СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ………………….................................4 |  |
| 1.1. | Характеристика как вида спорта и его отличительные особенности...5 |
| 1.2. | Специфика организации тренировочного процесса ….…………...….9 |
| 1.3. | Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, ступени) ……………………………………………………..……..…...11 |  |
|  |  |  |
| 2. | НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ………………………………………....….13 |  |
| 2.1. | Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта....................................13 |  |
| 2.2. | Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки ………………………………………….........15 |  |
| 2.3. | Планируемые показатели соревновательной деятельности ....……...15 |  |
| 2.4. | Режимы тренировочной работы ……………………………………....16 |  |
| 2.5. | Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку ………………………….....….17 |  |
| 2.6. | Предельные тренировочные нагрузки ……………………………......20 |  |
| 2.7. | Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности ……………………………………………………..…..………………...22 |  |
| 2.8. | Минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию …………………………………………………….........24 |  |
| 2.9. | Требования к количественному и качественному составу групп подготовки ………………………………………………………….….25 |  |
| 2.10 | Объем индивидуальной спортивной подготовки ……………...…….27 |  |
| 2.11 | Структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов) ……………………………………….28 |  |
|  |  |  |
| 3. | МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ………………………………………..….39 |  |
| 3.1. | Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований……………………………………………......41 |  |
| 3.2. | Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок …………………………………………………………….......46 |  |
| 3.3. | Планирование спортивных результатов ………………………….….48 |  |
| 3.4. | Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля ……………………..48 |  |
| 3.5. | Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки…………...………..53 |  |
| 3.6. | Рекомендации по организации психологической подготовки ……...69 |  |
| 3.7. | Планы применения восстановительных средств …………………….76 |  |
| 3.8. | Планы антидопинговых мероприятий …………………………..……78 |  |
| 3.9. | Планы инструкторской и судейской практики …………………...….79 |  |
|  |  |  |
| 4. | СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ…………....81 |  |
| 4.1.4.2.4.3. | Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность ………………………………………………........……..……………….81Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования …………………………………….….83Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки……………………………....86 |  |
| 4.4. | Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки ..……………………...…........................88 |  |
| 4.5.4.6. | Методические указания по организации тестирования…………......99Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса…………………………....99 |  |
| 5. | ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ..………..101 |  |
| 5.1. | Список литературных источников ………………………………….101 |  |
| 5.2. | Перечень интернет ресурсов………………………………………....102 |  |
|  |  |  |
| 6. | Приложение. Календарный план официальных физкультурных и спортивных мероприятий на 20\_\_\_ год……………………………..103 |  |

1. Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо, утвержденного приказом Минспорта России от *18.06.2013 года № 62*. При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

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

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;

- отбор одаренных спортсменов для дальней специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;

- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;

- овладение методами определения уровня физического развития борца и корректировки уровня физической готовности;

- получение спортсменами знаний в области тхэквондо, освоение правил вида спорта, изучение истории тхэквондо, опыта мастеров прошлых лет;

- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;

- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;

- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд края, области, города;

- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по тхэквондо.

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

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

* 1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности.

Возникнув как средство самозащиты, тхэквондо превратилось в своеобразную систему самоусовершенствования, оттачивающую разум человека и воспитывающую в нем высокую нравственность.

Тхэквондо как вид корейских боевых искусств, располагает богатым арсеналом приемов - более трех тысяч, по количеству и качеству не уступая технике китайского у-шу и японского каратэ. Тело. для тхэквондиста является оружием, он способен атаковать и отражать нападение противник;, кулаками, локтями, коленями, ногами и другими частями тела. Но основное внимание уделяется разнообразной работе ног. Древние мастера старинных школ разработали сложнейшие приемы с ударом в полете, при которых молниеносная быстрота дополнялась смертоносной энергией. Сверхзадачей подобного обучения было выбивание всадника из седла.

Тхэквондо доступно каждому, потому что оно делает возможным развивать психологические, физиологические и умственные способности человека, а также воспитывать силу воли, самодисциплину и воинский дух

Современное тхэквондо - это любительский вид спорта, имеющим всемирный статус и сохраняющий тенденции боевого искусства. Им сегодня занимаются более 22 млн. человек в 140 странах мира. Тхэквондо изучают как учебный предмет в школах и колледжах многих стран, оно стало неотъемлемой частью тренировок в вооруженных силах.

Устав, правила соревнований и аттестационных тестов тхэквондо отвечает требованиям международного любительского вида спорта.

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

Таблица №1

Дисциплины вида спорта – тхэквондо

 (номер - код – 0470001611Я)

|  |  |
| --- | --- |
| Дисциплины | Номер-код |
|

|  |
| --- |
| ВТФ - весовая категория 29 кг |
| ВТФ - весовая категория 31 кг |
| ВТФ - весовая категория 33 кг |
| ВТФ - весовая категория 37 кг |
| ВТФ - весовая категория 41 кг |
| ВТФ - весовая категория 42 кг |
| ВТФ - весовая категория 43 кг |
| ВТФ - весовая категория 44 кг |
| ВТФ - весовая категория 45 кг |
| ВТФ - весовая категория 46 кг |
| ВТФ - весовая категория 47 кг |
| ВТФ - весовая категория 48 кг |
| ВТФ - весовая категория 49 кг |
| ВТФ - весовая категория 50 кг |
| ВТФ - весовая категория 51 кг |
| ВТФ - весовая категория 52 кг |
| ВТФ - весовая категория 53 кг |
| ВТФ - весовая категория 54 кг |
| ВТФ - весовая категория 55 кг |
| ВТФ - весовая категория 57 кг |
| ВТФ - весовая категория 58 кг |
| ВТФ - весовая категория 59 кг |
| ВТФ - весовая категория 59+ кг |
| ВТФ - весовая категория 61 кг |
| ВТФ - весовая категория 62 кг |
| ВТФ - весовая категория 63 кг |
| ВТФ - весовая категория 63+ кг |
| ВТФ - весовая категория 65 кг |
| ВТФ - весовая категория 65+ кг |
| ВТФ - весовая категория 67 кг |
| ВТФ - весовая категория 67+ кг |
| ВТФ - весовая категория 68 кг |
| ВТФ - весовая категория 68+ кг |
| ВТФ - весовая категория 72 кг |
| ВТФ - весовая категория 72+ кг |
| ВТФ - весовая категория 73 кг |
| ВТФ - весовая категория 73+ кг |
| ВТФ - весовая категория 74 кг |
| ВТФ - весовая категория 78 кг |
| ВТФ - весовая категория 78+ кг |
| ВТФ - весовая категория 80 кг |
| ВТФ - весовая категория 80+ кг |
| ВТФ - весовая категория 84 кг |
| ВТФ - весовая категория 84+ кг |
| ВТФ - весовая категория 87 кг |
| ВТФ - весовая категория 87+ кг |
| ВТФ - командные соревнования |
| ВТФ - пхумсэ - индивидуальная программа |
| ВТФ - пхумсэ - двойки смешанные |
| ВТФ - пхумсэ- тройки |
| ВТФ - пхумсэ - пятерки смешанные |
| ГТФ - весовая категория 46 кг |
| ГТФ - весовая категория 52 кг |
| ГТФ - весовая категория 54 кг |
| ГТФ - весовая категория 58 кг |
| ГТФ - весовая категория 58+ кг |
| ГТФ - весовая категория 63 кг |
| ГТФ - весовая категория 63+ кг |
| ГТФ - весовая категория 70 кг |
| ГТФ - весовая категория 70+ кг |
| ГТФ - весовая категория 71 кг |
| ГТФ - весовая категория 71+ кг |
| ГТФ - весовая категория 80 кг |
| ГТФ - весовая категория 80+ кг |
| ГТФ - ком. соревнования - поединки |
| ГТФ - хъёнг - 3-7 упражнений |
| ГТФ - хъёнг - 11-15 упражнений |
| ГТФ - хъёнг - 19-27 упражнений |
| ГТФ - хъёнг - командные соревнования |
| ИТФ - весовая категория 40 кг |
| ИТФ - весовая категория 45 кг |
| ИТФ - весовая категория 46 кг |
| ИТФ - весовая категория 50 кг |
| ИТФ - весовая категория 51 кг |
| ИТФ - весовая категория 52 кг |
| ИТФ - весовая категория 54 кг |
| ИТФ - весовая категория 57 кг |
| ИТФ - весовая категория 58 кг |
| ИТФ - весовая категория 63 кг |
| ИТФ - весовая категория 64 кг |
| ИТФ - весовая категория 69 кг |
| ИТФ - весовая категория 70 кг |
| ИТФ - весовая категория 70+ кг |
| ИТФ - весовая категория 71 кг |
| ИТФ - весовая категория 75 кг |
| ИТФ - весовая категория 75+ кг |
| ИТФ - весовая категория 78 кг |
| ИТФ - весовая категория 85 кг |
| ИТФ - весовая категория 85+ кг |
| ИТФ - ком. соревнования - поединки |
| ИТФ - ком. соревнования - разбивание досок |
| ИТФ - ком. соревнования - специальная техника |
| ИТФ - ком. соревнования - туль |
| ИТФ - разбивание досок |
| ИТФ - специальная техника |
| ИТФ - туль |
| МФТ - весовая категория 45 кг |
| МФТ - весовая категория 50 кг |
| МФТ - весовая категория 55 кг |
| МФТ - весовая категория 56 кг |
| МФТ - весовая категория 57 кг |
| МФТ - весовая категория 60 кг |
| МФТ - весовая категория 62 кг |
| МФТ - весовая категория 63 кг |
| МФТ - весовая категория 65 кг |
| МФТ - весовая категория 65+ кг |
| МФТ - весовая категория 68 кг |
| МФТ - весовая категория 70 кг |
| МФТ - весовая категория 75 кг |
| МФТ - весовая категория 75+ кг |
| МФТ - весовая категория 78 кг |
| МФТ - весовая категория 85 кг |
| МФТ - весовая категория 85+ кг |
| МФТ - спарринг - командные соревнования  |
| МФТ - спарринг - постановочный |
| МФТ - туль - группа - 12 упражнений |
| МФТ - туль - группа - 15 упражнений |
| МФТ - туль - группа - 18 упражнений |
| МФТ - туль - группа - 21 упражнение |
| МФТ - туль - командные соревнования  |
| МФТ - разбивание досок |
| МФТ - разбивание досок - командные соревнования  |
| МФТ - специальная техника  |
| МФТ - специальная техника - командные соревнования  |

