

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр»
муниципального образования – городской округ город Касимов

Принято на педагогическом совете
Протокол № 5 от 31.05.2022г.



Утверждено
Директор Н.М. Абрамова
Приказ № 124 от 07.06.2022г.

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Тхэквондо»**

Срок реализации программы – 5 лет
Возраст учащихся – 5 – 17 лет

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Тхэквондо» составлена с учетом: действующего Закона Российской Федерации «Об образовании в России» (ФЗ №273); приказа Министерства образования Российской Федерации №1008; рекомендаций Государственного комитета РФ по физической культуре и туризму; Федерации спортивного туризма России; Центра детско-юношеского туризма и краеведения Министерства образования РФ; нормативных актов по спортивному туризму российского и регионального уровня; Конвенция «О правах ребенка»; устава Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско – юношеский центр» муниципального образования городской округ город Касимов.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Тхэквондо» относится к физкультурно-спортивной направленности.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Тхэквондо» содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по Тхэквондо, возможных результатах освоения программы и методах их оценки.

Содержание программы рассчитано на 5 лет занятий с обучающимися возрастом 7 - 18 лет.

Режим занятий соответствует Санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.4. 1251-03.

В дополнительную общеобразовательную (общеразвивающую) программу «Тхэквондо» положены нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность учреждения физкультурно-спортивной направленности и основополагающие принципы спортивной подготовки.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ.

Цель программы:

- Содействие гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся.

Программный материал объединен в целостную систему подготовки и предполагает решение следующих задач:

- Привлечение максимально возможного числа учащихся к систематическим занятиям спортом.
- Утверждение здорового образа жизни.
- Повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов учащихся с учетом индивидуальных особенностей и требований настоящей программы.
- Профилактика вредных привычек среди учащихся.
- Воспитание волевых, смелых, обладающих высоким уровнем социальной активности молодых людей.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по технической и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями и практическими навыками

Программа является основным документом при проведении занятий по Таеквон-До ИТФ в учреждениях дополнительного образования и спортивных клубах, однако она не должна рассматриваться, как единственно возможный вариант планирования тренировочного процесса.

ПРИНЦИПЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Содержание и организационные формы базового физического воспитания детей разработаны на основе принципов, ориентирующих воспитание на развитие социально-активной, образованной, нравственно и физически здоровой личности в изменяющихся условиях общественной жизни.

Принцип гуманистической направленности воспитания предполагает отношение воспитателя (тренера-преподавателя) к воспитанникам как к ответственным субъектам собственного развития.

Принцип природосообразности воспитания предполагает, что оно основывается на научном понимании взаимосвязи природных и социокультурных процессов, что учащиеся воспитывают сообразно их полу, возрасту и индивидуальным особенностям. Формирует у них ответственность за развитие самих себя.

Принцип эффективности социального взаимодействия предполагает осуществление воспитания средствами физической культуры и спорта, что позволяет учащимся расширить сферу общения. Формировать навыки социальной адаптации. Интеграции, индивидуализации, самореализации.

Принцип концентрации воспитания на развитие личности направлен на освоение социокультурного опыта и свободное самоопределение в социальном окружении.

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медико-биологического контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы в многолетнем учебно-тренировочном процессе учесть преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач подготовки.

ОСНОВНЫЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Обучение по программе строится на основе следующих методических положений:

- единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, принципов подготовки для всех возрастных групп;
- неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется к увеличению объема специальной подготовки;
- строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми;
- преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом периодов развития физических качеств.

Программа предусматривает изучение:

- истории возникновения и развития Таеквон-До;
- современного состояния Таеквон-До ИТФ в России и в мире;
- терминологии и классификации упражнений и основ техники Таеквон-До ИТФ;

В процессе обучения обучающиеся овладевают:

- умениями и навыками в технике Таеквон-До ИТФ согласно требованиям экзаменационного минимума;
- навыками развития физических качеств с учетом индивидуальных особенностей и требований настоящей программы;

– знаниями о правилах техники безопасности на занятиях, ухода за спортивным снаряжением и личной гигиене, навыкам здорового образа жизни.

Минимальный возраст зачисления детей в группы - 10 лет.

Подготовительные группы начальной подготовки (с 7 лет), работают по специальной программе начальной подготовки.

Режим занятий – 3 раза в неделю по 2 академических часа (2 по 45 мин).

Учебный процесс рассчитан на 5 лет. Для каждого года обучения определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным видам подготовки, варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности занимающихся.

Дальнейшее совершенствование навыков занимающихся проводится на основе программы пятого года обучения с акцентом на индивидуальный подход и может проводиться смешанных группах.

Формы проведения занятий:

- групповая;
- индивидуально – групповая;
- индивидуальная.

Занятия проводятся поурочно с соблюдением недельного режима.

Поурочные занятия подразделяются на:

- ознакомительные;
- обучающие;
- закрепляющие;
- контрольно–закрепляющие;
- контрольные.

В группы 1 года обучения принимаются все желающие при наличии медицинской справки и не имеющие противопоказаний для занятий Таеквон-До ИТФ.

К занятиям Таеквон-До ИТФ допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

Добор в группы 1 года обучения проводится в течение всего учебного года. Перевод в другие группы осуществляется по результатам тестирования (см. «Контрольные нормативы по видам подготовки»).

Медицинские обследования занимающихся должны проводиться в начале каждого учебного года, а также перед спортивными мероприятиями, семинарами, после перенесенных заболеваний или длительных перерывов в занятиях.

Без заключения врача о состоянии здоровья, учащиеся к практическим занятиям не допускаются.

При организации занятий следует строго соблюдать установленные санитарно-гигиенические требования, а также правила безопасности при проведении занятий.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

В плане для каждой категории занимающихся поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам подготовки, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической и функциональной подготовленности занимающихся.

Учебный год начинается в сентябре и заканчивается в мае.

Для групп 1-2 года обучения учебный год целесообразно на периоды не делить, учитывая, что первый и второй год занятий в целом носит подготовительный характер.

Учебный год, начиная с третьего года обучения, делится на подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Планирование периодов подготовки зависит от календаря соревнований.

В каждом периоде должны решаться конкретные задачи. Так задачами подготовительного периода (сентябрь – декабрь) являются: укрепление здоровья занимающихся, существенное повышение общей физической подготовленности, изучение относительно широкого круга технических действий, повышение общего уровня волевых возможностей, воспитание спортивного трудолюбия.

Главной задачей соревновательного периода (январь – май) является сохранение спортивной формы на все время соревнований и реализация ее в спортивных достижениях. Учебно-тренировочная работа проводится по укороченной программе, как по объему, так и по интенсивности и строится в соответствии с календарем и напряженностью предстоящих соревнований. Большое место приобретает психологическая подготовка. Совершенствование физической и технико-тактической подготовки осуществляется строго индивидуально, исходя из собственной готовности спортсмена и направлено на достижение максимальной специальной тренированности.

Физическая подготовка в соревновательном периоде носит характер непосредственной функциональной подготовки к предстоящим соревнованиям.

Техническая подготовка обеспечивает доведение двигательной деятельности до возможно высокой степени совершенства движений.

