонналь-макки.

14.Ап-чаги правой ногой, правая ап-куби, слева момтон-паро-чириги.

15.Подтянуть правую стопу, правая пом-соги, справа патансон-

момтон-макки.

16.Поворот вправо 90°, правая ти-куби, годыро-арэ-макки.

17.Ап-чаги левой ногой, сразу же, подпрыгнув, туё-ап-чаги с кихап,

правая ап-куби, справа момтон-ан-макки, момтон-тюбон-чириги.

18.Поворот налево 270°, левая ти-куби, слева хансонналь-макки.

19.Скольжение вперёд, левая ап-куби, справа пхальгуп-чиги, дын-

чумок-оль- гуль-апе-чиги, момтон-бандэ-чириги.

20.Поворот направо 180°, правая ти-куби, справа хансонналь-макки.

21.Скольжение вперёд, правая ап-куби, слева пхальгуп-чиги, дын-

чумок-оль- гуль-апе-чиги, момтон-бандэ-чириги.

**Кихап.**

К дыханию относится и кихап - боевой выкрик. Корейское слово кихап дословно переводится как «крик». Этот крик издается одновременно с напряжением брюшного пресса и коротким выдохом. Артикуляция при этом индивидуальна, но ни в коем случае не следует выкрикивать «кихап».

Кихап служит для концентрации всех душевных и физических сил в один момент. В бою и при самообороне кихап пугает противника на какие то доли секунды и даёт возможность для целенаправленной атаки с целью поражения. В первых семи тэгук кихап применяется лишь один раз: в заключительном приёме. Исполнение кихап, также как и исполнение приёмов, строго определено, его следует выполнять в сочетании с другими приёмами. Если не хватает одного кихап, или же спортсмен выполнил на один кихап больше, то это засчитывается как ошибка.

**Степовая программа.**

***Скоростная работа по лапам со степа:***

АИ ЧАГИ - удар ногой вперед;

МИРО ЧАГИ - удар ногой вперед всей ступней;

ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар ногой по окружности;

НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой вниз;

АП НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой вниз вовнутрь;

БАККАТ НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой вниз наружу;

БАЛЬ ТЫНГ ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар по окружности подъемом стопы;

ДУЙ ЧАГИ - удар ногой назад;

АП ЧУК ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар по окружности частью подошвы.

Отработка спарринговой техники в жилетах.

Совершенствование одноименного спарринга.

Учебный спарринг.

Официальные соревнования.

**Тренировочная группа период спортивной специализации**

**2/3 год обучения техническая подготовка**

Совершенствование ранее изученной техники.

Совершенствование одношагового спарринга Ознакомление с

высшими пхумсе:

Корё Пумсэ

Коре - это имя древней династии, которая правила с 919 по 1392 год н.

э. Сегодняшнее название Кореи произошло от фамилии этого

императорского дома. Династия Корё оказала большое влияние на

культурное наследие современной Кореи. В 1234 году, почти за 200 лет до Иоганна Гутенберга, корейцы первыми в мире использовали металлические литеры для печати. Корё-пумсэ отражает в своих движениях душевное состояние и решимость народа Корё бесстрашно противостоять могучему врагу и победить в борьбе с ним. Эта героическая борьба Корё должна напомнить нам о том, что все трудности нужно преодолевать мужественно и без боязни.

**Последовательность выполнения.**

1.Поворот налево 90°, правая ти-куби, сонналь-макки.

2.Справа арэ-йоп-чаги, момтон-йоп-чаги, правая ап-куби, сонналь-пак-

кат-чириги.

3.Правая ап-куби, слева момтон-паро-чириги.

4.На месте, правая ти-куби, справа момтон-ан-макки.

5.Поворот направо 180°, левая ти-куби, сонналь-макки.

6.Слева арэ-йоп-чаги, момтон-йоп-чаги, левая ап-куби, сонналь-

паккат-чириги.

7.Левая ап-куби, справа момтон-паро-чириги.

8.На месте, левая ти-куби, слева момтон-ан-макки.