 |

|  |
| --- |
| 0470011811Д |
| 0470021811Ю |
| 0470031811Н |
| 0470041811Н |
| 0470051811Н |
| 0470061811Д |
| 0470071811Д |
| 0470081811Д |
| 0470091811Ю |
| 0470101811Б |
| 0470111811Д |
| 0470121811Ю |
| 0470131611С |
| 0470141811Ю |
| 0470151811Н |
| 0470161811Д |
| 0470171811Э |
| 0470181811А |
| 0470191811Н |
| 0470201611Э |
| 0470211611А |
| 0470221811Н |
| 0470231811Д |
| 0470241811Ю |
| 0470251811Э |
| 0470261811Ф |
| 0470271811Д |
| 0470281811Ю |
| 0470291811Ю |
| 0470301611Б |
| 0470311611Ж |
| 0470321611Ф |
| 0470331811Д |
| 0470341811Н |
| 0470351811Д |
| 0470361811Э |
| 0470371811Э |
| 0470381811А |
| 0470391811Ю |
| 0470401811Ю |
| 0470411611А |
| 0470421611М |
| 0470431811Ю |
| 0470441811Ю |
| 0470451811А |
| 0470461811А |
| 0470471811Л |
| 0470481811Я |
| 0470491811Я |
| 0470501811Я |
| 0470511811Я |
| 0470521811Н |
| 0470531811Б |
| 0470541811А |
| 0470551811Б |
| 0470561811Д |
| 0470571811Я |
| 0470581811Н |
| 0470591811Ж |
| 0470601811Ж |
| 0470611811А |
| 0470621811Ю |
| 0470631811М |
| 0470641811М |
| 0470651811Я |
| 0471261811Н |
| 0471251811Я |
| 0471241811Я |
| 0470661811Я |
| 0470671811Д |
| 0470681811С |
| 0470691811Д |
| 0470701811Е |
| 0470711811Э |
| 0470721811С |
| 0470931811М |
| 0470731811Г |
| 0470741811С |
| 0470751811Г |
| 0470761811Е |
| 0470771811Э |
| 0470781811С |
| 0470791811С |
| 0470801811М |
| 0470811811Э |
| 0470821811Э |
| 0470831811М |
| 0470841811М |
| 0470851811М |
| 0470861811Я |
| 0470871811Я |
| 0470881811Я |
| 0470891811Я |
| 0470901811Я |
| 0470911811Я |
| 0470921811Я |
| 0470961811Д |
| 0471011811С |
| 0470941811Д |
| 0471021811Э |
| 0471071811М |
| 0470951811Д |
| 0471031811Э |
| 0471081811М |
| 0470991811Д |
| 0471001811Д |
| 0471041811Э |
| 0471091811М |
| 0471051811Э |
| 0471061811Э |
| 0471101811М |
| 0471111811М |
| 0471121811М |
| 0471131811Я |
| 0471141811Я |
| 0471151811Я |
| 0471161811Я |
| 0471171811Я |
| 0471181811Л |
| 0471191811Я |
| 0471201811Я |
| 0471211811Я |
| 0471221811Я |
| 0471231811Я |

 |

1.2. Специфика организации тренировочного процесса.

В учреждении организуется работа со спортсменами в течение календарного года.

Тренировочный процесс по тхэквондо ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

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

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

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

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

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

*Продолжительность тренировочных занятий:*

- на этапе начальной подготовки – до 3-х академических часов;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 4-х академических часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4-х часов;

- на этапе высшего спортивного мастерства – до 4-х часов.

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

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

- перспективное планирование;

- ежегодное планирование;

- ежеквартальное планирование;

- ежемесячное планирование.

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

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

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

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

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, **но не более 1 раза.**

* 1. Структура системы многолетней спортивной подготовки.

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

- *организационно-управленческий процесс* построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по тхэквондо;

- *система отбора и спортивной ориентации*, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям по тхэквондо и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

- *тренировочный процесс* является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей;

- *соревновательный процесс*, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них спортсменов в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;

- *процесс медико-биологического сопровождения*, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

- *процесс ресурсного обеспечения*, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

Построения многолетней подготовки в тхэквондо содержат следующие компоненты:

- этапы подготовки спортсмена на многие годы;

- возраст спортсмена на каждом из этапов;

- главные задачи подготовки;

- основные средства и методики тренировок;

- предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

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

Таблица № 2

Структура многолетней спортивной подготовки

|  |  |
| --- | --- |
| Стадии | Этапы спортивной подготовки |
|  | Название | Обозначение | Период |
| Базовой подготовки | Начальной подготовки | НП | *До года* |
| *Свыше года*  |
| Тренировочный (спортивной специализации) | Т (СС) | *Начальной спортивной специализации* *(до двух лет)* |
| Максимальной реализации индивидуальных возможностей |
| *Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет*) |
| Совершенствования спортивного мастерства | ССМ | *Совершенствования спортивного мастерства (до года)* |
| *Совершенствования спортивного мастерства (свыше года)* |
| Высшего спортивного мастерства | ВСМ | *Высшего спортивного мастерства**(без ограничений)* |

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

1. **этап начальной подготовки (до года, свыше года):**

**-** формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта тхэквондо;

- всесторонне гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта тхэквондо.

**2) тренировочный этап (этап начальной спортивной специализации -до двух лет и этап углубленной спортивной специализации - свыше двух лет):**

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

-приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта тхэквондо;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

**3) этап совершенствования спортивного мастерства (три года):**

**-** повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

**4) этап высшего спортивного мастерства:**

**- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;**

**-** повышениестабильности демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях.

1. Нормативная часть
	1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта.

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 2 года;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 3 года;

- на этапе высшего спортивного мастерства – не ограничена.

*На этап начальной подготовки* зачисляются лица не моложе 9 лет*,* желающие заниматься тхэквондо. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

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

*На этап совершенствования спортивного мастерства* зачисляются спортсмены не моложе 14 лет. Эти спортсмены должны иметь спортивный разряд (звание) не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической, специальной физической подготовки, техническую программу для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

*На этап высшего спортивного мастерства* зачисляются спортсмены не моложе 16 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивное звание не ниже мастера спорта России и мастера спорта России международного класса, успешно сдать нормативы по общей физической, специальной физической подготовки, техническую программу и иметь спортивную квалификацию не ниже МС для зачисления в группу на этап высшего спортивного мастерства.

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице № 3.

Таблица № 3

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

(***приложение № 1 ФССП по виду спорта)***

|  |  |
| --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Группы спортивной подготовки |
| Название | Продолжительность (год) | Minвозраст для зачисления(лет) | Min наполняемость (человек) |
| НП | 1-й | 9 | 15  |
| 2-й | 10 | 13 |
| Т (СС) | 1-й | 10 | 12 |
| 2-й | 11 | 11 |
| 3-й | 12 | 10 |
| 4-й | 13 | 9 |
| 5-й | 14 | 8 |
| ССМ | 1-й | 14 | 4 |
| 2-й | 16 | 4 |
| 3-й | 18 | 4 |
| ВСМ | не ограничен | 16 | 2 |

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

Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по тхэквондо представлены в таблице № 4.

Таблица № 4

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Разделы спортивной подготовки | Этапы подготовки |
| НП | ТЭ  | ССМ | ВСМ |
| до одного года | Свыше одного года | этап начальной специализации(до двух лет) | этап углубленной специализации(свыше двух лет) |
| 1 год | 2 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | 3 года | без ограничений |
| 1 | ТеоретическаяПодготовка (%) | 4-6 | 5-7 | 3-5,5 | 3-5,5 | 2-4,5 | 2-4,5 | 2-4,5 | 1,5-2,5 | 1,5-2,5 |
| 2 | Общая физическаяподготовка (%) | 46,5-49 | 42-49 | 36-47 | 36-47 | 26-41 | 26-41 | 26-41 | 2-29 | 20-26 |
| 3 | Специальная физическаяподготовка (%) | 8,5-10 | 9-13 | 15-22 | 15-22 | 18-29,5 | 18-29,5 | 18-29,5 | 21-28 | 22-28,5 |
| 4 | Контрольныесоревнования (%) | 5,5-6,5 | 5-7 | 4-6 | 4-6 | 3,5-6 | 3,5-6 | 3,5-6 | 4,5-6,5 | 4,5-6 |
| 5 | Совершенствование технико-тактическогомастерства (%) | 23-26,5 | 21-25 | 22-29 | 22-29 | 27-36 | 27-36 | 27-36 | 36-44 | 39-45 |
| 6 | Специальныеподготовительныеупражнения (%) | 6-8,5 | 6-9 | 4-7 | 4-7 | 2,5-5 | 2,5-5 | 2,5-5 | 1,5-4 | 1,25-2,5 |
| 7 | Инструкторская исудейскаяпрактика (%) | 0,25-1 | 0,25-1 | 0,5-1,5 | 0,5-1,5 | 0,5-1,5 | 0,5-1,5 | 0,5-1,5 | 0,5-1 | 0,5-1 |
|  | Всего (%) | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности.

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

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

-*отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- *основные соревнования*, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта тхэквондо представлены в таблице № 5.

Таблица № 5

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности

|  |  |
| --- | --- |
| Видысоревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальнойподготовки | Тренировочныйэтап (этап спортивнойспециализации) | Этапсовершенствованияспортивногомастерства | Этапвысшегоспортивногомастерства |
| до года | свышегода | до двухлет | свышедвух лет |
| Контрольные | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 |
| Отборочные | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| Основные | - | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| Всего соревнований | - | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |

2.4. Режимы тренировочной работы.

С учетом специфики вида спорта тхэквондо определяются следующие особенности тренировочной работы:

1. Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

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

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

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

5. Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета **48 недель** тренировочных занятий условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку и дополнительно **4 недели** работы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха.

6. Годовой объем тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.

Основанием для сокращения годового объема тренировочной нагрузки до 25% являются нормативно-правовые акты муниципального образования город Краснодар*.*

На основании нормативного документа Учредителя, руководитель организации утверждает локальным актом организации тренировочный план, с учетом сокращения общегодового объема тренировочной нагрузки, из расчета на 52 недели и годовые планы объемов тренировочного нагрузки на каждый этап по годам спортивной подготовки.

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

Нормативы максимального объема тренировочной работы по виду спорта тхэквондо представлены в таблице № 7.

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

*Медицинские требования*

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

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

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

*Возрастные требования.*

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

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

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

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

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

*Психофизические требования.*

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования.

Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена положительное и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может

играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

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

Состояния, возникающие у спортсмена, в спортивной деятельности представлены в таблице № 6.

Таблица № 6

Психофизические состояния спортсменов

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

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

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

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

2.6. Предельные тренировочные нагрузки**.**

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

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в тхэквондо от юного возраста до взрослых спортсменов является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки как в отдельных занятиях так и в различных циклах тренировочного процесса.

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

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

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

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

В таблице № 7 предоставлены нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по тхэквондо на разных этапах спортивной подготовки.

Таблица № 7

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

|  |  |
| --- | --- |
| Этапныйнорматив | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальнойподготовки | Тренировочный этап | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этапвысшегоспортивногомастерства |
| Этап начальной спортивной специализации | Этап углубленной спортивной специализации |
| до двухлет | свышедвух лет |
| 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
| Количество часов в неделю | 6 | 10 | 10 | 18 | 18 | 18 | 28 | 28 |
| Общее количествочасов в год \* | 312 | 520 | 520 | 936 | 936 | 936 | 1456 | 1456 |

Примечание: \* Общее количество часов в год является максимальным годовым объемом тренировочной нагрузки и, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть сокращено не более чем на 25%.

Основанием для сокращения максимального годового объема тренировочной нагрузки до 25% является нормативный документ Учредителя*.*

На основании нормативного документа Учредителя, руководитель организации утверждает локальным актом организации тренировочный план, с учетом сокращения общегодового объема тренировочной нагрузки, из расчета на 52 недели и годовые планы объемов тренировочного нагрузки на каждый этап по годам спортивной подготовки.

2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.

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

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

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов (таблица № 5).

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

*Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов*:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам тхэквондо;

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

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица № 8).