В морально-волевой и психологической подготовке особое значение имеет непосредственная психологическая настройка на состязания, мобилизация спортсмена на высшие проявления физических и духовных сил.

Переходный период (июнь – август) направлен на восстановление после больших физических и особенно психических нагрузок, а также на поддержание соответствующего уровня физических качеств с тем, чтобы начать новый цикл тренировки с более высоких исходных позиций, чем предыдущий. Во время переходного периода учащиеся полностью освобождаются от тренировок, но им вменяются утренние прогулки, а также, в зависимости от самочувствия активный отдых или занятия игровыми видами спорта.

Учебно-тематический план.

Содержание занятий	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Теоретическая подготовка	20	20	20	20	20
Общая физическая подготовка	70	60	50	40	30
Специальная физическая подготовка	50	60	60	60	60
Техническая подготовка	72	72	76	84	94
Участие в соревнованиях	–	–	6	8	8
Контрольное тестирование	4	4	4	4	4
Итого часов	216	216	216	216	216

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ. ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ.

Задачи:

Укрепление здоровья занимающихся.

Привитие интереса к занятиям.

Повышение физической подготовленности.

Овладение основами техники.

Воспитание черт спортивного характера.

Выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

Учебно-тематический план.

№	Содержание.	Всего часов
1.	Теоретическая подготовка.	20
2.	Общая физическая подготовка	70
3.	Специальная физическая подготовка	50
4.	Техническая подготовка	72
5.	Участие в соревнованиях	-
6.	Контрольное тестирование	4
7.	Годовая нагрузка	216

План-схема распределения учебных часов по месяцам (1 год обучения).

№	Содержание.	Всего часов	Количество часов в месяце.											
			9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Теоретическая подготовка.	20	2	3	3	2	2	2	2	2	2	-	-	-
2.	Общая физическая подготовка	70	12	10	8	7	8	8	7	6	4	-	-	-
3.	Специальная физическая подготовка	50	5	5	5	5	5	5	6	7	7	-	-	-
4.	Техническая подготовка	72	5	6	8	8	9	9	9	9	9	-	-	-
5.	Участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6.	Контрольное тестирование	4	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-
7.	Годовая нагрузка	216	24	24	24	24	24	24	24	24	24	-	-	-

программный материал.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Примерный тематический план теоретической подготовки.

Тема	Количество часов
Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	5
Личная гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	5
Краткие исторические сведения о возникновении и развитии Таеквон-До.	4
Краткая характеристика техники Таеквон-До ИТФ.	6
Итого	20

Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Порядок и содержание работы секции. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения со спортивным инвентарем. Спортивная форма и правила ее ношения.

Личная гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Правила личной гигиены спортсмена. Гигиенические требования к спортивной форме. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на организм спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочных занятиях и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

Краткие исторические сведения о возникновении и развитии Таеквон-До.

Эволюция развития Таеквон-До. Спортивные и традиционные направления Таеквон-До. Первые соревнования. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных спортсменов.

Краткая характеристика техники Таеквон-До ИТФ.

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Базовая техника. Типичные ошибки при освоении техники.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, укрепление костно-связочного аппарата, развития мышечной системы и укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координацию движений, улучшения функционирования сердечно-сосудистой системы.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во все периоды тренировки.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

Средства и методы тренировки.

Комплексы общеразвивающих упражнений направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения - направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения - направленные на развитие выносливости.

Основные строевые упражнения на месте и в движении.

Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю.

Ходьба обычным шагом, с высоким поднятием колен, на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы. Ходьба в приседе, сочетание ходьбы с различными движениями рук. Бег обычный, бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени, семенящий бег. Прыжки с места, спиной, боком с поворотом на 90-180 градусов в воздухе.

Упражнения с гимнастической палкой.

Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях, маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание, переносы ног через палку, подбрасывание и ловля палки.

Упражнения со скакалкой.

Прыжки на месте на одной и двух ногах.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Направленность специальной физической подготовки тесно связана с технико-тактическим разнообразием боевых приемов, выполняемых с различной амплитудой, разной скоростью и силой, из самых порой необычных положений. В связи с этим, специальная физическая подготовка решает задачи развития в самых широких диапазонах тех физических

качеств, которые способствуют наиболее успешному ведению соревновательных поединков. Приведенный ниже материал необходимо включать в занятия на протяжении всего периода обучения, дозируя, объем и интенсивность применяемых упражнений в зависимости от состояния тренированности и уровня технико-тактической подготовленности занимающихся.

Подбирать упражнения надо таким образом, чтобы они содействовали и физическому развитию, и овладению техническими действиями. Упражнения, направленные на развитие силы, скорости, координации движений должны также улучшать умение выполнять удары, защиты, передвижения.

Средства и методы тренировки.

Упражнения на развитие скорости.

Приводимые упражнения способствуют не только развитие специальной скорости нанесения ударов и передвижений, но и решают задачу борьбы с возможным образованием скоростного барьера у занимающихся.

Разнообразные прыжки, выполнение ударных движений руками и ногами с акцентом на скорость.

Упражнения для развития гибкости.

Данный раздел является наиболее важным, поскольку выполнение ударов предъявляет повышенные требования к подвижности плечевых и тазобедренных суставов.

Наклоны с выпрямленными ногами, полушпагат и шпагат, махи и удары ногами в различных направлениях, опускание в мост из стойки с помощью, махи и круговые вращения руками.

Упражнения на развитие ловкости.

Подвижные игры на ловкость и быстроту. Эстафеты с бегом, прыжками, расстановкой и собиранием предметов.

Акробатические упражнения:

Кувырки вперед, назад, кувырок вперед через препятствие, переворот боком,

Упражнения для развития равновесия.

Балансирование на одной ноге с выполнением различных ударов другой ногой, выполнение ударов ногами с разворотом корпуса, что способствует повышению адаптации вестибулярного аппарата и одновременно совершенствует технику движений.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Основная направленность.

Техническая подготовка должна быть направлена на постепенное развитие физических и морально-волевых качеств, а также на изучение базовых элементов техники.

На начальном этапе отрабатывается правильность технических действий и координация движений. Ученик осваивает основные стойки и

перемещения, базовые действия руками и ногами и работу корпуса. Вместе с этим надо развивать умение выполнять движения без излишнего напряжения. Свобода движений, расслабление неработающих мышц, экономит энергию, способствует скорости движений и лучшему отдыху во время работы, помогает более совершенному выполнению техники движений.

За этот период должны произойти качественные изменения в уровне подготовки ученика. Он закладывает основу для дальнейшей технической подготовки, развивает терпение и настойчивость.

Средства и методы тренировки.

Для изучения и совершенствования технико-тактических действий используются следующие средства и методы.

Боевая стойка.

Разновидности боевых стоек: левосторонняя, правосторонняя и фронтальная.

Усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение в боевой стойке.

Передвижения.

Перемещение в боевой стойке может осуществляться шагом (обычный и приставной), подскоком, прыжком (толчком одной или двумя ногами).