9.Поворот налево 90°, левая ап-куби, слева хансонналь-арэ-макки,

справа каль- джэби-чириги.

10.Ап-чаги правой ногой, правая ап-куби, справа хансонналь-арэ-

макки, слева кальджэби-чириги.

11.Ап-чаги левой ногой, левая ап-куби, слева хансонналь-арэ-макки,

справа кальджэби-чириги.

12.Ап-чаги правой ногой с кихап, правая ап-куби, мурып-кокки: левой

рукой кальджеби вниз.

13.На правой стопе поворот направо 180°, правая ап-куби, ан-

пхальмок-хэ-чьо-макки.

14.Ап-чаги левой ногой, левая ап-куби, мурып-кокки: правой рукой

кальджеби вниз.

15.Левую стопу немного назад, левая ап-куби, ан-пхальмок-хэчьо-

макки.

16.Поворот вправо 90°, чучум-соги, слева хансонналь-йоп-макки.

17.На месте справа чумок-пьоджок-чириги.

18.Перекрёстный шаг, йоп-чаги левой ногой, поворот направо 180°,

правая ап-куби, слева пхён-сонкыт-джочьо-чириги.

19.На месте, правая ап-куби, справа арэ-макки.

20.Шаг вперёд, патансон-нулло-макки, шаг вперёд ещё один, чучум-

соги, справа пальгуп-йоп-чиги.

21.На месте, хансонналь-макки.

22.На месте, слева чумок-пьоджок-чириги.

23.Перекрёстный шаг, йоп-чаги правой ногой, поворот направо 180°,

левая ап-куби, справа пьонсон-кыт-джочьо-чириги.

24.На месте, левая ап-куби, слева арэ-макки.

25.Шаг вперёд, патасон-нулло-макки, шаг вперёд ещё один, чучум-

соги, слева пхальгуп-йоп-чиги.

26.Подтянуть правую стопу, моа-соги, слева ме-чумок-пьоджок-арэ-

чиги.

27.Поворот налево 180°, левая ап-куби, слева хансонналь-паккат-чиги,

хансон- наль-арэ-макки.

28.Шаг вперёд, правая ап-куби, справа хансонналь-мокчиги, хансон-

наль-арэ-макки.

29.Шаг вперёд, левая ап-куби, слева хансонналь-мокчиги, хансонналь-

арэ-макки.

30.Шаг вперед, правая ап-куби, справа кальджэби и кихап.

**Конец выполнения.**

Степовая программа.Работа по лапам на скорость, на выносливость

Отработка спаринговой техники в жилетах. Учебный спарринг.

Официальные соревнования.

**4.2. Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка находится в неразрывной связи с другими видами спортивной подготовки: технической, физической, психологической, морально- волевой. В спортивных единоборствах тактика определяет поведение спортсмена в различные моменты соревнований. Спортсмен использует отвлекающие и обманные действия, чем выводит противника в заблуждение, применяет наиболее действенные приемы в решающие моменты схватки. Тактика предусматривает также умение рационально расходовать силы в ходе соревнования, выбирать наиболее подходящий стиль борьбы в каждой конкретной ситуации.

Тактика - это способность спортсмена менять ход игры или спарринга, а также уметь быстро перестраиваться под какую либо ситуацию

Таким образом, после этапа базовой технической подготовки, в ходе которого усваивается координация технических действий, должен следовать этап обучения целесообразному использованию приобретенной техники в зависимости от особенности меняющихся кинематических и динамических ситуаций.

**В нашем случае имеются в виду:**

-меняющиеся условия взаимоположений (расстояния между ударной

конечностью и точкой наносимого удара);

-направления перемещения «мишени» и их скорость;

-степень контактной защищенности (блоки);

-скорость и вариативность ударов противника и др.

При встрече двух тхэквондистов противопоставляются:

-технические умения обоих;

-их физические возможности реализовывать эти умения с

максимальной точностью, быстротой и длительностью;

-умения тактически эффективно использовать свои возможности

нейтрализовать в этом противника.