Таблица № 8

Перечень тренировочных сборов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Вид тренировочныхсборов | Предельная продолжительность сборовпо этапам спортивной подготовки(количество дней) | Оптимальноечислоучастниковсбора |
| Этапвысшегоспортивногомастерства | Этапсовершенствованияспортивногомастерства | Тренировочныйэтап (этапспортивнойспециализации) | Этапначальнойподготовки |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям |
| 1.1. | ТренировочныеСборы по подготовке кмеждународнымсоревнованиям | 21 | 21 | 18 | - | Определяетсяорганизацией,осуществляющейспортивнуюподготовку |
| 1.2. | ТренировочныеСборы по подготовке кчемпионатам, кубкам,первенствам России | 21 | 18 | 14 | - |
| 1.3. | Тренировочные сборы поподготовке к другимвсероссийскимсоревнованиям | 18 | 18 | 14 | - |
| 1.4. | Тренировочные сборы поподготовке кофициальнымсоревнованиям субъектаРоссийской Федерации | 14 | 14 | 14 | - |
| 2. Специальные тренировочные сборы |
| 2.1. | Тренировочные сборы по общей или специальнойФизической подготовке | 18 | 18 | 14 | - | Не менее 70%от состава группы лиц,проходящихспортивную подготовку на определенномэтапе |
| 2.2. | ВосстановительныеТренировочные сборы | До 14 дней | - | Участникисоревнований |
| 2.3. | Тренировочные сборыдля комплексногомедицинскогообследования | До 5 дней, но не более 2 раз в год | - | В соответствии с планомкомплексногомедицинскогообследования |
| 2.4. | Тренировочные сборы вканикулярныйпериод | - | - | До 21 дня подряди не более двухсборов в год | Не менее 60%от составагруппы лиц,проходящих спортивнуюподготовку наопределенном этапе |
| 2.5. | ПросмотровыеТренировочныесборы для кандидатов назачислениев образовательныеучреждения среднегопрофессиональногообразования,осуществляющиедеятельность в областифизической культуры испорта, и центрыспортивной подготовки | - | До 60 дней | - | В соответствиис правиламиприема |

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

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

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

- спортивной экипировкой;

- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимого для прохождения спортивной подготовки указаны в таблице № 9.

Требования к обеспечению спортивной экипировкой указаны в таблице № 10.

Таблица № 9

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый

для прохождения спортивной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nп/п | Наименование | Единицаизмерения | Количествоизделий |
| Оборудование, спортивный инвентарь |
| 1. | Напольное покрытие для тхэквондо (12 х 12 м) | штук | 1 |
| 2. | Мешок боксерский | штук | 8 |
| 3. | Устройство настенное для подвески боксерских мешков | штук | 8 |
| 4. | Макивара | штук | 8 |
| 5. | Зеркало (0,5 х 2 м) | штук | 6 |
| 6. | Лапа тренировочная | штук | 16 |
| 7. | Доска информационная | штук | 2 |
| 8. | Табло информационное световое электронное | комплект | 2 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь |
| 9. | Гимнастическая стенка | штук | 6 |
| 10. | Скамейка гимнастическая | штук | 2 |
| 11. | Мат гимнастический (2 х 1 м) | штук | 10 |
| 12. | Весы электронные | штук | 2 |
| 13. | Гонг боксерский | штук | 1 |
| 14. | Секундомер | штук | 4 |

Таблица № 10

Обеспечение спортивной экипировкой.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование | Единицаизмерения | Количествоизделий |
| Спортивная экипировка |
| 1. | Шлем защитный для тхэквондо | штук | 16 |
| 2. | Жилет защитный для тхэквондо | штук | 16 |
| 3. | Щитки (накладки) защитные на голень для тхэквондо | пар | 16 |
| 4. | Щитки (накладки) защитные на предплечье для тхэквондо | пар | 16 |
| 5. | Протектор-бандаж защитный | штук | 16 |
| 6. | Костюм тхэквондо | штук | 16 |
| 7. | Перчатки для тхэквондо | пар | 16 |
| 8. | Капа боксерская | штук | 16 |

2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

*Требования к количественному составу групп.*

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

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;

- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;

- спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;

- возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;

- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;

- уровень технического мастерства спортсменов.

Требования к количественному составу групп на этапах спортивной подготовки по тхэквондо приведены в таблице № 11.

Таблица № 11

Количественный состав группы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапподготовки | Период | Количество занимающихся в группе |
| Min\*в соответствии с требованиями ФССП | Оптимальное в соответствии с требованиями ФССП | Max\* |
| НП | 1 год | 15 | 16 | 25 |
| 2 год | 13 | 14 | 25 |
| Т (СС) | 1 год | 12 | 13 | 25 |
| 2 год | 11 | 12 | 25 |
| 3 год | 10 | 11 | 25 |
| 4 год | 9 | 10 | 25 |
| 5 год | 8 | 10 | 25 |
| ССМ | 1 год | 4 | 8 | 25 |
| 2 год | 4 | 6 | 25 |
| 3 год | 4 | 5 | 25 |
| ВСМ | Весь период | 2 | 4 | 25 |

Примечание: **Минимальный количественный состав группы определяется в соответствии с приложением № 1 ФССП по виду спорта.**

\*Максимальный количественный состав группы определяется в соответствии со спецификой вида спорта и пропускной способностью зала.

*Требования к качественному составу групп разработаны в соответствии с требованиями* федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо.

Требования к качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по тхэквондо приведены в таблице № 12.

Таблица № 12

Качественный состав группы спортивной подготовки

|  |  |
| --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Требования к уровню подготовки |
| название | период | продолжительность | результаты выполнения этапных нормативов | спортивный разряд или спортивное звание |
| НП | *До одного года* | 1-й год | выполнение нормативов по ОФП и СФП для *зачисления* на этап спортивной подготовки | - |
| *Свыше одного года* | 2-й год | выполнение нормативов по ОФП и СФП для *перевода* (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки | - |
| Т (СС) | *Начальной спортивной специализации (до двух лет)* | 1-й год | выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для *зачисления* на этап спортивной подготовки | - |
| 2-й год | выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для *перевода* (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки |
| *Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет)* | 3-й год |
| 4-й год |
| 5-й год |
| ССМ | *Совершенствования спортивного мастерства* | 1-й год | выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для *зачисления* (перевода) на следующий год этапа спортивной подготовки | Кандидат в мастера спорта |
| 2-й год |
| 3-й год |
| ВСМ | *Высшего спортивного мастерства* | Весь период | выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для *зачисления* (перевода) на этап спортивной подготовки | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |

* 1. Объем индивидуальной спортивной подготовки.

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

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

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки и планом самостоятельной работы.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Работа по планам самостоятельной работы осуществляется:

**- спортсменами в праздничные дни;**

**- нахождения тренера в отпуске и командировках.**

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

План самостоятельной работы формируется личным тренером для каждой группы спортивной подготовки и оформляется в документальном виде.

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

**Структура годичных и многолетних циклов**

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

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

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

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

Календарь спортивных соревнований, безусловно, влияет на построение годичного цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа. С другой стороны, спортивный календарь не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

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

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

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

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

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

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

а) превышающий уровень своего прежнего рекорда;

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

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

Можно выделить несколько критериев такого рода:

1) направленность, скорость и интенсивность развития спортивной формы;

2) уровень развития спортивной формы;

3) устойчивость (стабильность) спортивной формы;

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

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

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

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

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

Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

1) приобретения;

2) относительной стабилизации;

3) временной утраты состояния спортивной формы.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Типы и структура мезоциклов.**

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

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

Различают следующие типы мезоциклов:

- втягивающий;

- базовый;

- контрольно-подготовительный;

- предсоревновательный;

- соревновательный;

- восстановительный и др.

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

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

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

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

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

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

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

*Восстановительные мезоциклы* подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача - восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не сколько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

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

*Варианты структуры подготовительного периода*.

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

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

2) вида спорта;

3) возраста, квалификации, стажа спортсменов;

4) условий тренировки и других факторов.

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

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

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

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

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

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

В контрольно-подготовительном мезоцикле завершается становление спортивной формы. Основная его задача - подготовка спортсменов к участию в ответственных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий. Спортсмены участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью тренировочного процесса. После окончания этого мезоцикла начинается соревновательный период.

*Соревновательный период.*

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

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

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

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

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

*Переходный период.*

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

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

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

3. Методическая часть

Методическая часть программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам спортивной подготовки и распределение в годичных циклах. Даны рекомендуемые объемы

тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам спортивной подготовки, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по тренировочной работе.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Примерные сенситивные периоды развития физических качеств спортсменов представлены в таблице № 13.

Таблица № 13

Примерные сенситивные периоды развития физических качеств

в соответствии с видом спорта

|  |  |
| --- | --- |
| Морфофункциональные показатели,физические качества | Возраст, лет |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Быстрота |  | + | + | + |  |  |  | + | + | + |
| Сила |  |  |  |  |  | + | + |  | + | + |
| Выносливость  | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + |
| Гибкость | + | + | + |  | + |  |  |  |  |  |
| Ловкость |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |

***Примечание: с учетом специфики вида спорта можно добавить двигательные качества, которые развиваются в данном виде спорта.***

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

***Рекомендации по проведению тренировочных занятий.***

1. Тренировка с использованием комплекса специально-подготовительных упражнений должна проводиться 2-3 раза в неделю, поскольку для формирования устойчивых двигательных умений и навыков требуется достаточно большой объем времени.
2. Интенсивность выполнения комплексов специально-подготовительных упражнений должна увеличиваться постепенно, начиная с выполнения в спокойном режиме, в котором внимание уделяется правильности и точности движения и, заканчивая напряженным режимом, делая акцент на скорости выполнения двигательного действия.

3. Соотношение времени выполнения упражнения и отдыха между ними в спокойном режиме при выполнении сложного упражнения составляет 1/1 и 2/1, если упражнение простое, а в максимально-напряженном режиме 1/1,5 и 1/2.

4. При выполнении комплексов специально-подготовительных упражнений нужно использовать различные методические приемы. Главными являются методы: рассказ, показ и их сочетание —комментированная демонстрация. Чтобы сосредоточить внимание обучаемого на нужных объектах, применяют ряд методических приёмов: замедленный и разделенный показ двигательного действия. На этапе формирования двигательных представлений основной метод - выполнение изучаемого двигательного действия в целом или раздельно, по операциям. Помимо использования доходчивых методических приемов, необходимо следить за правильностью выполнения упражнений.

5. Для развития кардиореспираторной системы и формирования выносливости необходимо следить за правильным дыхательным ритмом, контролировать глубину и частоту дыхания. В качестве профилактики кислородного голодания или гипервентиляции нужно выполнять выдох при позитивной (усилие) фазе упражнения и вдох при негативной фазе (расслаблении).

***Общие требования техники безопасности.***

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

2.  Приступать к занятиям занимающийся может только после того, как ознакомится со всеми Правилами для занимающихся тхэквондо, с Инструкцией по технике безопасности на занятиях по тхэквондо, поставит подпись о своём согласии и готовности их не нарушать в журнале инструктажа.

3.  Занимающийся должен бережно относиться к [спортивному инвентарю](http://pandia.ru/text/category/sportivnij_inventarmz/), оборудованию залов и других помещений, поддерживать чистоту и порядок в раздевалках и подсобных помещениях.

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

5.  В спортивном зале должны быть [огнетушители](http://pandia.ru/text/category/ognetushiteli/) и аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

**Требования безопасности перед началом занятий**

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

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

3.  Перед началом занятий занимающийся должен надеть специальную спортивную форму и обувь.

4.  Каждый занимающийся должен приготовиться к тренировке заранее: нельзя есть и пить за 1,5 – 2 часа до начала занятия.Обязательно нужно сходить в туалет до тренировки, случайный удар в полный мочевой пузырь может быть исключительно опасным.

5.  Необходимо перед началом занятий высморкаться, чтобы ничто не мешало правильному и свободному дыханию.

6.  Во избежание травм, на руках и ногах ногти должны быть аккуратно подстрижены.

7.  Руки, ноги, шея должны быть чистыми.

8.  Волосы коротко подстрижены или собраны в пучок с фиксацией их резинкой.