1) Перемещение обычным шагом наиболее удобно, если противник находится на значительном расстоянии (до 3-х и более шагов). Этот способ применяется как в атаке, так и в защите.

Перемещение приставными шагами выполняется скользящими шагами без переноса веса тела на одну из ног. Стоящая сзади нога приставляется к ноге, выполнившей шаг на расстоянии, сохраняющее положение боевой стойки.

При перемещении начальный шаг выполняется ногой, одноименной направлению движения.

2) Перемещения подскоком может осуществлять вперед, назад и в стороны.

Перемещение подскоком по своей структуре соответствует перемещению приставным шагом. Отличием является наличие фазы полета. В остальном - структура однотипна, т.е. толчковая нога подставляется на дистанцию боевой стойки. Направление перемещения регулируется началом движения одноименной ноги (вперед - впереди стоящей, назад - сзади стоящей, вправо - правой, влево - левой). Небольшая высота подскока обеспечивает "скользящий" характер передвижений.

Перемещение прыжком толчком одной или двух ног осуществляется за счет активного разгибания ног в голеностопных суставах и, как правило, на небольшое расстояние. Этот вид передвижений наиболее удобен, т.к. обеспечивает высокую мобильность в атаке и защите и создает трудность для

атак противника, являясь элементом тонкого тактического маневра, уточняющего ударно-защитную позицию.

Для совершенствования передвижений используются следующие упражнения: передвижения в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед-назад, влево – вправо, передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитной последовательности, передвижения по кругу приставными скользящими шагами, передвижения с поворотами на 180 через каждые два/три приставных шага, передвижение в боевой стойке в различных направлениях.

Атакующие действия.

Удары руками.

Разновидности ударов руками.

По направлению: прямо, сбоку, снизу.

По высоте: в голову, в корпус.

По координации движения: на месте с переносом веса тела с ноги на ногу, с шагом одноименной ногой, с шагом разноименной ногой.

Удары ногами.

Разновидности ударов ногами.

По направлению: прямо, сбоку, в сторону, назад, наотмашь, сверху.

По высоте: в голову, в корпус.

По координации движения: на месте, с поворотом корпуса на 180 и 360 градусов.

Защитные действия.

Разновидности защит.

Подставкой: ладони, предплечья, локтя, плеча.

Отбивом: ладонью, предплечьем.

Движением корпуса: уклон (влево, вправо), нырок.

Передвижением: шагом (назад, в сторону), прыжком (назад, в сторону).

Для изучения и совершенствования атакующих и защитных действий используются следующие методы.

Выполнение ударов и защит индивидуально с различной интенсивностью.

Выполнение ударов руками и ногами по снарядам, с различной интенсивностью.

Отработка обусловленных ударов и защит с партнером (атакующие и защитные действия обусловлены заранее).

Проведение условных боев на выполнение однотипной защиты и ответной атаки целью формирования стабильности и вариативности техники и совершенствования простой двигательной реакции. Например: уклон — удар рукой, шаг (назад, в сторону) — удар ногой.

второй год обучения.

Задачи:

Укрепление здоровья.

Повышение функциональной подготовленности.

Углубленное изучение основных элементов техники.

Изучение базовых комплексов.

Воспитание черт спортивного характера.

Выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

Учебно-тематический план.

№	Содержание.	Всего часов
1.	Теоретическая подготовка.	20
2.	Общая физическая подготовка	60
3.	Специальная физическая подготовка	60
4.	Техническая подготовка	72
5.	Участие в соревнованиях	-
6.	Контрольное тестирование	4
7.	Годовая нагрузка	216

План-схема распределения учебных часов по месяцам (2 год обучения).

№	Содержание.	Всего часов	Количество часов в месяце.											
			9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
1	Теоретическая подготовка.	20	2	3	3	2	2	2	2	2	2	-	-	-
2.	Общая физическая подготовка	60	11	9	7	5	6	6	6	6	4	-	-	-
3.	Специальная физическая подготовка	60	6	6	6	7	7	7	7	7	7	-	-	-
4.	Техническая подготовка	72	5	6	8	8	9	9	9	9	9	-	-	-
5.	Участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6.	Контрольное тестирование	4	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-
7.	Годовая нагрузка	216	24	24	24	24	24	24	24	24	24	-	-	-

Теоретическая подготовка.

Примерный тематический план теоретической подготовки.

Тема	Количество часов
Инструктаж по технике безопасности.	2
Развитие Таеквон-До ИТФ в мире и России.	3
Спорт и здоровье.	5
Инвентарь и экипировка.	3
Правила соревнований по Таеквон-До ИТФ.	4
Основы методики проведения самостоятельных занятий.	4
Итого	20

Инструктаж по технике безопасности.

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения со спортивным инвентарем.

Развитие Таеквон-До ИТФ в мире и России.

Чемпионаты мира и Европы по Таеквон-До. Результаты выступлений российских спортсменов на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования юных спортсменов.

Спорт и здоровье.

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Техника безопасности, оказание первой помощи. Питание спортсмена и личная гигиена. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности. Особенности регулирования физической нагрузки при проведении занятий. Правила самоконтроля в процессе занятий. Основные принципы организации и проведения самостоятельных занятий. Оздоровительное и прикладное значение занятий Таеквон-До. Профилактика травматизма. Влияние изучаемых упражнений на развитие физических и личностных качеств.

Инвентарь и экипировка.

Снаряжение и экипировка для занятий Таеквон-До, уход, хранение и мелкий ремонт.

Правила соревнований по Таеквон-До ИТФ.

Отличительные особенности соревнований по Таеквон-До ИТФ. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Правила поведения на соревнованиях. Правила судейства по отдельным дисциплинам Таеквон-До ИТФ. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований.

Основы методики проведения самостоятельных занятий.

Основные средства и методы физической подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Значение рациональной техники для достижения высокого результата. Типичные ошибки при выполнении технических действий. Правила страховки и само страховки при проведении занятий.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, укрепление костно-связочного аппарата, развития мышечной системы и укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координацию движений, улучшения функционирования сердечно-сосудистой системы.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во все периоды тренировки.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

Средства и методы тренировки.

Строевые упражнения.

Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю и др.

Общеразвивающие упражнения при ходьбе.

Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах

Упражнения для развития мышц туловища.

Наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловища. Одновременное и попеременное поднятие ног вверх из положения лежа на животе.

Из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднятие и опускание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднятие ног и туловища, поднятие туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук /вдоль туловища, на поясе, за головой/.

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

Упражнения для развития мышц ног.

Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на различные предметы. Выпады с пружинящими движениями и поворотами. Выпрыгивание из глубокого приседа. Выпрыгивание вверх со сменой положения ног в полете. Прыжки с приземлением на толчковую ногу. Выпрыгивание вверх, одна нога на опоре. Прыжки вперед, в стороны, из положения присев. Бег с высоким подниманием бедра. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

Легкоатлетические упражнения.