Многообразие ситуаций в единоборствах предопределяет увеличение времени переработки информации и «выдачи» решения, тогда как скоротечность ситуации требует его уменьшения. Кроме того, конфликтность поединка может приводить к искажениям в оценки ситуации. Чтобы уменьшить время на решение задач и повысить помехоустойчивость действий бойца, необходимо заранее моделировать наиболее вероятные тактико-технические ситуации и варианты их решения.

**Классификация тактики боя.**

По очередности тактической реализации в бою и в ходе подготовки деятельности все мыслительные технические действия должны быть представлены в такой последовательности:

**Атакующие технико-тактические действия:**

-удары от маневра по даянгу;

-удары от маневра туловищем;

-удары от маневра туловищем и по даянгу;

-комбинации ударов;

-серии ударов.

**Контратакующие технико-тактические действия.**

-ответные удары после маневренной защиты;

-ответные удары после контактной защиты;

-встречные удары совместно с защитой;

-упреждающие удары от превентивной защиты.

Методы воздействия на противника.

-действий на нейтрализацию противника;

-действий на активизацию противника;

-действий на изматывание противника;

-действий на подавление противника;

-действий на обыгрывание противника.

**Стили ведения боя.**

-программированный (прямолинейный и комбинированный);

-ситуационный (активный и пассивный).

**Стратегия подготовки к соревнованиям.**

**Тактика маневренной атаки.**

Описанная техника ударов и перечисленные комбинации технико-тактических действий варьируются в зависимости от смены взаимоположений, формирующих стато-кинематические ситуации.

Поэтому можно считать, что их создание является началом тактического использования техники, а само вариативное использование и является технико-тактическими действиями.

Первыми технико-тактическими действиями в тхэквондо являются:

. выбор «мишени» (куда бить?);

выбор «оружия» (чем бить?);

.выбор способа воздействия (как бить?).

**Тактика использования маневра.**

В тактике ударных единоборств значительное место занимает маневр относительно противника, используемый для собственного выхода на атаку, или для провоцирования противника к перемещению, приводящему его в невыгодное положение.

Однако длительное собственное маневрирование относительно противника может быть использовано им для нанесения ударов в момент передвижения и, соответственно, при ослабленной способности к оптимальной защите.

***Контратакующая тактика.***

Наиболее важным в становлении технико-тактического мастерства является освоение раздела контратакующих действий. Высокотехничное тхэквондо характеризуется не столько ударной техникой, сколько способностью избегать ударов противника и наносить ответные и встречные удары.

Комплекс контратакующих технико-тактических действий включает в себя: ответные удары после защитного маневра; ответные удары после контактной защиты; встречные удары; удары от превентивной защиты

**4.3. Психическая подготовка**

Основное содержание психической подготовки на тренировочном этапе состоит в следующем:

- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю; - совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления;

-развитие специфических чувств – «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство ритма атаки»;

-формирование межличностных отношений в спортивном коллективе. Спорт, помимо всех физиологически позитивных сторон, копирует условия социальных конфликтов, а правила его соревнований жестко ограничивают возможность проявления асоциального поведения в процессе соревнований. Именно поэтому спорт может играть значительную позитивную роль в воспитании социального поведения.

При равной степени технико-тактической обученности и при равных физических кондициях победу одержит тот, у кого устойчивей окажется психика. Психика непостоянна и зависит от уровня притязаний индивида. Поэтому есть возможность регулировать психическое состояние спортсмена.

Тренер должен использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на спортсменов, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности: разъяснение, критика, одобрение, внушение, примеры авторитетных спортсменов и др.

Большинство тренеров – преподавателей понимают под психологической подготовкой формирование у спортсмена состояния, позволяющего реализовать все внутренние резервы для достижения высокого результата (победы). Однако, под психологической подготовкой следует понимать три составляющие, которые в конечном итоге обеспечивают становление психологических качеств необходимых для формирования законопослушной, целеустремленной, волевой личности, способной мобилизовать все резервы для достижения победы. К ним относятся:

-морально-волевая;

-волевая;

-эмоциональная.