9.  Ношение очков разрешается, однако во время боёв их необходимо снимать или заменять контактными линзами.

10.  Перед началом занятий необходимо снять драгоценности или металлические предметы: серёжки, цепи, перстни, кольца, браслеты, брошки, цепочки, часы, значки, булавки, заколки и прочие колющие и режущие предметы, способные нанести ранения и травмы себе и партнёру.

**Требования безопасности во время занятий**

1.  Запрещается входить в зал без разрешения тренера.

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

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

4.  Нельзя открывать окна и двери одновременно, если в зале находятся люди, чтобы не допустить сквозняка.

5.  Нельзя баловаться светом и электроприборами.

6.  Все команды на тренировке выполняются быстро, но выполнять их нужно осторожно и аккуратно. Занимая своё место в общем строю, не толкаться, чтобы не сбить своих товарищей с ног.

7.  Во время занятий необходимо соблюдать определённый тренером интервал и дистанцию между занимающимися, чтобы случайно не задеть соседа во время занятия, выполняя упражнения, махи или удары руками и ногами во все стороны. Сосед также не должен никого ударить, случайные столкновения могут привести к травме.

8.  При отработке приёмов в парах, каждый занимающийся должен быть очень осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить боль своему партнёру. Особенно контролировать свои действия необходимо при изучении запрещённой техники, или опасных для здоровья приёмов, способных привести к вывихам суставов, растяжениям сухожилий и связок, трещинам или переломам костей, удушениям и так далее.

9.  При отработке бросковой техники каждому нужно хорошо знать и правильно выполнять страховку при падениях (акробатические кувырки). Если учащийся в чём-то не совсем уверен – необходимо лишний раз проконсультироваться у своего тренера, не стесняться и попросить у него дополнительных объяснений.

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

11.  При нанесении партнёром сильных ударов или выполнении им болевых приёмов, при которых он не контролирует себя, необходимо его об этом предупредить. Если он это делает сознательно – немедленно сообщить об этом тренеру. При умышленном причинении своему партнёру или кому-то другому боли, виновный отстраняется от тренировки, отжимается в наказание по правилам тхэквондо от пола на кулаках, а также публично извиняется перед своим партнером и учащимися за недостойное поведение, садится на «штрафную скамью», повторно изучая настоящие Правила по технике безопасности на занятиях тхэквондо до конца занятия. В случае отказа занимающегося выполнять данное дисциплинарное требование, он отстраняется от занятия.

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

**На занятиях** **строго запрещается**:

·  Вести бой (поединок) в полный контакт без разрешения и контроля тренера или в его отсутствие, особенно с девочками, или более слабыми спортсменами, младшими по возрасту, меньшими по росту и весу, или с целью выяснения «Кто сильней?», или с целью демонстрации своей силы, так как это может привести к травме;

·  Отрабатывать удары ногами в парах без индивидуальных защитных приспособлений – щитков на ноги (на голень) во избежание травм голени. Вести контактный бой с партнёром руками без протекторов на руки (перчатки) для страховки рёбер и головы напарника. Кроме того, во время поединков рекомендуется использовать защиту;

·  При работе с партнёром выполнять в очень быстром темпе (с большой скоростью) любые опасные для жизни и здоровья удары, боевые связки и приёмы.

·  Совершать сложные акробатические элементы (например, полёт-кувырок, сальто и им подобные) без разрешения, контроля, страховки и присутствия тренера;

·  Выполнять бросковую технику без разрешения, контроля и присутствия тренера, так же, как и без знания страховки при падениях.

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

·  Запрещается проходить между спортсменами, стоящими в паре и готовящимися к выполнению приемов;

**Требования безопасности в аварийной ситуации**

1.  При малейшем недомогании спортсмен должен отпроситься у тренера с тренировки домой или попросить разрешения просто посидеть в зале.

2.  При очень плохом самочувствии для оказания ему первой помощи или экстренного вызова [скорой медицинской помощи](http://pandia.ru/text/category/skoraya_meditcinskaya_pomoshmz/) – сообщить об этом своему тренеру.

3.  Все занимающиеся всегда должны немедленно сообщать тренеру, если кому-то из товарищей на тренировке стало плохо, тем более, если больной сам это сделать стесняется или не в состоянии.

4.  При появлении у занимающегося высокой температуры, обнаружении у него грибковых заболеваний ног, неизвестном высыпании на коже или других опасных заболеваниях, спортсмен самостоятельно (если он в состоянии) должен немедленно покинуть зал и отправиться домой для принятия экстренных мер, предупредив об этом тренера.

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

**Требования безопасности по окончании занятий**

1.  Организованно покинуть место проведения занятия.

2.  Переодеться, снять спортивное снаряжение.

3.  После каждого тренировочного занятия необходимо принять горячий душ.

4.  Сменить нижнее бельё.

5.  Свое личное спортивное снаряжение необходимо содержать в чистоте, по мере загрязнения стирать и проглаживать.

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и

соревновательных нагрузок.

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

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

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

Соотношения объемов тренировочных и соревновательных нагрузок являются *максимальными* и представлены в примерном *тренировочном плане, рассчитанном на 52 недели, в таблице № 14*.

Таблица № 14

**ПРИМЕРНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**

**тренировочных занятий по тхэквондо, из расчета на 52 недели (час)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Разделы подготовки** | **ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ** |
| **НП** | **Т** | **ССМ** | **ССМ** | **ВСМ** |
| **до** **одного года** | **Свыше** **одного года** | **Этап****начальной специализации** | **Этап** **углубленной специализации** |
| 1 год | 2 год | 1 год | 2 года | 3 год | 4 год | 5 год | 2 года | 3 год | Без ограничений |
| (час) | (%) | (час) | (%) | (час) | (%) | (час) | (%) | (час) | (%) | (час) | (%) | (час) | (%) | (час) | (%) | (час) | (%) | (час) | (%) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 1. | Теоретическаяподготовка | 12-19 | 4-6 | 15-22 | 5-7 | 16-29 | 3-5,5 | 16-29 | 3-5,5 | 14-33 | 2-4,5 | 14-33 | 2-4,5 | 18-37 | 2-4,5 | 17-28 | 1,5-2,5 | 19-31 | 1,5-2,5 | 21-33 | 1,5-2,5 |
| 2. | Общая физическаяподготовка (%) | 145-153 | 46,5-49 | 131-153 | 42-49 | 187-244 | 36-47 | 187-244 | 36-47 | 196-292 | 26-41 | 196-292 | 26-41 | 216-341 | 26-41 | 251-331 | 22-29 | 275-361 | 22-29 | 271-351 | 20-26 |
| 3. | Специальнаяфизическаяподготовка (%) | 26-31 | 8,5-10 | 28-41 | 9-13 | 75-114 | 15-22 | 75-114 | 15-22 | 132-216 | 18-29,5 | 132-216 | 18-29,5 | 150-245 | 18-29,5 | 240-320 | 21-28 | 262-349 | 21-28 | 298-385 | 22-28,5 |
| 4. | Контрольныесоревнования (%) | 17-20 | 5,5-6,5 | 15-22 | 5-7 | 21-31 | 4-6 | 21-31 | 4-6 | 26-43 | 3,5-6 | 26-43 | 3,5-6 | 30-50 | 3,5-6 | 51-74 | 4,5-6,5 | 57-81 | 4,5-6,5 | 61-81 | 4,5-6 |
| 5. | Совершенствованиетехнико-тактическогомастерства (%) | 72-83 | 23-26,5 | 65-78 | 21-25 | 114-151 | 22-29 | 114-151 | 22-29 | 197-262 | 27-36 | 197-262 | 27-36 | 224-300 | 27-36 | 411-503 | 36-44 | 450-549 | 36-44 | 528-608 | 39-45 |
| 6. | Специальныеподготовительныеупражнения (%) | 19-26 | 6-8,5 | 19-28 | 6-9 | 21-36 | 4-7 | 21-36 | 4-7 | 18-36 | 2,5-5 | 18-36 | 2,5-5 | 21-41 | 2,5-5 | 17-45 | 1,5-4 | 19-49 | 1,5-4 | 17-33 | 1,25-2,5 |
| 7. | инструкторская исудейскаяпрактика (%) | 0,78-3 | 0,25-1 | 0,78-3 | 0,25-1 | 3-9 | 0,5-1,5 | 3-9 | 0,5-1,5 | 4-11 | 0,5-1,5 | 4-11 | 0,5-1,5 | 4-12 | 0,5-1,5 | 5-11 | 0,5-1 | 7-12 | 0,5-1 | 7-13 | 0,5-1 |
| 8. Общее количество часов в год, из расчета 52 недели (с учётом снижения, но не более чем на 25%) | **312** | **100** | **312** | **100** | **520** | **100** | **520** | **100** | **728** | **100** | **728** | **100** | **832** | **100** | **1144** | **100** | **1248** | **100** | **1352** | **100** |
| 9. Количество часов в неделю (с учётом снижения, но не более чем на 25%) | 6 | 6 | 10 | 10 | 14 | 14 | 16 | 22 | 24 |  | 26 |
| 10. % снижения объёма тренировочной нагрузки в год | 0 | 0 | 0 | 0 | 23 | 23 | 12 | 22 | 15 |  | 8 |

Примечание.

Установленные в таблице объемы тренировочной нагрузки установлены с учётом снижения, но не более чем на 25%.

3.3. Планирование спортивных результатов

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер должен ставить посильные, выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;

- стаж занятий в спорте и в конкретном виде спорта тхэквондо;

- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;

- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;

- состояние здоровья спортсмена;

- уровень спортивной мотивации спортсмена;

- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;

- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;

- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;

- наличие каких-либо проблем в учреждении (если спортсмен проходит спортивную подготовку);

- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического,

психологического и биохимического контроля

Спортсмен, занимающийся спортом представляет из себя сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Важно в спортивной подготовке значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

*Педагогический контроль* – является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

*Методы врачебного контроля* направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

В последние года значительно повысилось значение организации врачебно - педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершаются принятием решения.

Методы контроля:

- анкетирование, опрос;

- педагогическое наблюдение;

- тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности.

Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок.

Для правильной организации тренировочного процесса тренер остро нуждается в помощи спортивного врача.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

*Врачебный контроль* осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводиться дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

- этапное комплексное обследование являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводятся 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;

- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Большое внимание уделяется *психологической подготовке.*

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование установки на тренировочную деятельность;

- формирование волевых качеств спортсмена;

- совершенствование эмоциональных свойств личности;

- развитие коммуникативных свойств личности;

- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

*Рекомендации по организации психологической подготовки*

Важные психологические проблемы характеризуют все этапы спортивного развития спортсмена, с момента спонтанного интереса до высших регулированных функций, обеспечивающих высокую спортивную производительность в период высших достижений.

Спортивная подготовка, как основа развития и совершенствования спортсмена не может проходить без учета психологических факторов, связанных с формированием психики, сознания и личности в избранном виде спорта.

В структуру психологической подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности спортсмена, занимающегося определенным видим спорта на различных этапах спортивной подготовки - «психологический паспорт избранного вида спорта».

2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена – его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решаются задачи: - «что надо иметь для достижений высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике спортсмена – «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности.

3. Становление личности юного спортсмена через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки как интегрального компонента готовности спортсмена к соревнованиям. Структуру общей психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности.

4. Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности спортсмена в предсоревновательные дни.

5. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» спортсмена в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, через организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности через формирование на действие в условиях соревнований, через формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания - как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки.