Семенящий бег. Бег на выносливость со средней интенсивностью.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Направленность специальной физической подготовки тесно связана с технико-тактической разнообразием боевых приемов, выполняемых с различной амплитудой, разной скоростью и силой, из самых порой необычных положений. В связи с этим, специальная физическая подготовка решает задачи развития в самых широких диапазонах тех физических качеств, которые способствуют наиболее успешному ведению соревновательных поединков. Приведенный ниже материал необходимо включать в занятия на протяжении всего периода обучения, дозируя, объем и интенсивность применяемых упражнений в зависимости от состояния тренированности и уровня технико-тактической подготовленности занимающихся.

Подбирать упражнения надо таким образом, чтобы они содействовали и физическому развитию, и овладению техническими действиями. Упражнения, направленные на развитие силы, скорости, координации движений должны также улучшать умение выполнять удары, защиты, передвижения.

Средства и методы тренировки.

Упражнения на развитие скорости.

Приводимые упражнения способствуют не только развитие специальной скорости нанесения ударов и передвижений, но и решают задачу борьбы с возможным образованием скоростного барьера у занимающихся.

Разнообразные прыжки, выполнение ударных движений руками и ногами с акцентом на скорость.

Упражнения для развития гибкости.

Наклоны с выпрямленными ногами, полушпагат и шпагат, махи и удары ногами в различных направлениях, опускание в мост из стойки с помощью, махи и круговые вращения руками..

Упражнения на развитие силовых способностей.

Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений

На перекладине - подтягивание, повороты, подъем ног и др.

С отягощениями (гантели, набивные мячи).

Упражнения с набивным мячом (вес 1-3 кг.).

Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием, броски мяча двумя ногами (в прыжке).

Упражнения для развития равновесия.

Балансирование на одной ноге с выполнением различных ударов другой ногой, выполнение ударов ногами с разворотом корпуса, что способствует повышению адаптации вестибулярного аппарата и одновременно совершенствует технику движений.

Упражнения на развитие ловкости.

Акробатические упражнения.

Кувырки вперед и назад. Кувырки с разными положениями ног, кувырок через правое и левое плечо. Стойка на голове.

Подвижные игры на ловкость, быстроту. Эстафеты с бегом, прыжками, расстановкой и собиранием предметов.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Основная направленность.

После завершения базовой подготовки, окрепнув физически и духовно, занимающиеся, продолжают расширять арсенал базовой техники, развивая скорость технических действий и специальную выносливость.

Начинающим, прежде всего, следует следить за правильностью стойки (положения тела), фиксируя внимание на структурных особенностях упражнений. Ошибки, связанные с неправильным ориентированием в пространстве и порядком движений, следует исправлять немедленно.

Тренировочная работа должна быть направлена на постепенное развитие физических и морально-волевых качеств, а также на изучение базовых элементов техники, обучение соединению элементов техники освоенных на предыдущем этапе и выработку умения применять их в условиях тренировочного боя с различными противниками.

В процессе обучения необходимо раскрывать занимающимся ключевые понятия биомеханических основ технических действий.

Закреплять и совершенствовать технические действия нужно в условиях разнообразного противодействия со стороны партнера, в постепенно усложняющейся обстановке.

Средства и методы тренировки.

Для изучения и совершенствования технико-тактических действий используются следующие средства и методы.

Боевая стойка.

Усвоение рационального положения ног, туловища и рук, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение в боевой стойке.

Передвижения.

Перемещение в боевой стойке может осуществляться шагом (обычный и приставной), подскоком, прыжком (толчком одной или двумя ногами).

Для совершенствования передвижений используются следующие упражнения: передвижения в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед-назад, влево – вправо, передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитной последовательности, передвижения по кругу приставными скользящими шагами, передвижения с поворотами на 180 через каждые два/три приставных шага, передвижение в боевой стойке в различных направлениях.

При выполнении перемещений необходимо следить за сохранением технической осанки и правильным выполнением изучаемых движений.

Атакующие действия.

Удары руками.

Разновидности ударов руками.

По направлению: прямо, сбоку, снизу.

По высоте: в голову, в корпус.

По координации движения: на месте с переносом веса тела с ноги на ногу, с шагом одноименной ногой, с шагом разноименной ногой, с подскоком, с прыжком на одной или двух ногах.

Удары ногами.

Разновидности ударов ногами.

По направлению: прямо, сбоку, в сторону, назад, наотмашь, сверху.

По высоте: в голову, в корпус.

По координации движения: на месте, с поворотом корпуса на 180 и 360 градусов, с подскоком, с прыжком на одной или двух ногах.

Совершенствование ударов решает следующие задачи: развитие точности силы и быстроты нанесения ударов.

Точность удара зависит от уровня мышечно-двигательной координации и скорости выполнения движения. В связи с этим, совершенствование точности необходимо проводить в тесной связи с развитием скорости ударов. Это определяет постепенное увеличение быстроты нанесения ударов, при постоянном контроле точности, до достижения максимальной скорости их выполнения. Важнейшим условием для выполнения быстрого движения является умение расслабить основные группы мышц, участвующие в нем. Кроме того, выполнение действия на большой скорости неразрывно связано с силой мышц, выполняющих его.

Развитие силы, в основном, проводится в ходе выполнения упражнений специальной физической подготовки.

Защитные действия.

При совершенствовании защитных действий решаются задачи: изучения и совершенствования всего арсенала защитных действий; обеспечение надежности защит, подбором их комбинаций; обеспечение активности защитных действий, т.е. умения быстро перейти от защиты к контратаке и атаке.

Эффективность защитных действий зависит от:

1. Умения прогнозировать атакующие действия соперника, предугадывая их развитие, а также способы, которыми может быть реализована собственная атака.

2. Умения опередить действие соперника организацией противодействия в виде использования защитных приемов.

При совершенствовании защитных действий необходимо сохранить общие принципы движения:

1. Активная работа ног, направленная на перемещение тела с сохранением устойчивости.

2. Активная работа туловища, направленная на уклонение от ударов соперника.

3. Активная работа обеих рук, направленная на остановку ударов и создание готовности встречных и ответных ударов.

Для изучения и совершенствования атакующих и защитных действий используются следующие методы.

Выполнение ударов и защит индивидуально с различной интенсивностью.

Выполнение ударов руками и ногами по снарядам, с различной интенсивностью.

Отработка обусловленных ударов и защит с партнером (атакующие и защитные действия обусловлены заранее).

Проведение условных боев на выполнение однотипной защиты и ответной атаки целью формирования стабильности и вариативности техники и совершенствования простой двигательной реакции. Например: уклон — удар рукой, шаг (назад, в сторону) — удар ногой.

Проведение условных боев на выполнение различных атак и контратак целью формирования стабильности и вариативности техники и совершенствования сложной двигательной реакции с выбором и с переключением. Например: атака рукой или ногой — защита уклоном (нырком) или отходом и ответная атака рукой или ногой .

Проведение тренировочных боев (действия ограничены правилами).

Изучение тактических действий.

Встречные и ответные контратаки:

Проведение условных боев на выполнение защиты и ответной контратаки;

Проведение условных боев на выполнение защиты и встречной контратаки;

третий год обучения.

Задачи:

Укрепление здоровья.

Повышение функциональной подготовленности.

Углубленное изучение основных элементов техники.

Воспитание специальных физических качеств.

Совершенствование базовых комплексов (таолу).