Морально – волевая подготовка должна дать обучающимся представление о следующих понятиях: мораль – как правила нравственности, а нравственность как правила определенного поведения, душевные качества, необходимые человеку в обществе; совесть – как чувство нравственности, ответственность за свое поведение перед обществом, независимо от того, наблюдает ли оно его поступки.

Волевая подготовка – это способность преодолевать витальные (жизненные, биологические) потребности в интересах стратегических соображений. При организации волевой подготовки необходимо учитывать

период биологического развития, с тем чтобы не перенапрячь витальные инстинкты. По сути тренировочный процесс для обучающихся и есть сам по себе волевая подготовка, особенно в период подготовки и участия в соревнованиях.

Эмоциональная подготовка – проявляется в повышении толерантности (уверенность в себе, устойчивость к сбивающим факторам) и избавление от фрустрации (боязнь, неуверенность). Основной задачей эмоциональной подготовки является снятие астенических и предстартовых эмоций.

Лучшими способами эмоциональной подготовки являются:

-проведение показательных выступлений;

-постепенное усложнение соревновательных заданий;

-посещение других коллективов и проведение там товарищеских, учебных схваток;

-проведение непрестижных схваток с более квалифицированными спортсменами;

-большее участие в соревнованиях без заданий на результат;

-участие в командных соревнованиях.

**4.4. Участие в соревнованиях**

***Тренировочная группа (период начальной подготовки) 1 год обучения.***

Обучающиеся тренировочной группы первого года обучения обязаны принять участие в не менее чем в 3 официальных соревнованиях в течение года не ниже муниципального уровня. Так же спортсмены могут принимать участие в товарищеских соревнованиях для повышения своего мастерства.

***Тренировочная группа (период начальной подготовки) 2 год обучения***

Обучающиеся тренировочной группы базовой подготовки второго года обучения обязаны принять участие в 3-4 официальных соревнованиях в течение года не ниже муниципального уровня. Так же спортсмены могут принимать участие в товарищеских соревнованиях для повышения своего мастерства.

***Тренировочная группа (спортивной специализации) 1 год обучения***

Обучающиеся тренировочной группы первого года обучения обязаны принять участие в 3-5 официальных соревнованиях в течение года не ниже муниципального уровня. Так же спортсмены могут принимать участие в товарищеских соревнованиях для повышения своего мастерства. Участвовать во Всероссийских и Международных соревнованиях.

***Тренировочная группа (спортивной специализации) 2,3 год обучения***

Обучающиеся тренировочной группы второго и третьего года обучения обязаны принять участие не менее, чем в пяти официальных соревнованиях в течение года не ниже муниципального уровня. Так же спортсмены могут принимать участие в товарищеских соревнованиях для повышения своего мастерства. Участвовать во Всероссийских и Международных соревнованиях. Это необходимо для приобретения соревновательного опыта, выполнения разрядных требований и перевода обучающихся на следующий этап подготовки.

**4.5. Восстановительные мероприятия**

Для восстановления работоспособности обучающихся спортивных школ, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена применяется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) в соответствии с методическими рекомендациями.

На тренировочном этапе (период базовой подготовки) восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим и медико-биологическим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания, витаминизацию организма.

На тренировочном этапе (период спортивной специализации) восстановление работоспособности происходит путем рационального построения тренировочного процесса и соответствия ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства используются те же, что и для групп начальной специализации. Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления применяется витаминизация, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

**4.6. Медицинский контроль**

Тренировочные группы проходят ежегодный углубленный медицинский осмотр в городском врачебно-физкультурном диспансере. Цель медицинского контроля – получение информации о здоровье и подготовленности каждого спортсмена.

**4.7. Самостоятельная работа**

Для полноценного усвоения материала дополнительной предпрофессиональной программы по избранному виду спорта, программой предусмотрено ведение самостоятельной работы. На самостоятельную работу обучающихся отводится 5% времени от общего времени учебного плана.

На тренировочном этапе самостоятельная работа проводится с целью:

-систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических знаний и умений обучающихся;

-формирования умений использовать справочную документацию и специальную литературу;

-развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности.