6. Подведение итогов соревновательной деятельности разработка плана тренировочной деятельности последующий период – как основы постсоревновательной психологической подготовки спортсменов.

В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности юного спортсмена по отдельным сторонам управления и самоуправления» умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявления личностных качеств:

- нравственных;

- волевых;

- интеллектуальных в решении задач связанных с психологической готовностью спортсмена к соревнованиям.

Учет перечисленных компонентов в системе психологической подготовки юных спортсменов позволяет определить основные направления в психолого-педагогическом воздействии на спортсмена в решении задач формирования и совершенствования необходимых для данного вида спорта психических качеств и черт личности и на этой основе достижения высоких спортивных.

*Биохимический контроль****.***

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Требования к изучению двигательных умений и навыков в специализации ТХЭКВОНДО по годам спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | группа | технические навыки | тактические навыки | Кол-во поединков в соревновании  |
| 1. 2
 | НП -1  | Перемещения в боевой стойке, удары руками на входе; комбинации из ударов ногой с ударом рукой. Удары ногами в движении: прямой, боковой, сверху вниз. Удар боковой ребром стопы на месте и в движении.  | Смещения, уходы с линии атак с ударом, контратака рукой, контратака ногой, защита в ближнем бою; клинч. Бой «с тенью» в лёгком темпе по заданию. | 2 |
| 1. 3
 | НП-2 | Удары со сменой стоек; вход и выход с комбинацией из ударов ногами; удары ногами с вращения; защита от ударов ногами с вращения | Выработка чувства дистанции; защита от ударов ногами с разных дистанций с переходом в контратаку; клинч. | 3 |
| 1. 5
 | ТГ-1 | Совершенство техники ударов ногами из различных положений и с различных дистанций; фронтальные смещения во время атак соперника; комбинации из ударов ногами в высоком темпе. | Умение вести поединок с соперником разного роста и веса. Тактические действия по заданию тренера. | 5 |
| 1. 6
 | ТГ-2 | Совершенство техники ударов с вращения в комбинации с ударами рук; атаки ногами в разные уровни;  | Поединки с разными соперниками со сменой темпа нанесения ударов; изменение темпа поединка | 5 |
| 1. 7
 | УТГ-3 | «Финты», обманные движения; перемещения с ударами рук и ног; техника комбинаций. Удары ногами в разные уровни со входом в клинч. | Выработка чувства соперника; совершенствование чувства дистанции; чувство перемещения по площадке; чувство положений звеньев тела; чувство удара. Анализ поединка. | 5 |
| 1. 8
 | ТГ-4,5 | Техника поединка в контрольных стартах; бои по заданию; совершенство техники ближнего боя, боя на средней дистанции, боя на дальней дистанции | Совершенствование специальных чувств: чувство соперника, чувство дистанции, чувство удара, чувство площадки, чувство звеньев тела.Анализ соперников. | Не ограничено |
| 1. 9
 | СС-1,2,3 | Совершенствование техники ударов руками и ногами на лапах и мешках в комбинациях | Совершенствование специальных чувств: чувство соперника, чувство дистанции, чувство удара, чувство площадки, чувство положение звеньев тела; силовой характер поединка; темповой характер поединка; игровой характер поединка; анализ соревновательных факторов. | Не ограничено |

#### Этап начальной подготовки 1 года спортивной подготовки

***Общая физическая подготовка***

* Прыжки, бег и метания.
* Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении.
* Прикладные упражнения.
* Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах.
* Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
* Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0.5 кг -1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг).
* Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья).
* Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках.
* Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
* Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
* Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис и т.д.
* Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.
* Лыжный спорт.
* Плавание.

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег под гору. Тренировка на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание, обучение плаванию, игры на воде. Основное направление развитие общей гибкости и ловкости.

***Специальная подготовка***

* **Методы организации занимающихся при разучивании действий тхэквондистов новичков**
	+ Организация занимающихся без партнера на месте.
	+ Организация занимающихся без партнера в движении.
	+ Усвоение приема по заданию тренера.
	+ Условный бой по заданию.
	+ Вольный бой.
	+ Спарринг.
* **Методические приемы обучения основам техники тхэквондиста**
	+ Изучение захватов и освобождение от них
	+ Изучение базовых стоек тхэквондиста.
	+ Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки
	+ Боевая стойка тхэквондиста.
	+ Передвижение в базовых стойках.
	+ В передвижении выполнение базовой программной техники.
	+ Боевые дистанции.
* **Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов**
	+ Обучение стойкам
	+ Обучение ударам на месте
	+ Обучение ударам в движении
	+ Обучение приемам защиты на месте
	+ Обучение приёмам защиты в движении

 Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке.

*Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол)*

*Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости:* бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

*Специальные упражнения для развития общей выносливости:* длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

*Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости:* упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.

*Специальные имитационные упражнения в строю*: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

*Боевая стойка тхэквондиста.*

*Передвижения:* изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.

*Боевые дистанции:* изучать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию.

*Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.*

*Обучение ударам рук и ног:* прямой левый, прямой правый. Удар нагой, прямой удар ногой.

*Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперёд.*

*Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.*

*Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары.* В парах по заданию тренера.

*Обучение ударам ног:* удар ногой вперед, удар голенью вперёд, прямой удар ногой, махи вперёд, в сторону, назад

*Обучение бою с тенью:* сочетания ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере.

***Технико-тактическая подготовка***

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях. Удар ногой на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях. Боковых ударов и ударов снизу. на средней, ближней дистанциях. Ударов ногой на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов рукой в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд, назад, в сторону. Клинчи и выходы из них. Тренировки в парах.

#### Этап начальной подготовки 2 года спортивной подготовки

***Общая физическая подготовка***

* Прыжки, бег и метания.
* Прикладные упражнения.
* Упражнения с теннисным мячом.
* Упражнения со скакалкой.
* Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
* Упражнения с отягощениями. (Лёгкие блины от штанги 2.5-5 кг)
* Упражнения на гимнастических снарядах. (Турник, брусья)
* Акробатические упражнения. (Углы, стойки, кувырки, перевороты)
* Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
* Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
* Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис.
* Подвижные игры и эстафеты.
* Лыжный спорт.
* Плавание.

***Специальная подготовка***

* **Методы организации занимающихся при разучивании действий тхэквондистами**
	+ Организация занимающихся тхэквондистов на месте. Организация занимающихся тхэквондистов с партнёром на месте.
	+ Организация занимающихся тхэквондистов без партнера в движении. Организация занимающихся тхэквондистов с партнёром в движении.
	+ Усвоение приема по заданию тренера.
	+ Условный бой по заданию.
	+ Вольный бой.
	+ Спарринг.
* **Методические приемы обучения основам техники тхэквондистов**
	+ Изучение базовых стоек тхэквондистов.
	+ Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки
	+ Боевая стойка тхэквондиста.
	+ Передвижение в базовых стойках.
	+ Передвижения в боевых стойках.
	+ В передвижении выполнение базовой техники.
	+ Боевые дистанции. (дальняя, средняя, ближняя)
* **Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов**
	+ Обучение ударам на месте по воздуху.
	+ Обучение ударам в движении по воздуху.
	+ Обучение приемам защиты на месте без партнёра.
	+ Обучение приёмам защиты на месте с партнёром.
	+ Обучение приёмам защиты в движении без партнёра.
	+ Обучение приёмам защиты в движении с партнёром.
	+ Одиночные удары по тяжелому мешку.

***Технико-тактическая подготовка***

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов ногами и ударов сверху вниз, на средней, ближней дистанциях, ударов нагой на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита.

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

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

Борьба за позицию. Удары ногами из боевой стойки. Клинч, работа на краю додянга с продолжением атаки.

## *Этап спортивной специализации 1 года* спортивной подготовки

***Общая физическая подготовка***

* Прыжки, бег и метания. Кросс. Ускорения. Челночный бег. Фальтрек.
* Прикладные упражнения. Упражнения в парах.
* Упражнения с теннисным мячом.
 Ловля мяча в парах, при отскоке от стены, метания на дальность.
* Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
* Упражнения с отягощениями. Лёгкая штанга, гимнастика с блинами.
* Упражнения на гимнастических снарядах. (турник, брусья)
* Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты.
* Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
* Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
* Спортивные игры: футбол, регби, баскетбол, настольный теннис.
* Подвижные игры и эстафеты.
* Лыжный спорт.
* Плавание. Ныряние.
* Прогулки на природе.

***Специальная подготовка***

* **Методы организации занимающихся при разучивании действий тхэквондистов**
	+ Организация занимающихся без партнера на месте.
	+ Организация занимающихся с партнёром на месте.
	+ Организация занимающихся без партнера в движении.
	+ Организация занимающихся с партнёром в движении.
	+ Усвоение приема по заданию тренера.
	+ Моделирование соревновательных и нестандартных ситуаций (утомление, нокдаун, выкрики и т.п.)
	+ Условный бой по заданию.
	+ Вольный бой.
	+ Спарринг.
* **Методические приемы обучения основам техники тхэквондиста**
	+ Изучение базовых стоек тхэквондиста.
	+ Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки
	+ Боевая стойка тхэквондиста.
	+ Передвижение в базовых стойках.
	+ В передвижении выполнение базовой программной техники.
	+ Перемещения в боевых стойках.
	+ Боевые дистанции.
* **Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов**
	+ Обучение ударам на месте
	+ Обучение ударам в движении
	+ Обучение приемам защиты на месте
	+ Обучение приёмам защиты в движении

***Технико-тактическая подготовка***

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

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

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

#### Этап спортивной специализации 2 года спортивной подготовки

***Общая физическая подготовка***

* Строевые упражнения. Построения, перемещения.
* Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.
* Упражнения на равновесие и точность движений.
* Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы.
* Упражнения с гимнастической палкой, для развития подвижности плечевого пояса.
* Упражнения на формирование правильной осанки.
* Лазание, перелазание, переползание.
* Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки).
* Упражнения на гимнастической стенке.
* Упражнения с отягощениями.
* Упражнения с сопротивлением.
* Упражнения с грузом.
* Метания набивного мяча, теннисного мячика.
* Упражнения для укрепления положения "моста".
* Упражнения на скорость.
* Упражнения на общую выносливость.
* Легкоатлетические упражнения
* Спортивные и подвижные игры.
* Плавание.
* Лыжи.
* Туристические походы.

***Специальная подготовка***

* **Методы организации занимающихся при разучивании технических действий тхэквондистов.**
	+ Организация занимающихся без партнера в одно-шереножном строю.
	+ Организация занимающихся без партнера в двух шереножном строю.
	+ Усвоение приема по заданию тренера.
	+ Условный бой, имитационные упражнения.
	+ Тренировка на снарядах. Тренировка специальной ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке в различных двигательных режимах. Отработка точных ударов на лапах. Тренировка силы и точности удара на лапах и мешках.
	+ Бой по заданию.
	+ Спарринг.
* **Методические приемы обучения основным положениям и движениям тхэквондиста**
	+ Изучение и совершенствование стоек тхэквондиста.
	+ Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.
	+ Перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий.
	+ Боевая стойка тхэквондиста.
	+ Передвижение с выполнением программной техники.
	+ Боевые дистанции. Изменение дистанций по заданию тренера.
* **Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов**
	+ Обучение ударам и простым атакам.
	+ Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
	+ Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука)..
	+ Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам.
	+ Защитные действия, с изменением дистанций.
	+ Контрудары. Контратаки.
* **По технической подготовке**
	+ Правильно выполнять все изученные приемы.
	+ Сдать технический экзамен.
	+ Уметь правильно передвигаться. Самостраховка.
* **По психологической подготовке**
	+ Проверка процесса воспитания волевых качеств.
* **По тактической подготовке**
	+ Выполнить приемы защиты при передвижении партнера во всех направлениях.
	+ Провести несколько поединков с различными партнерами различного веса, роста.
* **По теоретической подготовке**
	+ Ответить на вопросы по пройденному материалу.
* **По результату участия в соревнованиях**
	+ Провести не менее 20 соревновательных поединков. В каждом командном соревновании выиграть:
	+ Все поединки – отлично,
	+ 70-80% – хорошо,
	+ 50-60% – удовлетворительно

## *Этап спортивной специализации 3* спортивной подготовки

***Общая физическая подготовка***

* Строевые упражнения. Построения, перемещения.
* Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.
* Упражнения на равновесие и точность движений.
* Упражнения для развития быстроты.
* Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы.
* Упражнения для развития равновесия.
* Упражнения с гимнастической палкой.
* Упражнения на формирование правильной осанки.
* Лазание, перелазание, переползание.
* Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки).
* Упражнения на гимнастической стенке.
* Упражнения с отягощениями.
* Упражнения с сопротивлением.
* Упражнения с грузом.
* Упражнения для укрепления положения "моста".
* Упражнения на скорость.
* Упражнения на выносливость.
* Легкоатлетические упражнения
* Спортивные и подвижные игры.
* Плавание.
* Лыжи.