Приобретение соревновательного опыта.

Воспитание черт спортивного характера.

Выявление спортивной одаренности.

Учебно-тематический план.

№	Содержание.	Всего часов
1.	Теоретическая подготовка.	20
2.	Общая физическая подготовка.	50
3.	Специальная физическая подготовка.	60
4.	Техническая подготовка.	76
5.	Участие в соревнованиях.	6
6.	Контрольное тестирование.	4
7.	Годовая нагрузка.	216

План-схема распределения учебных часов по месяцам (3 год обучения).

№	Содержание.	Всего часов	Количество часов в месяце.											
			9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Теоретическая подготовка.	20	3	2	3	2	2	2	2	2	2	-	-	-
2.	Общая физическая подготовка	50	8	8	6	5	6	5	5	3	4	-	-	-
3.	Специальная физическая подготовка	60	7	7	7	6	7	6	6	7	7	-	-	-
4.	Техническая подготовка	76	6	7	8	9	9	9	9	10	9	-	-	-
5.	Участие в соревнованиях	6	-	-	-	-	-	2	2	2	-	-	-	-
6.	Контрольное тестирование	4	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-
7.	Годовая нагрузка	216	24	24	24	24	24	24	24	24	24	-	-	-

Теоретическая подготовка.

Примерный тематический план теоретической подготовки.

Тема	Количество часов
Инструктаж по технике безопасности.	2
Перспективы подготовки юных спортсменов.	4
Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние спортсмена.	4
Основы техники Таеквон-До ИТФ.	5
Основы методики тренировки.	5
Итого	20

Инструктаж по технике безопасности.

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения со спортивным инвентарем.

Перспективы подготовки юных спортсменов.

Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства.

Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние спортсмена.

Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов в годичном цикле учебно-тренировочного этапа. Резервы функциональных систем организма. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями направленности, контрольными занятиями и соревнованиями. Понятие переутомление организма.

Основы техники Таеквон-До ИТФ.

Фазовый состав и структура технических действий (изучение элементов движения по динамическим и кинематическим характеристикам). Индивидуальный анализ техники. Типичные ошибки.

Основы методики тренировки.

Основные средства и методы подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Периодизация годичного цикла. Динамика тренировочных нагрузок в различные периоды годичного цикла. Особенности тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годичного цикла.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, укрепление костно-связочного аппарата, развития мышечной системы и укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координацию движений, улучшения функционирования сердечно-сосудистой системы.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во все периоды тренировки.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

Средства и методы тренировки.

Строевые упражнения.

Ходьба и бег в строю, передвижение приставными шагами и др.

Общеразвивающие упражнения при ходьбе.

Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах.

Упражнения для развития мышц туловища.

Наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловища. Одновременное и попеременное поднятие ног вверх из положения лежа на животе.

Из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднятие и опускание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднятие ног и туловища, поднятие туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук (вдоль туловища, на поясе, за головой).

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

Упражнения для развития мышц ног.

Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на различные предметы. Выпады с пружинящими движениями и поворотами. Выпрыгивание из глубокого приседа. Выпрыгивание вверх со сменой положения ног в полете. Прыжки с приземлением на толчковую ногу. Выпрыгивание вверх, одна нога на опоре. Прыжки вперед, в стороны, из положения присев. Бег с высоким подниманием бедра. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

Легкоатлетические упражнения.

Семенящий бег. Бег на выносливость со средней интенсивностью.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Направленность специальной физической подготовки тесно связана с технико-тактический разнообразием боевых приемов, выполняемых с различной амплитудой, разной скоростью и силой, из самых порой необычных положений. В связи с этим, специальная физическая подготовка решает задачи развития в самых широких диапазонах тех физических качеств, которые способствуют наиболее успешному ведению соревновательных поединков. Приведенный ниже материал необходимо включать в занятия на протяжении всего периода обучения, дозируя, объем и интенсивность применяемых упражнений в зависимости от состояния тренированности и уровня технико-тактической подготовленности занимающихся.

Подбирать упражнения надо таким образом, чтобы они содействовали и физическому развитию, и овладению техническими действиями. Упражнения, направленные на развитие силы, скорости, координации движений должны также улучшать умение выполнять удары, защиты, передвижения.

Средства и методы тренировки.

Упражнения для развития гибкости.

Наклоны с выпрямленными ногами, полушпагат и шпагат, махи и удары ногами в различных направлениях, махи и круговые вращения руками.

Упражнения для развития силы.

Применение упражнений для развития специальной силы должно быть подчинено общим принципам ее развития, которые предусматривают длительную работу с небольшим грузом, работу до утомления с грузами средней величины, и краткосрочную работу с максимальными весами.

Нанесение ударов с гантелями в руках, нанесение ударов по снарядам в утяжеленных перчатках.

Упражнения с набивным мячом (вес 1-3 кг.).

Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием, броски мяча двумя ногами (в прыжке).

Упражнения для развития скорости.

Приводимые упражнения способствуют не только развитию специальной скорости нанесения ударов и передвижений, но и решают задачу борьбы с возможным образованием скоростного барьера у занимающихся.

Выполнение ударов с гантелями в руках и без них; чередование серий ударов; передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнеров; быстрое выполнение защит или ударов; нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15 сек. через 30 сек. работы в спокойном темпе; защита уклонами от одиночных ударов, выполняемых в максимальном темпе; то же от двойных ударов; совершенствование технико-тактических комбинаций с быстрым переходом от защитных действий к атакующим и наоборот; выполнение быстрых и легких контратакующих ударов; нанесение серий ударов в максимальном

темпе на ближней дистанции; нанесение быстрых ударов по "лапам" в момент "появления цели".

Упражнения для развития равновесия.

Эффективное выполнение технико-тактических приемов существенно зависит от уровня развития вестибулярного аппарата, влияющей на способность к сохранению подвижного равновесия в процессе ведения поединков. Динамическое равновесие играет основную роль, т.к. выполнение технических действий проходит на фоне постоянных перемещений.

Для этого в процессе разминки применяется следующие упражнения: выполнение отклонов, уклонов, "нырков", ударов ногами с разворотом корпуса, что способствует повышению адаптации вестибулярного аппарата и одновременно совершенствует технику движений.

Упражнения на развитие ловкости.

Акробатические упражнения.

Кувырки вперед и назад. Кувырки с разными положениями ног, кувырок через правое и левое плечо Стойка на голове, на руках. Переворот боком (левым, правым).

Подвижные игры на ловкость, быстроту. Эстафеты с бегом, прыжками, расстановкой и собиранием предметов.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Основная направленность.

На этом этапе особое значение приобретает совершенствование целостной структуры движений с одновременным развитием физических и волевых качеств. Для развития волевых качеств используются условные бои по заданной программе, с учетом индивидуальной подготовки.

В ходе тренировок вырабатывается автоматизм и естественность движений. Тело становится целостной системой. К концу этого периода приобретаются уверенные навыки самоконтроля.

Тренировочная работа должна быть направлена на постепенное развитие физических и морально-волевых качеств, а также на изучение техники ведения боя на разных дистанциях.

Закреплять и совершенствовать технические действия нужно в условных и тренировочных боях постепенно усложняя задания.