В тренировочном процессе выделяют два вида самостоятельной работы:

-школьная (выполняется на тренировочных занятиях, под непосредственным руководством тренера - преподавателя и по его заданию);

Формы и виды самостоятельной работы обучающихся:

1. Ведение дневника самоконтроля.

2 Чтение основной и дополнительной литературы. Самостоятельное изучение материала по литературным источникам.

3. Поиск необходимой информации в сети Интернет.

4. Прослушивание учебных аудиозаписей, просмотр видеоматериала.

5. Посещение соревнований.

6. Выполнение творческих заданий.

При планировании заданий для внешкольной самостоятельной работы рекомендуется использовать следующие типы самостоятельной работы:

-воспроизводящая (репродуктивная), предполагающая алгоритмическую деятельность по образцу в аналогичной ситуации;

-реконструктивная, связанная с использованием накопленных знаний и известного способа действия в частично измененной ситуации;

-эвристическая (частично-поисковая), которая заключается в накоплении нового опыта деятельности и применении его в нестандартной ситуации;

-творческая, направленная на развитие способностей обучающихся к исследовательской деятельности.

Виды заданий для внешкольной самостоятельной работы, их содержание и характер могут иметь вариативный и дифференцированный характер, учитывать специфику вида спорта, индивидуальные особенности обучающихся.

Перед выполнением обучающимися внешкольной самостоятельной работы тренер- преподаватель проводит инструктаж по выполнению задания, который включает цель задания, его содержания, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки. В процессе инструктажа, тренер – преподаватель, предупреждает обучающихся о возможных типичных ошибках, встречающихся при выполнении задания. Инструктаж проводится преподавателем за счет объема времени, отведенного на изучение дисциплины.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами обучающихся на занятиях в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений обучающихся.

**4.8. Учебно-тренировочные сборы.**

Учебно-тренировочные сборы (УТС) являются еще одной возможностью повысить свой физический уровень, помимо основных тренировок, за счет более интенсивной подготовки спортсменов.

УТС обычно проводится либо с целью подготовки к какому-то спортивному мероприятию (например, УТС посвященный подготовке к Первенству города, района, округа), либо каникулярный плановый УТС.

Цели, которые преследуются в первом случае - подготовка к конкретному мероприятию (соревнованию). Исходя из целей, ставятся соответствующие задачи, например: отработка приемов и техник, которые позволят достичь желаемого результата. Конечный результат - место, которое занял спортсмен на соревнованиях. По итогам предсоревновательной подготовки и выступлений тренерский состав делает выводы о сильных и слабых сторонах методик, вносит коррективы в работу со спортсменами для достижения в дальнейшем более высоких результатов.

Каникулярный плановый УТС преследует несколько другие цели. Упор делается в основном на исправление ошибок, которые не удалось проработать в основное тренировочное время, повышение общефизической подготовки и подготовку к аттестации на очередную техническую ступень.

**Преимущество проведения УТС:**

1) Ребенок занимается ежедневно, следовательно, получает информацию более интенсивно и она не так быстро успевает затеряться в уголках его памяти.

2) УТС позволяет более насыщенно и интересно спланировать тренировочный процесс с максимальным итоговым результатом.

**4.9. Инструкторская и судейская практика**

В данном разделе программы представлено содержание инструкторской и судейской практики для учащихся тренировочных групп. Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся в роли помощников тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся тренировочного этапа начальной специализации должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия; овладеть способами разминки, основной и заключительной частью. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и уметь их исправлять. Во время обучения на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

**Содержание инструкторской и судейской практики учащихся ДЮСШ в тренировочных группах (период базовой подготовки)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Год обучения | Вид | Содержание практики |
| 1 | Инструкторская | Учащиеся овладевают принятой в тхэквондо терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения тренировочного занятия; разминкой, основной и заключительной частями. |
| 1 | Судейская | Изучение основных положений правил по тхэквондо. Судейство клубных соревнований в роли секундометриста, бокового судьи. |
| 2 | Инструкторская | Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и уметь их исправлять |
| 2 | Судейская | Судейство соревнований в роли бокового судьи, арбитра. Контроль формы спортсменов перед поединком. |

**5.Система контроля и зачетные требования (промежуточная и итоговая аттестация.**

Промежуточная аттестация обучающихся проводится: (период начальной подготовки) в группе первого года обучения, (период спортивной специализации) в группе первого и второго года обучения с целью определения уровня освоения обучающимися дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта «ТХЭКВОНДО» для перевода на следующий период обучения.