***Специальная подготовка***

* **Методы организации занимающихся при разучивании технических действий тхэквондистов**
	+ Организация занимающихся спортсменов без партнера в одношереножном строю.
	+ Организация занимающихся спортсменов без партнера в двухшереножном строю.
	+ Усвоение приема по заданию тренера.
	+ Условный бой, формальные упражнения «пумсэ».
	+ Тренировка на снарядах.
	+ Бой по заданию.
	+ Спарринг.
* **Методические приемы обучения основным положениям и движениям тхэквондиста**
	+ Изучение стоек тхэквондиста.
	+ Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.
	+ Боевая стойка тхэквондиста.
	+ Передвижение с выполнением программной техники.
	+ Боевые дистанции.
* **Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов**
	+ Обучение ударам и простым атакам.
	+ Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
	+ Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
	+ Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам.
	+ Защитные действия.
	+ Контрудары.
	+ Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.
* **По технической подготовке**
	+ Правильно выполнять все изученные приемы.
	+ Сдать технический экзамен.
	+ Уметь правильно передвигаться. Самостраховка.
* **По психологической подготовке**
	+ Проверка процесса воспитания волевых качеств.
* **По тактической подготовке**
	+ Выполнить приемы защиты и атаки при передвижении партнера во всех направлениях.
	+ Провести несколько поединков с партнерами различного веса, роста, типа нервной деятельности.
* **По теоретической подготовке**
	+ Ответить на вопросы по пройденному материалу.
* **По результату участия в соревнованиях**
	+ Принять участие в пяти основных соревнованиях календарного плана спортивной школы. Провести не менее 20 соревновательных поединков. Участвовать в соревнованиях. В каждом соревновании выиграть:
	+ Все поединки – отлично,
	+ 70-80% – хорошо,
	+ 50-60% – удовлетворительно

## *Этап спортивной специализации 4 года* спортивной подготовки

**1. Общая физическая подготовка**

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег по песку, бег под гору и гору. Тренировка на «дороге». Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками; комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание, ныряние.

**2. Специальная физическая подготовка тхэквондиста**

Специальные упражнения для развития быстроты, скоростной силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, гирями, штангой, на мешке.

Прыжки на скакалке, многоскоки, выпрыгивания.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на дорогах.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Специальные упражнения для развития точности движений.

Боевая стойка тхэквондиста:

Передвижения: изучить технику передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо.

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю дистанции.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога + рука.

Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам из двух, трёх ударов.

Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия при перемещениях вперёд, сторону, назад. Обучение защитным действиям в усложнённых условиях. Контрудары. Контратаки.

***Технико-тактическая подготовка***

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

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

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

#### Этап спортивной специализации 5 года спортивной подготовки

**1. Общая физическая подготовка**

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. Тренировка на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками; комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание.

**2. Специальная физическая подготовка тхэквондиста**

Специальные упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты, точности движений, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке, на лапах, на макиварах.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на «дорогах».

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Боевая стойка тхэквондиста:

Передвижения: изучить технику передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо.

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю, ближнюю дистанции.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога + рука.

Обучение тройным ударам ногами.

Обучение ударам ногами из различных положений по корпусу и простым атакам одиночными ударами.

Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни. Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.

***Технико-тактическая подготовка***

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

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

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

#### Этап спортивного совершенствования 1, 2, 3 года спортивной подготовки

Общая физическая подготовка является базой достижения высоких результатов в тхэквондо (ВТФ) и других видах единоборств. Основными средствами ОФП являются: кроссы на различные дистанции, бег в переменном темпе, бег с ускорениями. Спортивные игры: регби, футбол, настольный теннис, баскетбол, ручной мяч. Тяжелоатлетическая подготовка: штанга, гири, тренажёры. Упражнения без отягощений – отжимание от пола, отжимания на брусьях, подтягивание на перекладине, прыжки в длину, прыжки в высоту, толкания ядра. Лыжные гонки. Туристические походы.

С повышение спортивного мастерства физическая подготовка смещается в сторону специальной направленности. К средствам СФП относятся: кросс с резкими ускорениями, работа с кувалдой на автомобильной покрышке, броски гирь, упражнения с гирями, толчки, рывки, броски тяжелых мячей, работа со скакалкой, выталкивание штанги от груди, нанесение ударов с тяжестями в руках, отжимание от пола и подтягивание на перекладине в ускоренном темпе, работа на мешках, грушах, настенных подушках с взрывами, при работе на выносливость увеличение раундов до 5 минут и более. При работе на ловкость, координацию движений, вестибулярный аппарат необходимо овладевать разнообразными двигательными навыками.

Тренировки в бассейне с выполнением соревновательных техник с постановкой дыхания.

Совершенствование технико-тактического мастерства:

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

Вольные и условные бои являются средством закрепления навыков, отработок в совершенствовании технико-тактического мастерства и подготовка к предстоящим соревнованиям. Проведение до 80 тренировочных боёв к главному соревнованию.

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

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.

Психологическая подготовленность тхэквондистов понимается как соответствие следующим критериям: сформированная нервно-психическая устойчивость, оптимальный уровень ситуативной тревожности, преобладание стенических (позитивных) эмоций, а также активное стремление к победе (установка на победу) в предстоящем соревновании. Психологическая подготовка к предстоящему соревнованию по тхэквондо определяется следующими задачами:

1. Осознание особенностей и задач предстоящего соревнования.

2. Осознание конкретных условий предстоящего соревнования (времени, места, трассы, климатических условий и т. д.) и подготовка к эффективным действиям в этих условиях.

3. Осознание сильных и слабых сторон противника и подготовка к соревнованиям в соответствии с учетом этих особенностей противника.

4. Проверка и доведение до совершенства способности владеть требуемыми двигательными навыками с учетом их психологической структуры.

5. Возбуждение активного стремления к победе (установки на победу) в предстоящем соревновании.

6. Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы в предстоящем соревновании.

7. Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим соревнованием; создание и поддержание бодрого эмоционального состояния - характерной особенности «спортивной формы».

8. Возбуждение готовности к максимальным волевым напряжениям и умение проявить их в условиях предстоящего соревнования.

Методика психологической подготовки тхэквондистов включает в себя следующие методы, которые в определенной последовательности осваиваются на каждом тренировочном занятии (таблица №15).

Таблица №15

**Распределение методов психологической подготовки тхэквондистов в процессе тренировочной деятельности**

|  |  |
| --- | --- |
| **Методы** | **Тренировочный процесс в течение 9 месяцев (36 недель)** |
| Аутогенная тренировка | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Психорегулирующая тренировка |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Идеомоторная тренировка |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Релаксация | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Изменение направленности сознания |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Снятие напряжения путем разрядки (музыкальное воздействие) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Дыхательные упражнения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Метод десенсибилизации |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Моделирование соревновательных условий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |

СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Содержание психологической подготовки спортсменов составляют средства и методы, направленные на ускорение процесса овладения способами ведения поединков, повышение уровня проявлений психических качеств спортсменов и морально-волевых черт их личности, на создание уверенности в своих силах и возможностях. При управлении поведением (действиями) и эмоциональными состояниями спортсменов совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создание благоприятного эмоционального фона и настроенности на максимальные усилия в соревнованиях. Итог целенаправленной подготовки - состояние специальной готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, в направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач. Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и др.). Решающее влияние на психологическую подготовленность оказывают соревнования за счет многокомпонентного воздействия на психическую сферу спортсменов. Участвуя в серии соревнований, спортсмен преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла или четырехлетия. Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, нужно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, на повышение уровня тактической активности при выборе действий и построений поединков. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний. Особое место в психологической подготовке спортсмена занимает управление деятельностью спортсмена в соревнованиях со стороны тренера. Оно включает индивидуальный урок и специализированную разминку, тактические установки перед поединками и ступенями соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

1. *Общая психологическая подготовка* осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

* воспитание высоконравственной личности спортсмена;
* развитие процессов восприятия;
* развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
* развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
* развитие способности управлять своими эмоциями;
* развитие волевых качеств.

*Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.* В процессе тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного спортсмена в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, раз­носторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

*2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (поединкам)* состоит в следующем:

* осознание спортсменами задач на предстоящий поединок;
* изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и
место поединков, освещенность, температура и т.п.);
* изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
* осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
* преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим поединком;
* формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящем поединке.

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

Одни спортсмены в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время поединка их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

1) состояние боевой готовности;

2) предсоревновательная лихорадка;

3) предсоревновательная апатия;

4) состояние самоуспокоенности.

1. Состояние боевой готовности является самым благоприятным и ха­рактеризует высокую степень готовности спортсменов к поединку. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящем поединке, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

2. Предыгровая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

3. Предыгровая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предыгровой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т. п..

4.Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется еще множество промежуточных предыгровых состояний.

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

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие;

- одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других — воздействует успокаивающее воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации спортсменов к предстоящему поединку, а также в процессе самого поединка.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активностью и самостоятельностью, целеустремленностью и инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны тренера по спорту. Подчас очень «замотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной тренировкой.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс.

3.7. Планы применения восстановительных средств.

К здоровью занимающихся предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;

-срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения тренировочных нагрузки;

- стресс - восстановление – восстановление перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как фаза супер компенсации.

Для восстановления работоспособности спортсменов используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

***Педагогические средства*** восстановления включают:

-рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

-построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудование и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

-варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

-разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

-разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование технических приемов и тактических действий.

***Психолого - педагогические средства*** включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

***Медико-гигиенические средства*** восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо – и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно – гигиеническим требованиям.

***Психологические средства*** восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон – отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристический поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно - солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой цель используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день — одно средство.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

3.8. Планы антидопинговых мероприятий

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, и преследует следующие цели:

- разучивание занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

- разучивание занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

В таблице № 17 указан примерный план антидопинговых мероприятий, организуемых в физкультурно-спортивных организациях.