Средства и методы тренировки.

Для изучения и совершенствования технико-тактических действий используются следующие средства и методы.

Совершенствование ранее изученных технических действий.

Передвижения.

- изучение передвижений приставными шагами, мелкими семенящими шагами;

- совершенствование передвижения одиночными и двойными шагами вперед-назад, влево - вправо, «челночного» передвижения.

При этом необходимо следить за правильным выполнением изучаемых движений, с тем, чтобы не пришлось, потом работать над исправлением ошибок.

Совершенствование ударов решает следующие задачи: развитие точности, силы и быстроты нанесения ударов. Для этого можно использовать следующие упражнения:

- двойные удары руками - последовательное нанесение 2-х ударов одной и другой рукой

- двойные удары ногами - последовательное нанесение 2-х ударов одной и другой ногой

- серийные удары - последовательное нанесение 3-х и 4-х и более ударов с определенным чередованием рук и ног.

- повторные удары - последовательное нанесение 2-х ударов одной рукой или одной ногой.

При совершенствовании защитных действий решаются задачи: изучения и совершенствования всего арсенала защитных действий; обеспечение надежности защит, подбором их комбинаций; обеспечение активности защитных действий, т.е. умения быстро перейти от защиты к контратаке и атаке.

Эффективность защитных действий зависит от:

1. Умения прогнозировать атакующие действия соперника, предугадывая их развитие, а также способы, которыми может быть, реализована собственная атака.

2. Умения опередить действие соперника организацией противодействия в виде использования защитных приемов.

При совершенствовании защитных действий необходимо сохранить общие принципы движения:

1. Активная работа ног, направленная на перемещение тела с сохранением устойчивости.

2. Активная работа туловища, направленная на уклонение от ударов соперника.

3. Активная работа обеих рук, направленная на остановку ударов и создание готовности встречных и ответных ударов.

Совершенствование и доведение до навыка следующих приемов защит и их сочетаний:

- уклонения: отходом назад; уклоном вправо, влево; отклонением назад, назад - вправо, назад - влево; нырком вниз, вниз - влево, вниз - вправо.

- остановки: подставкой кисти, предплечья, плеча, голени; отбивом кистью наружу, кистью внутрь, предплечьем наружу, предплечьем внутрь, блоком предплечьем, голенью.

- сочетание приемов защит: отходом назад и подставкой кисти, отходом вправо и отбивом кистью внутрь и т.д.

- сочетание приемов защит с ударами: переключение от защитных действий к ударам - уклон вправо - прямой удар правой в голову; уклон

влево - боковой удар левой в голову; подставка голени - боковой удар ногой и т.д.

- переключение от ударов к защитным действиям: прямой удар правой в голову - нырок вниз - вправо; боковой удар левой в голову - нырок вниз - влево и т.д.

- ответная контратака двойными, повторными и сериями из 3-4-х ударов руками и ногами после защит подставками, уклонами и нырками от ударов руками и ногами.

Изучение технических действий на разных дистанциях.

Боевые дистанции.

Дальняя дистанция: боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.

Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на средней дистанции.

Ближняя дистанция: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции.

Защитные действия в ближнем бою:

Активная защита: накладки и упоры (используются в ближнем бою для сковывания действий противника и занятия выгодной позиции для атаки.

Пассивная (глухая) защита, во время которой спортсмен, закрывшись обеими руками, пережидает атакующие действия противника.

Для совершенствования ударов и защит используются следующие методы.

Выполнение ударов и защит индивидуально с различной интенсивностью.

Выполнение ударов руками и ногами по снарядам, с различной интенсивностью.

Отработка обусловленных ударов и защит с партнером (атакующие и защитные действия обусловлены заранее).

Проведение условных боев на выполнение однотипной защиты и ответной атаки целью формирования стабильности и вариативности техники и совершенствования простой двигательной реакции.

Проведение условных боев на выполнение различных атак и контратак целью формирования стабильности и вариативности техники и совершенствования сложной двигательной реакции с выбором и с переключением.

Проведение тренировочных боев с моделированием условий соревнований.

Изучение тактических действий.

Встречные и ответные контратаки:

Проведение условных боев на выполнение защиты и ответной контратаки;

Проведение условных боев на выполнение защиты и встречной контратаки;

Проведение условных боев на выполнение сложных контратак
сериями из 2-3 ударов руками и ногами.

четвертый год обучения.

Задачи:

Укрепление здоровья.

Повышение специальной подготовленности.

Освоение повышенных тренировочных нагрузок.

Накопление соревновательного опыта.

Повышение функциональной подготовленности.

Воспитание специальных физических качеств.

Учебно-тематический план.

№	Содержание.	Всего часов
1.	Теоретическая подготовка.	20
2.	Общая физическая подготовка	40
3.	Специальная физическая подготовка	60
4.	Техническая подготовка	84
5.	Участие в соревнованиях	8
6.	Контрольное тестирование	4
7.	Годовая нагрузка	216

План-схема распределения учебных часов по месяцам (4 год обучения).

№	Содержание.	Всего часов	Количество часов в месяце.											
			9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Теоретическая подготовка.	20	3	3	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-
2.	Общая физическая подготовка	40	7	7	7	4	3	3	3	3	3	-	-	-
3.	Специальная физическая подготовка	60	7	7	7	6	7	6	6	7	7	-	-	-
4.	Техническая подготовка	84	7	7	8	10	10	11	11	10	10	-	-	-
5.	Участие в соревнованиях	8	-	-	-	-	2	2	2	2	-	-	-	-
6.	Контрольное тестирование	4	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-
7.	Годовая нагрузка	216	24	24	24	24	24	24	24	24	24	-	-	-

Теоретическая подготовка.

Примерный тематический план теоретической подготовки.

Тема	Количество часов
Инструктаж по технике безопасности.	2
Основы совершенствования спортивного мастерства.	4
Основы методики тренировки.	4
Анализ соревновательной деятельности.	4
Основы комплексного контроля в системе подготовки.	3
Педагогические средства восстановления.	3
Итого	20

Инструктаж по технике безопасности.

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения со спортивным инвентарем.

Основы совершенствования спортивного мастерства.

Анализ индивидуальных особенностей технической подготовленности по критериям эффективности, стабильности, вариативности и экономичности двигательных действий. Анализ индивидуальных особенностей физической подготовленности (определение сильных и слабых сторон). Средства и методы совершенствования технического мастерства и двигательных способностей в подготовительный и соревновательный период.

Основы методики тренировки.

Характеристика тренировочных нагрузок по интенсивности и направленности физиологического воздействия. Методические особенности развития и поддержания уровня общей и специальной выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей на различных этапах годичного цикла подготовки квалифицированных спортсменов.

Анализ соревновательной деятельности.

Особенности соревновательной деятельности. Индивидуальная оценка реализации технико-тактического мастерства и уровня физической подготовленности спортсменов в соревнованиях. Основные аспекты соревновательной подготовки.

Основы комплексного контроля в системе подготовки.