Итоговая аттестация проводится в группах второго и третьего года обучения с целью определения уровня освоения обучающимися дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта «ТХЭКВОНДО», для перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

***Задачами промежуточной и итоговой аттестации являются:***

* выявление степени сформированности практических умений и навыков у обучающихся в избранном виде спорта;
* определение уровня физического развития обучающихся;
* соотнесение прогнозируемых и полученных результатов в реализации дополнительной предпрофессиональной программе;
* внесение необходимых изменений в содержание и методику программы.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся проводится на основании приказа директора МАУ ДО «ДЮСШ».

Промежуточная и итоговая аттестация проводится в форме сдачи нормативов (тестов) по общей и специальной физической подготовке, теории и методики избранного вида спорта, в том числе по результатам соревнований и выполнения разрядных норм.

Контрольные нормативы для группы третьего года обучения являются приемными для зачисления в группу совершенствования спортивного мастерства. Зачисление в группы совершенствования спортивного мастерства проводится на конкурсной основе по результатам контрольных испытаний, имеющие спортивный разряд КМС.

**6. Другие виды спорта и подвижные игры**

Широко применяется игровая форма обучения для решения задач комплексной подготовки с помощью разнообразного игрового учебного материала. Предложенные игровые задания позволяют на хорошем эмоциональном уровне формировать основы тактики и техники ведения противоборства. Это система игр для усвоения взаимных технических элементов поединка с сохранением или сменой:

•взаиморасположений;

•дистанций;

•захватов, упоров, освобождений от них;

•способов, ритма и направления передвижений; комбинирования этих элементов в различных сочетаниях.

ИГРЫ В КАСАНИЯ. Игры в касания проводятся в виде кратчайшего (10-15 с) поединка между двумя спортсменами на ограниченной площади ковра. Побеждает тот, кто раньше коснется обусловленной части противника.

Игры в касания формируют навыки активного, атакующего стиля ведения схватки на различных дистанциях, при различных взаиморасположениях, вооружают многообразием способов маневрирования в различных направлениях.

Число игр зависит от:

•разрешенных мест касания, которые предусмотрены правилами соревнований;

•используемых вариантов касаний;

•различий в заданиях, стоящих перед партнерами.

Предложены 3 группы игр с касаниями:

1-го порядка - партнеры получают одно и то же задание;

2-го порядка – с разными заданиями у партнеров;

3-го порядка – касания осуществляются двумя конечностями (руками, рукой и ногой) одновременно в разных метах.

**Варианты касаний в игровых комплексах для применения в тхэквондо.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Места касаний |  |  | Способы касаний |  |
| руками |  |  |  | ногами |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Руки | + | + | + | + | +++ | + | + |  |
| Туловище | + | + | + | + | ++ | + | + |  |
| Ноги | + | + | + | + | ++ | + | + |  |
| Голова и шея | + | + | + | + | ++ | + | + |  |
| Куртка | + | + | + | + | ++ | + | + |  |

Необходимо постепенно усложнять правила проведения игр. Это относится к выбору точек и способов касания, уменьшению размеров игровой площадки, изменению требований и способам уравнивания сил соперников.

ИГРЫ В ТЕСНЕНИЯ. Эти игры проводятся на ограниченной площади. Победа присуждается тому, кто вынудил партнера наступить на черту площадки или выйти за ее пределы. Число поединков в серии может варьировать в пределах 3-7. Общая победа присуждается спортсмену, добившемуся наибольшего количества побед.