Таблица № 17

План антидопинговых мероприятий

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название мероприятия | Срок проведения | Ответственный |
| 1 | Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов | октябрь | Руководитель |
| 2 | Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию не использования допинга, запрещенных средств и методов в спорте | ноябрь | Ответственный за антидопинговую профилактику |
| 3 | Определение объемов тестирования, согласно утвержденному списку спортсменов. | декабрь | Заместитель руководителя |
| 4 | Составление графика тестирования согласно утвержденному списку для тестирования спортсменов и обеспечение его реализации | ноябрь | Ответственный за антидопинговую профилактику |
| 5 | Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов | перед соревнованиями | Тренер в группе |
| 6 | Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил | по факту | Руководитель |

3.9. Планы инструкторской и судейской практики

Представленная программа имеет цель подготовить не только спортсменов высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила тхэквондо, правила поведения на площадке и вне её, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменам познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем. На данный момент вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным. Учитывая недостаток квалифицированных тренеров дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности в числе других спортивных организаций, должны взять на себя заботу о подготовке новых кадров в данной области.

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

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

Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа **совершенствования спортивного мастерства** должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных организациях в роли судьи. Для спортсменов этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Спортсмены **высшего спортивного мастерства** должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

4. Система контроля и зачетные требования.

4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в тхэквондо.

Критерии – признаки, основания, правило принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленным требованиям.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по тхэквондо представлены в таблице № 17

Таблица № 17

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по

тхэквондо

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

*Скоростные способности.*

Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

*Мышечная сила.*

Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени.

Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

*Вестибулярная устойчивость.*

Вестибулярная устойчивость *-* это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и по­ложении тела в пространстве.

Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

*Выносливость.*

**Выносливость**- это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность.

Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание, и ациклического характера – игры.

*Гибкость.*

**Гибкость-**это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

• анатомических особенностей суставов;

• эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;

• способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

*Координационные способности.*

**Ловкость** - сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под **двигательно-координационными способностями** понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

*Телосложение.*

Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями.

Характеристика антропометрических показателей юных спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

4.2. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку

***Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки спортсменов на этапе начальной подготовки.***

1. *Бег 30 м (6 х 5м).* На расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу спортсмен бежит, преодолевая расстояние 5 м шесть раз. При изменений направления движения обе ноги испытуемого должны пересечь линию.
2. *Челночный бег (3 х 10 м).* Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 10-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

*3. Непрерывный бег в свободном темпе.* Проводится на беговой дорожке стадиона.

*4. Подтягивания на перекладине.* Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины (не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища).

*5. Сгибание разгибание рук в упоре лежа* выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда спортсмен, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

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

*7. Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трёх попыток учитывается лучший результат*.*

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации.

***Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки спортсменов на тренировочном этапе.***

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

Стандартная программа тестирования включает:

1) бег 30 м со старта;

2) челночный бег 3х10 м;

3) бег 500 м;

4) непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.;

5) толчок ядра 1 кг левой рукой (не менее 3м) правой рукой (не менее 4 м);

6) подтягивания на перекладине;

7) отжимания на брусьях;

8) подъем туловища лежа на полу;

9) прыжок в длину с места.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации.

***Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства.***

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков на этапе совершенствования спортивного мастерства проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

Стандартная программа тестирования включает:

1) бег 100 м со старта;

2) бег 1000 м;

3) подтягивания на перекладине;

4) отжимания на брусьях;

5) прыжок в длину с места;

6) наличие спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта».

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации.

***Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства.***

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков на этапе высшего спортивного мастерства проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

Стандартная программа тестирования включает:

1) бег 100 м со старта;

2) бег 1000 м;

3) подтягивания на перекладине;

4) отжимания на брусьях;

5) прыжок в длину с места;

6) наличие спортивного звания «Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации.

4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки**.**

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

*Этапный контроль* позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

*Текущий контроль* направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

*Оперативный контроль* предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

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

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

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

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

4.4. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки.

Результатом реализации Программы является:

*На этапе начальной подготовки*:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта тхэквондо;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта тхэквондо.

*На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;

- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта тхэквондо;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

*На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

*На этапе высшего спортивного мастерства:*

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Для отбора спортсменов к этапу спортивной подготовки, используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение перспективности спортсмена и его готовности к достижению высоких спортивных результатов.

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:

- комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости;

- нормативы по техническому мастерству.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в организации. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки.

В целом нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) на этапы подготовки представлены в таблицах № 18 -32.

.

Таблица № 18

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки для зачисления (перевода) в группы на этапе НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 год**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| **Мужчины** | **Женщины** |
| Быстрота | Бег на 30 м(не более 6,2 с) | Бег на 30 м(не более 6,2 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м(не более 16 с) | Челночный бег 3 x 10 м(не более 16 с) |
| Выносливость | Непрерывный бег в свободном темпе(не менее 10 мин) | Непрерывный бег в свободном темпе(не менее 10 мин) |
| Сила | Подтягивание на перекладине(не менее 3 раз) | Подтягивание на перекладине(не менее 1 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(не менее 15 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(не менее 15 раз) |
| Подъем туловища лежа на полу(не менее 15 раз) | Подъем туловища лежа на полу(не менее 13 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места(не менее 110 см) | Прыжок в длину с места(не менее 110 см) |

Таблица № 19

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки для зачисления(перевода) в группы на этапе НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 год**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| **Мужчины** | **Женщины** |
| Быстрота | Бег на 30 м(не более 5,7 с) | Бег на 30 м(не более 5,8 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м(не более 14,5 с) | Челночный бег 3 x 10 м(не более 15 с) |
| Выносливость | Непрерывный бег в свободном темпе(не менее 10 мин) | Непрерывный бег в свободном темпе(не менее 10 мин) |
| Сила | Подтягивание на перекладине(не менее 5 раз) | Подтягивание на перекладине(не менее 2 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(не менее 15 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(не менее 15 раз) |
| Подъем туловища лежа на полу(не менее 15 раз в течение 40 с) | Подъем туловища лежа на полу(не менее 15 раз в течение 40 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места(не менее 120 см) | Прыжок в длину с места(не менее 120 см) |

Таблица № 20

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки для зачисления(перевода) в группы на ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 1 год**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| **Мужчины** | **Женщины** |
| Быстрота | Бег на 30 м(не более 5,2 с) | Бег на 30 м(не более 5,4 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м(не более 13 с) | Челночный бег 3 x 10 м(не более 13,5 с) |
| Выносливость | Бег 500 м (не более 1 мин 40 с.) | Бег 500 м (не более 2 мин) |
| Непрерывный бег в свободном темпе(не менее 10 мин) | Непрерывный бег в свободном темпе(не менее 10 мин) |
| Сила | Толчок ядра 1 кг левой рукой (не менее 3 м) правой рукой (не менее 4 м) | Толчок ядра 1 кг левой рукой (не менее 2 м) правой рукой (не менее 3 м) |
| Подтягивание на перекладине(не менее 6 раз) | Подтягивание на перекладине(не менее 3 раз) |
| Силовая выносливость | Отжимания на брусьях (не менее 15 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(не менее 15 раз) |
| Подъем туловища лежа на полу(не менее 15 раз в течение 30 с) | Подъем туловища лежа на полу(не менее 15 раз в течение 30 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места(не менее 130 см) | Прыжок в длину с места(не менее 130 см) |
| Технико-тактическое мастерство | Обязательная техническая программа |

Таблица № 21

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки для зачисления(перевода) в группы на ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 2 год**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| **Мужчины** | **Женщины** |
| Быстрота | Бег на 30 м(не более 5,1 с) | Бег на 30 м(не более 5,3 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м(не более 12,8 с) | Челночный бег 3 x 10 м(не более 13,3 с) |
| Выносливость | Бег 500 м (не более 1 мин 38 с.) | Бег 500 м (не более 1 мин 58 с) |
| Непрерывный бег в свободном темпе(не менее 11 мин) | Непрерывный бег в свободном темпе(не менее 11 мин) |
| Сила | Толчок ядра 1 кг левой рукой (не менее 3,2 м) правой рукой (не менее 4,2 м) | Толчок ядра 1 кг левой рукой (не менее 2,2 м) правой рукой (не менее 3,2 м) |
| Подтягивание на перекладине(не менее 7 раз) | Подтягивание на перекладине(не менее 4 раз) |
| Силовая выносливость | Отжимания на брусьях (не менее 16 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(не менее 16 раз) |
| Подъем туловища лежа на полу(не менее 17 раз в течение 30 с) | Подъем туловища лежа на полу(не менее 17 раз в течение 30 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места(не менее 145 см) | Прыжок в длину с места(не менее 140 см) |
| Технико-тактическое мастерство | Обязательная техническая программа |

Таблица № 22

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки для зачисления(перевода) в группы на ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 3 год**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| **Мужчины** | **Женщины** |
| Быстрота | Бег на 30 м(не более 5,0 с) | Бег на 30 м(не более 5,2 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м(не более 12,6 с) | Челночный бег 3 x 10 м(не более 13,1 с) |
| Выносливость | Бег 500 м (не более 1 мин 36 с.) | Бег 500 м (не более 1 мин 56 с) |
| Непрерывный бег в свободном темпе(не менее 12 мин) | Непрерывный бег в свободном темпе(не менее 12 мин) |
| Сила | Толчок ядра 1 кг левой рукой (не менее 3,4 м) правой рукой (не менее 4,4 м) | Толчок ядра 1 кг левой рукой (не менее 2,4 м) правой рукой (не менее 3,4 м) |
| Подтягивание на перекладине(не менее 8 раз) | Подтягивание на перекладине(не менее 5 раз) |
| Силовая выносливость | Отжимания на брусьях (не менее 17 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(не менее 17 раз) |
| Подъем туловища лежа на полу(не менее 19 раз в течение 30 с) | Подъем туловища лежа на полу(не менее 19 раз в течение 30 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места(не менее 160 см) | Прыжок в длину с места(не менее 150 см) |
| Технико-тактическое мастерство | Обязательная техническая программа |

Таблица № 23

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки для зачисления(перевода) в группы на ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 4 год**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| **Мужчины** | **Женщины** |
| Быстрота | Бег на 30 м(не более 4,9 с) | Бег на 30 м(не более 5,1 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м(не более 12,4 с) | Челночный бег 3 x 10 м(не более 12,9 с) |
| Выносливость | Бег 500 м (не более 1 мин 34 с.) | Бег 500 м (не более 1 мин 54 с) |
| Непрерывный бег в свободном темпе(не менее 13 мин) | Непрерывный бег в свободном темпе(не менее 13 мин) |
| Сила | Толчок ядра 1 кг левой рукой (не менее 3,6 м) правой рукой (не менее 4,6 м) | Толчок ядра 1 кг левой рукой (не менее 2,6 м) правой рукой (не менее 3,6 м) |
| Подтягивание на перекладине(не менее 9 раз) | Подтягивание на перекладине(не менее 6 раз) |
| Силовая выносливость | Отжимания на брусьях (не менее 18 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(не менее 18 раз) |
| Подъем туловища лежа на полу(не менее 21 раз в течение 30 с) | Подъем туловища лежа на полу(не менее 21 раз в течение 30 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места(не менее 175 см) | Прыжок в длину с места(не менее 160 см) |
| Технико-тактическое мастерство | Обязательная техническая программа |