Задачи и организация контроля за соревновательной и тренировочной деятельностью. Контроль за показателями физического состояния спортсменов в стандартных условиях. Показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля физической подготовленности и функционального состояния. Анализ индивидуальной динамики результатов врачебно-педагогического обследования спортсменов в годичном цикле подготовки.

Педагогические средства восстановления.

Рациональное построение тренировочных занятий, рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности, организация активного отдыха.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, укрепление костно-связочного аппарата, развития мышечной системы и укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координацию движений, улучшения функционирования сердечно-сосудистой системы.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во все периоды тренировки.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

Средства и методы тренировки.

Общеразвивающие гимнастические упражнения в движении.

Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах при ходьбе по залу.

Упражнения для развития мышц туловища.

Наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловища. Одновременное и попеременное поднятие ног вверх из положения лежа на животе.

Из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднятие и опускание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднятие ног и туловища, поднятие туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук /вдоль туловища, на пояс, за головой/.

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

Упражнения для развития мышц ног.

Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на различные предметы. Выпады с пружинящими движениями и поворотами. Выпрыгивание из глубокого приседа. Выпрыгивание вверх со сменой положения ног в полете. Прыжки с приземлением на толчковую ногу. Выпрыгивание вверх, одна нога на опоре. Прыжки вперед, в стороны, из положения присев. Бег с высоким подниманием бедра. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

Легкоатлетические упражнения.

Семенящий бег. Бег с захлестыванием голени. Бег с ускорениями. Бег на выносливость со средней интенсивностью.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Направленность специальной физической подготовки тесно связана с технико-тактический разнообразием боевых приемов, выполняемых с различной амплитудой, разной скоростью и силой, из самых порой необычных положений. В связи с этим, специальная физическая подготовка решает задачи развития в самых широких диапазонах тех физических качеств, которые способствуют наиболее успешному ведению соревновательных поединков. Приведенный ниже материал необходимо включать в занятия на протяжении всего периода обучения, дозируя, объем и интенсивность применяемых упражнений в зависимости от состояния тренированности и уровня технико-тактической подготовленности занимающихся.

Средства и методы тренировки.

Упражнения для развития силы.

Применение упражнений для развития специальной силы должно быть подчинено общим принципам ее развития, которые предусматривают длительную работу с небольшим грузом, работу до утомления с грузами средней величины, и краткосрочную работу с субмаксимальными и максимальными весами.

Нанесение ударов с гантелями в руках, выбрасывание рук с легкой штангой от груди вперед и вверх; нанесение прямых ударов, взявшись за конец грифа штанги (второй конец фиксирован), нанесение ударов в утяжеленных перчатках.

Упражнения для развития скорости.

Приводимые упражнения способствуют не только развитие специальной скорости нанесения ударов и передвижений, но и решают задачу борьбы с возможным образованием скоростного барьера у занимающихся.

Выполнение ударов с гантелями в руках и без них; чередование серий ударов; передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнеров; быстрое выполнение защит или ударов; бой с партнером в перчатках и без них на удлиненной дистанции (небоевой); нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15 сек. через 30 сек. работы в спокойном темпе; защита уклонами от одиночных ударов, выполняемых в максимальном темпе; то же от двойных ударов; совершенствование технико-тактических комбинаций с быстрым переходом от защитных действий к атакующим и наоборот; выполнение быстрых и легких контратакующих ударов; нанесение серий ударов в максимальном темпе на ближней дистанции; условный бой с партнером с установкой на быстроту, обыгрывание противника; нанесение быстрых ударов по "лапам" в момент "появления цели".

Упражнения для развития выносливости.

Развитие общей выносливости, базируется на упражнениях общей физической подготовки.

Упражнение по развитию специальной выносливости.

Для развития преимущественно аэробных возможностей применяются следующие упражнения: многораундовая работа на груше; непрерывное нанесение легких ударов по груше, не давая ей опуститься до вертикали; многораундовая работа на мешке; ведение тренировочных боев в условиях удлиненных раундов;

Развитие анаэробных способностей, лежащих в основе специальной выносливости, производится в условиях кислородного голодания и при создании большого кислородного долга, исключая возможность его быстрой ликвидации (в процессе тренировки).

С этой целью применяются следующие упражнения: многораундовая работа с партнером в условиях сокращенных интервалов отдыха и без перерывов в работе; нанесение ударов с задержками дыхания; нанесение серий ударов на фоне утомления; ведение условного боя в высоком темпе, быстро передвигаясь и стараясь загнать противника в угол, ведение многораундового вольного боя с частой сменой партнеров в условиях сокращенных интервалов отдыха и без перерывов.

Упражнения для развития ловкости.

Развитие ловкости при работе в паре с партнером.

Проведение спаррингов на площадке размером 1,5x1,5 м.; частая смена партнеров и темпа работы в парах; нанесение серий ударов по "провалившемуся" противнику; совершенствование "выходов" из углов при атаках партнера; использование всего комплекса технико-тактических приемов в "вольных" боях.

Упражнения для развития гибкости.

Развитию специальной гибкости способствует выполнение маховых движений и технических действий с большой амплитудой.

Упражнения для развития равновесия.

Эффективное выполнение технико-тактических приемов существенно зависит от уровня развития вестибулярного аппарата, влияющей на способность к сохранению подвижного равновесия в процессе ведения поединков. Динамическое равновесие играет основную роль, т.к. выполнение технических действий проходит на фоне постоянных перемещений.

Для этого в процессе разминки применяется следующие упражнения: выполнение отклонов, уклонов, "нырков", ударов ногами с разворотом корпуса, что способствует повышению адаптации вестибулярного аппарата и одновременно совершенствует технику движений.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Основная направленность.

Целью технической подготовки является достижение вариативного навыка и его реализация.

Задачи обучения и тренировки:

-дальнейшее изучение и совершенствование широкого круга технических приемов;

- доведение освоенных движений до уровня закрепленного навыка;

- изучение и совершенствование различных вариантов тактических приемов;

- развитие специальных физических качеств.

Это предполагает, с одной стороны, закрепление освоенных ранее умений и навыков, а с другой – увеличение их вариативности, возможности применения в различных условиях спортивной борьбы благодаря шлифовке координации движений, совершенствованию вариантов технико-тактических действий и развитию тактического мышления. Техническая подготовка, как правило, проводится в ходе выполнения основной тренировочной нагрузки.

По мере совершенствования двигательного навыка отработка техники проводится на повышенных, соревновательных скоростях и в различных условиях. Особое внимание уделяется совершенствованию техники под влиянием утомления. Основу данного этапа составляет развитие волевых качеств личности - целеустремленности, решительности, силы воли, способности преодолевать трудности. Развитие этих волевых качеств у занимающихся происходит непосредственно в процессе тренировки и участия в соревнованиях. Для этого необходимо, чтобы занятия по физической и технической подготовке обязательно включали элемент трудности в соответствии с уровнем подготовленности спортсмена. Упражнения, переставшие быть трудными, утрачивают значение для развития волевых качеств.

На этом этапе ведущая роль принадлежит методам сопряженной тренировки, которая характеризуется целостным выполнением действий в условиях дополнительных нагрузок, не искажающих технику движений. В тренировку необходимо включать отдельные упражнения, требующие специальных волевых усилий. Эти упражнения должны чередоваться с более легкими. Можно выделить следующие виды упражнений.