Игры в теснения приучают именно к теснению, а не выталкиванию, для чего необходимо парализовать действия противника и вынудить его к отступлению. Следует помнить, что игры в теснения без продуманных, педагогически оправданных подходов могут иметь нежелательные последствия. Важно проводить разъяснительную работу об условности поединков, их обоюдной пользе, возможных конфликтах, необходимости соблюдения этических норм, реализации волевых и нравственных качеств. В предупреждении конфликтов несомненную пользу оказывают строгое и объективное судейство, внимательное и справедливое отношение к занимающимся, использование шутливого тона и других педагогических воздействий.

ИГРЫ В ДЕБЮТЫ. Игры в дебюты формируют навыки решения задач по началу поединка самбистов.

Многообразие этих игр создается за счет:

•исходных положений соперников;

•исходных захватов (если таковые есть);

•различных дистанций между соперниками.

Цель игры - по сигналу быстро занять выгодную позицию по отношению к сопернику и затем:

•коснуться заранее обусловленной части тела;

•или вытеснить за пределы рабочей площади поединка;

•или осуществить обусловленный атакующий захват; • или оказаться в определенном положении относительно положения соперника (за спиной, прижаться к боку и др.);

•выполнить какое-либо техническое действие.

Поединки оцениваются с учетом сложности завершающего технического действия. Продолжительность игр варьирует в пределах 10-15 секунд.

Эта группа игр позволяет не только оценить качество освоенности игр в касания, теснения, атакующих и блокирующих захватов, но и конкретизировать задачи дальнейшей тренировочной программы.

***Период базовой подготовки первый год***

**Легкая атлетика**. Для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости - челночный бег 3x10 м. Для развития выносливости - бег 400 м, кросс - 2-3 км.

**Гимнастика.** Для развития силы - подтягивания на перекладине. Лазанье по канату. Поднимание гантелей - 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости - стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

**Тяжёлая атлетика**. Для развития силы - поднимание гири (16 кг), штанги - 25кг.

**Бокс.** Для развития быстроты - бой с тенью - 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний. Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты.

**Спортивная борьба**. Для развития гибкости и быстроты - забеги на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. Для развития ловкости - партнер на четвереньках - атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для развития силы - партнер на плечах - приседания. С сопротивлением партнера - захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног - препятствует их сведению и разведению. Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).

***Спортивные игры:*** **Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.**

**Лыжные гонки. Плавание.**

***Период базовой подготовки второй год***

**Легкая атлетика**: для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, для развития ловкости - челночный бег 3x10 м, для развития выносливости - бег 400 м, 800 м.

**Гимнастика:** для развития силы - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату 5 м. С помощью ног, 4 м, без помощи ног; для развития быстроты - подтягивания на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с; для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа; для развития ловкости - боковой переворот, сальто, рондат.

**Спортивная борьба**: для развития силы - приседания с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, партнер на четвереньках; для развития гибкости - упражнения на мосту, с партнером, без партнера.

**Тяжелая атлетика**: для развития силы - подъем штанги, рывок, толчок; упражнения с гантелями, гирями.

**Спортивные игры**: для комплексного развития качеств - футбол, баскетбол, волейбол.

**Лыжный спорт**: для развития быстроты - гонки - 500 м, 1000 м; для развития выносливости - гонки - 1,5 - 3 км.

**Плавание:** для развития быстроты - проплывание коротких отрезков дистанции - 10 м, 25 м; для развития выносливости - проплывание 50м, 100м, 200м.

***Период спортивной специализации первый год***

**Легкая атлетика:** для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100 м,

**Гимнастика:** для развития выносливости - подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с мощью ног, без помощи ног; для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 с (ноги закреплены); для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - переворот на одной руке, подъем разгибом с плеч; для развития гибкости - упражнения у гимнастической стенки.

**Спортивная борьба**: для развития силы - приседания, повороты наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее на 9+2 кг, Поднимание партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках); для развития гибкости - упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором для развития ловкости - стоя на коленях или стоя лицом или боком друг к другу зайти за спину партнера, стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнера с площади татами, борьба за обусловленный предмет.

**Тяжелая атлетика:** для развития силы - толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднимание штанги на грудь, упражнения с гирями весом 16 кг, 32 кг.

**Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, гандбол**.

**Лыжные гонки**: для развития быстроты - гонки - 500 м, 1000 м; для развития выносливости - гонки 3-5 км;

**Плавание**: для развития быстроты - проплывание дистанций 10м, 25 м, для развития выносливости проплывание 50м, 100м, 200м, 300м.

***Период спортивной специализации 2,3 год***

**Легкая атлетика**: для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости - бег - 400 м, 800 м, кросс - 75 минут бега по пересеченной местности.

**Гимнастика:** для развития силовой выносливости - подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног; для развития быстроты - подтягивания на перекладине за 20 с, опорные прыжки через коня, сгибание рук в упоре лежа за 20с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с, разгибание туловища лежа на животе за 20 с; для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - сальто вперед, назад; подъем разгибом, перевороты в сторону; для развития гибкости - упражнения на гимнастической стенке, упражнения с резиной, упражнения на растягивание.

**Спортивная борьба:** для развития силы - приседания, наклоны, повороты с партнером на плечах, поднимание партнера до уровня груди захватом туловища сзади; упражнения на борцовском мосту.

**Тяжелая атлетика**: упражнения с предельным весом штанги, с 60-80% от максимального веса штанги, упражнения в статическом режиме.

**Бокс:** бой с тенью - 5 серий по 5 резких ударов. Спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол, волейбол.

**Лыжные гонки, плавание**.

**Динамика роста**

Динамика роста результатов воспитанников тэхвондо за 2017-2019 года.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Спиридонова Виктория | Зубарева Алина | Кузнецов Леонид | Масленников Данил |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 2017 год первенство России | 10 | 5 | 8 | 8 |  |  |
| 2018 год первенство России | 3 | 3 | 3 | 2 |  |  |
| 2019 год первенство России | 2 | 2 | 2 | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**7. Перечень информационного контроля**

1. Алексеев А.В. Себя преодолеть. М., ФиС, 1985.
2. Вашляев Б.Ф. Конструирование тренировочных воздействий: Учеб. пособие для студ.высш. учеб.заведений / Б.Ф. Вашляев, И.Р. Вашляева, М.Г. Фарафонтов – Екатеринбург: Изд. Г.П. Калинина, 2006 г.
3. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: Физкультура и спорт,1983.-75с.
4. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. - Киев:

Здоров'я,1984.-144с.

1. Годик М.А. Спортивная метрология. - М.: Физкультура и спорт, 1988. -192с.
2. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности

организатора детского спорта. М., Просвещение, 1985.

1. Детская спортивная медицина/ Под ред. С.В. Тихвинского и С.В. Хрущева.- М.: Медицина, 1980. - 439с.
2. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. М., ФиС, 1991.
3. Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».

10. Кашкаров В.А., вишняков А.В. Тхэквондо (ВТФ). Учебная программа для ДЮСШ, ШВСМ и СДЮСШОР. – М. 2001 г.

11. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - Киев: Олимпийская литература, 1999. - 320 с.

12. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт,1977.-280с.

13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 208с.

14. Пилоян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. Малаховка, 1999.

15. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник для вузов физического воспитания и спорта. Киев

16. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. - Киев: Высшая школа, 1994.-352с.

17. Под общей редакцией В.Г. Никитушкина. Система подготовки спортивного резерва. М., 1994.

18. Система подготовки спортивного резерв / Под ред. В.Г. Никитушкина. -

М.,1994. - 320с.

19. Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. М„ Просвещение, 1987

20. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб.

пособие для студ. высш. учеб. заведений.– М.: Издательский центр «Академия», 2001 г.

21. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.-255с.

22. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания

* спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр.
* доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2002 г.

23. Хрипкова Л.Г. Возрастная физиология. М., Просвещение, 1988. 24. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. - М.:

Физкультура и спорт, 1982.- 157с

25. http://bmsi.ru/doc/aa2eb257-286b-401b-bb5d-96c7663f3b08 26. http://www.fizkulturaisport.ru/vidy-sporta/borba/174-tehnicheskaya-

podgotovka-sportsmenov-v-thekvondo.html?showall=1 27. http://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=5766