Таблица № 24

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки для зачисления(перевода) в группы на ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 5 год**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| **Мужчины** | **Женщины** |
| Быстрота | Бег на 30 м(не более 4,8 с) | Бег на 30 м(не более 5,0 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м(не более 12,2 с) | Челночный бег 3 x 10 м(не более 12,7 с) |
| Выносливость | Бег 500 м (не более 1 мин 32 с.) | Бег 500 м (не более 1 мин 52 с) |
| Непрерывный бег в свободном темпе(не менее 14 мин) | Непрерывный бег в свободном темпе(не менее 14 мин) |
| Сила | Толчок ядра 1 кг левой рукой (не менее 3,8 м) правой рукой (не менее 4,8 м) | Толчок ядра 1 кг левой рукой (не менее 2,8 м) правой рукой (не менее 3,8 м) |
| Подтягивание на перекладине(не менее 10 раз) | Подтягивание на перекладине(не менее 7 раз) |
| Силовая выносливость | Отжимания на брусьях (не менее 19 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(не менее 19 раз) |
| Подъем туловища лежа на полу(не менее 23 раз в течение 30 с) | Подъем туловища лежа на полу(не менее 23 раз в течение 30 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места(не менее 190 см) | Прыжок в длину с места(не менее 170 см) |
| Технико-тактическое мастерство | Обязательная техническая программа |

Таблица № 25

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки для зачисления(перевода) в группы на ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА 1 год**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| **Мужчины** | **Женщины** |
| Быстрота | Бег на 100 м(не более 13 с) | Бег на 100 м(не более 14,5 с) |
| Выносливость | Бег 1000 м (не более 3 мин) | Бег 800 м (не более 3 мин) |
| Сила | Подтягивание на перекладине(не менее 15 раз) | Подтягивание на перекладине(не менее 1 раза) |
| Силовая выносливость | Отжимания на брусьях (не менее 20 раз) | Отжимания на брусьях (не менее 6 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места(не менее 225 см) | Прыжок в длину с места(не менее 200 см) |
| Технико-тактическое мастерство | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд, звание | Кандидат в мастера спорта, мастер спорта, мастер спорта России международного класса |

Таблица № 26

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки для зачисления(перевода) в группы на ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА 2 год**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| **Мужчины** | **Женщины** |
| Быстрота | Бег на 100 м(не более 12,8 с) | Бег на 100 м(не более 14,4 с) |
| Выносливость | Бег 1000 м (не более 2,8 мин) | Бег 800 м (не более 2,8 мин) |
| Сила | Подтягивание на перекладине(не менее 16 раз) | Подтягивание на перекладине(не менее 2 раза) |
| Силовая выносливость | Отжимания на брусьях (не менее 20 раз) | Отжимания на брусьях (не менее 7 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места(не менее 235 см) | Прыжок в длину с места(не менее 205 см) |
| Технико-тактическое мастерство | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд, звание | Кандидат в мастера спорта, мастер спорта, мастер спорта России международного класса |

Таблица № 27

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки для зачисления(перевода) в группы на ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА 3 год**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| **Мужчины** | **Женщины** |
| Быстрота | Бег на 100 м(не более 12,6 с) | Бег на 100 м(не более 14,3 с) |
| Выносливость | Бег 1000 м (не более 2,6 мин) | Бег 800 м (не более 2,6 мин) |
| Сила | Подтягивание на перекладине(не менее 17 раз) | Подтягивание на перекладине(не менее 3 раза) |
| Силовая выносливость | Отжимания на брусьях (не менее 20 раз) | Отжимания на брусьях (не менее 8 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места(не менее 245 см) | Прыжок в длину с места(не менее 210 см) |
| Технико-тактическое мастерство | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд, звание | Кандидат в мастера спорта, мастер спорта, мастер спорта России международного класса |

Таблица № 28

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки для зачисления(перевода) в группы на ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| **Мужчины** | **Женщины** |
| Быстрота | Бег на 100 м(не более 12,4 с) | Бег на 100 м(не более 14,3 с) |
| Выносливость | Бег 1000 м (не более 2 мин 55 с) | Бег 800 м (не более 4 мин) |
| Сила | Подтягивание на перекладине(не менее 20 раз) | Подтягивание на перекладине(не менее 8 раз) |
| Силовая выносливость | Отжимания на брусьях (не менее 20 раз) | Отжимания на брусьях (не менее 10 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места(не менее 260 см) | Прыжок в длину с места(не менее 215 см) |
| Технико-тактическое мастерство | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд, звание | Мастер спорта России международного класса |

Таблица № 29

**Нормативы по технико-тактической подготовке для зачисленияв группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Контрольные нормативы | Показатель |
| Юноши | Девушки |
| 1 | Обусловленный спарринг со сменной партнера по команде тренера | 2 раунда х 1,5 мин | 2 раунда х 1,5 мин |
| 2 | Серия технических комбинаций с использованием лап типа макивары  | 2 раунда х 1,5 мин | 2 раунда х 1,5 мин |
| 3 | Серия технических комбинаций с использованием лап типа ракетки  | 2 раунда х 1,5 мин | 2 раунда х 1,5 мин |
| 4 | Спарринг с использованием электронных жилетов и шлемов – 4 раунд | 1,5 мин до 1 балла | 1,5 мин до 1 балла |
| 5 | Спарринг с использованием электронных жилетов и шлемов – 4 раунд | 1,5 мин до 3 баллов | 1,5 мин до 3 баллов |

Таблица № 30

**Нормативы по технико - тактической подготовке для перевода (зачисления) в группы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Контрольные нормативы | Показатели |
| ТЭ (ЭСС) |
| 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
| юноши | девушки | юноши | девушки | юноши | девушки | юноши | девушки |
| 1 | Обусловленный спарринг со сменной партнера по команде тренера | 3 раунда х 1 мин | 3 раунда х 1 мин | 3 раунда х 1,5 мин | 3 раунда х 1,5 мин | 3 раунда х 2 мин | 3 раунда х 2 мин | 3 раунда х 2,5 мин | 3 раунда х 2,5 мин |
| 2 | Серия технических комбинаций с использованием лап типа макивары  | 3 раунда х 1 мин | 3 раунда х 1 мин | 3 раунда х 1,5 мин | 3 раунда х 1,5 мин | 3 раунда х 2 мин | 3 раунда х 2 мин | 3 раунда х 2,5 мин | 3 раунда х 2,5 мин |
| 3 | Серия технических комбинаций с использованием лап типа ракетки  | 3 раунда х 1 мин | 3 раунда х 1 мин | 3 раунда х 1,5 мин | 3 раунда х 1,5 мин | 3 раунда х 2 мин | 3 раунда х 2 мин | 3 раунда х 2,5 мин | 3 раунда х 2,5 мин |
| 4 | Спарринг с использованием электронных жилетов и шлемов – 4 раунд | 1,5 мин до 1 балла | 1,5 мин до 1 балла | 1,5 мин до 2 баллов | 1,5 мин до 2 баллов | 2 мин до 3 баллов | 2 мин до 3 баллов | 2 мин до 4 баллов | 2 мин до 4 баллов |
| 5 | Спарринг с использованием электронных жилетов и шлемов – 4 раунд | 1,5 мин до 1 балла | 1,5 мин до 1 балла | 1,5 мин до 2 баллов | 1,5 мин до 2 баллов | 2 мин до 3 баллов | 2 мин до 3 баллов | 2 мин до 4 баллов | 2 мин до 4 баллов |

Таблица № 31

**Нормативы по технико-тактической подготовке для зачисления в группы этапа совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Контрольные нормативы | Показатели |
| ЭССМ | ЭВСМ |
| юноши | девушки | юноши | девушки |
| 1 | Обусловленный спарринг со сменной партнера по команде тренера | 4 раунда х 2 мин | 4 раунда х 2 мин | 4 раунда х 3 мин | 4 раунда х 3 мин |
| 2 | Серия технических комбинаций с использованием лап типа макивары  | 4 раунда х 2 мин | 4 раунда х 2 мин | 4 раунда х 3 мин | 4 раунда х 3 мин |
| 3 | Серия технических комбинаций с использованием лап типа ракетки  | 4 раунда х 2 мин | 4 раунда х 2 мин | 4 раунда х 3 мин | 4 раунда х 3 мин |
| 4 | Спарринг с использованием электронных жилетов и шлемов – 4 раунд | 3 мин до 5 баллов | 3 мин до 5 баллов | 3 мин до 7 баллов | 3 мин до 7 баллов |
| 5 | Спарринг с использованием электронных жилетов и шлемов – 4 раунд | 3 мин до 5 баллов | 3 мин до 5 баллов | 3 мин до 7 баллов | 3 мин до 7 баллов |

Таблица № 32

**Нормативы технико-тактической подготовки для перевода (зачисления) на этап совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Контрольные нормативы | Показатели |
| ТЭ (ЭСС) |
|  |  | 2 год | 3 год |
| *Техническая подготовка* | юноши | девушки | юноши | девушки |
| 1 | Обусловленный спарринг со сменной партнера по команде тренера | 3 раунда х 3 мин | 3 раунда х 3 мин | 4 раунда х 2 мин | 4 раунда х 2 мин |
| 2 | Серия технических комбинаций с использованием лап типа макивары  | 3 раунда х 3 мин | 3 раунда х 3 мин | 4 раунда х 2 мин | 4 раунда х 2 мин |
| 3 | Серия технических комбинаций с использованием лап типа ракетки  | 3 раунда х 3 мин | 3 раунда х 3 мин | 4 раунда х 2 мин | 4 раунда х 2 мин |
| 4 | Спарринг с использованием электронных жилетов и шлемов – 4 раунд | 2 мин до 5 баллов | 2 мин до 5 баллов | 2 мин до 6 баллов | 2 мин до 6 баллов |
| 5 | Спарринг с использованием электронных жилетов и шлемов – 4 раунд | 2 мин до 5 баллов | 2 мин до 5 баллов | 2 мин до 6 баллов | 2 мин до 6 баллов |

4.5. Методические указания по организации тестирования.

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;

- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;

- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;

- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;

- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;

- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;

- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа *«Не навреди!»*;

- решения серии этических и нравственных задач;

- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;

- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

4.6. Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ». П.2.6.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;

- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;

- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;

- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств

выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти (Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий». П.2).

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами организации.

5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

5.1. Список литературных источников:

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. — М.: ФиС, 1985.
2. Возрастные особенности подготовки бегунов на короткие дистанции. — Сб. науч. лит. под ред. В. П.Филин. — М.: Физкультура и спорт, 1983, с.55.
3. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. — М.: ФиС, 1983.
4. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. — М.: ФиС, 1980.
5. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. — ТПФК, 1994, с.с. 11–12; 24–32.
6. Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. — Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2002, с.264.
7. Матвеев А.П. Главные физические качества. Теория и методика физического воспитания. Учебник для педагогических институтов. — М.: Просвещение, 1991.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. — М.: ФиС, 1991, с.543.
9. Назаренко Л.Д. Предпосылки к исследованию двигательно-координационных качеств, как одно из сторон гармоничного развития личности. — В сб.: Любищевские чтения. — Ульяновск: 1999, с. 120–122.
10. Программы общеобразовательных учреждений. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов. Под ред. В.И.Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон. — М.: Просвещение 1996, с.256.
11. Физическая культура. Учебник для учащихся 8–9 кл. общеобразоват. учреждений. под ред. Л.Е.Любомирского., Г.Б.Мейксона., В.И.Ляха. — М.: Просвещение, 1997.
12. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: ФиС. 1974, с.232.
13. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов физической культуры. — М.: Физическая культура и спорт, 1987, с.127.
14. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. М.: ФиС, 1991, с.223.
15. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. — М.: ФиС, 1987, с.157.
16. Эффективные средства и методы подготовки юных спортсменов. Сб. науч. тр. под ред. В.С. Топчияна. — М.: 1988, с.130.

5.2. Список Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (http://www.minsport.gov.ru)

2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (http://www.kubansport.ru/)

5. Российское антидопинговое агентство (http://www.rusada.ru)

6. Всемирное антидопинговое агентство (http://www.wada-ama.org)

7. Олимпийский комитет России (http://www.roc.ru/)

8. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)