Упражнения на достижение предельного результата (предельной скорости, высоты, силового усилия). Эти упражнения вырабатывают способность к кратковременным максимальным напряжениям. Воспитывают смелость и решительность.

Упражнения на преодоление утомления. Подобные упражнения развивают выносливость и воспитывают вместе с тем настойчивость, самообладание, необходимые для преодоления трудностей нарастающего утомления.

Упражнения на преодоление необычных трудностей. Они могут возникать во встречах с незнакомыми противниками, обладающими индивидуальными особенностями. Подобные упражнения требуют преодоления нерешительности, содействуют смелости и самообладания.

Одно из главных условий развития положительных волевых качеств учащихся - укрепление уверенности в своих силах. Без уверенности в своих возможностях преодолеть трудности спортсмен не может проявить

необходимые напряжения воли при встрече с препятствиями. Твердая уверенность спортсмена в своих силах основывается на проверке своих возможностей во время тренировки и соревнований. Для правильной оценки спортсменом своих сил необходимо, под руководством тренера, проводить разбор и анализ своих достижений и недостатков, при выполнении упражнений и участии в соревнованиях.

Упражнения должны подбираться таким образом, чтобы они были доступными для занимающихся, но требовали от них все больших и больших усилий. Когда выполнение упражнения не представляет никаких трудностей, оно перестает быть средством дальнейшего развития воли.

В основе воспитания положительных волевых качеств лежит обязательная практическая деятельность, связанная с проявлениями смелости и преодолением трудностей в спортивной борьбе.

Средства и методы тренировки.

Для изучения и совершенствования технико-тактических действий используются следующие средства и методы.

Передвижения.

На данном этапе подготовки особенно важно уделять много внимания овладению разнообразными передвижениями, т.к. выработанные в это время стремление к легкости в действиях, большая подвижность, разнообразие передвижений в дальнейшем приведут в наиболее экономичной и динамичной манере боя, соответствующей индивидуальным особенностям спортсмена.

Совершенствование ударов решает следующие задачи: развитие точности силы и быстроты нанесения ударов.

Точность удара зависит от уровня мышечно-двигательной координации и скорости выполнения движения. В связи с этим, совершенствование точности необходимо проводить в тесной связи с развитием скорости ударов. Это определяет постепенное увеличение быстроты нанесения ударов, при постоянном контроле точности их, до достижения максимальной скорости их выполнения. Важнейшим условием для выполнения быстрого движения является умение расслабить предварительно основные группы мышц, участвующие в нем. Кроме того, выполнение технического действия на большой скорости неразрывно связано с силой мышц, выполняющих его. Развитие силы, в основном, проводится в ходе выполнения упражнений специальной физической подготовки, когда удары выполняются в усложненных (применение тяжестей, сопротивлений) условиях.

Совершенствование защитных действий.

При совершенствовании защитных действий решаются задачи: изучения и совершенствования всего арсенала защитных действий; обеспечение надежности защит, подбором их комбинаций; обеспечение активности защитных действий, т.е. умения быстро перейти от защиты к контратаке и атаке.

При совершенствовании защитных действий необходимо сохранить общие принципы движения:

1. Активная работа ног, направленная на перемещение тела с сохранением устойчивости.

2. Активная работа туловища, направленная на уклонение от ударов соперника.

3. Активная работа обеих рук, направленная на остановку ударов и создание готовности встречных и ответных ударов.

Совершенствование технических действий на разных дистанциях.

Действия на дальней дистанции: маневрирование, подготовительные действия, начало, развитие и завершение атак, защиты и ответные действия;

Действия на средней дистанции: вхождение на среднюю дистанцию, стойки, передвижения и перемещения, особенности ведения боевых действий (высокая плотность ударов, дифференцировка их по силе, возрастание роли защит подставками, блокировками, уклонами и т.п.), уход на дальнюю дистанцию, защитные действия;

Действия на ближней дистанции: вхождение, стойки, комбинации ударов, защиты, уход на дальнюю дистанцию;

Совершенствование в условных боях действий на дальней дистанции с вхождением в среднюю и развитием атаки при входе в ближнюю дистанцию с последующим уходом на дальнюю дистанцию;

Изучение и совершенствование тактических действий.

Овладение тактикой боя против спортсменов различных стилей. Проведение тренировочных боев со сменой противников, стараться подбирать противников с различными тактическими манерами.

Совершенствование тактических действий в работе с левшой. Проведение тренировочных боев с левшой, или давать одному из спортсменов задание сменить стойку.

пятый год обучения.

Задачи:

Укрепление здоровья.

Повышение функциональной подготовленности.

Воспитание специальных физических качеств.

Совершенствование техники.

Повышение специальной подготовленности.

Освоение повышенных тренировочных нагрузок.

Дальнейшее накопление соревновательного опыта.

Учебно-тематический план.

№	Содержание.	Всего часов
1.	Теоретическая подготовка.	20
2.	Общая физическая подготовка	30
3.	Специальная физическая подготовка	60
4.	Техническая подготовка	94
5.	Участие в соревнованиях	8
6.	Контрольное тестирование	4
7.	Годовая нагрузка	216

План-схема распределения учебных часов по месяцам (5 год обучения).

№	Содержание.	Всего часов	Количество часов в месяце.											
			9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Теоретическая подготовка.	20	3	3	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-
2.	Общая физическая подготовка	30	6	6	5	3	2	2	2	2	2	-	-	-
3.	Специальная физическая подготовка	60	7	7	7	6	7	6	6	7	7	-	-	-
4.	Техническая подготовка	94	8	8	10	11	11	12	12	11	11	-	-	-
5.	Участие в соревнованиях	8	-	-	-	-	2	2	2	2	-	-	-	-
6.	Контрольное тестирование	4	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-
7.	Годовая нагрузка	216	24	24	24	24	24	24	24	24	24	-	-	-

Теоретическая подготовка.

Примерный тематический план теоретической подготовки.

Тема	Количество часов
Инструктаж по технике безопасности.	2
Методика тренировки.	5
Анализ соревновательной деятельности.	4
Основы комплексного контроля в системе подготовки.	4
Восстановительные средства и мероприятия.	5

Инструктаж по технике безопасности.

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения со спортивным инвентарем.

Методика тренировки.

Анализ индивидуальных особенностей физической подготовленности (определение сильных и слабых сторон). Методические особенности развития и поддержания уровня общей и специальной выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей на различных этапах годичного цикла подготовки квалифицированных спортсменов. Средства и методы совершенствования технического мастерства и двигательных способностей в подготовительный и соревновательный период. Особенности управления тренировочным процессом.

Анализ соревновательной деятельности.

Особенности соревновательной деятельности. Индивидуальная оценка реализации технико-тактического мастерства и уровня физической подготовленности спортсменов в соревнованиях на протяжении сезона. Основные аспекты соревновательной подготовки.

Основы комплексного контроля в системе подготовки.

Задачи и организация контроля за соревновательной и тренировочной деятельностью. Контроль за показателями физического состояния спортсменов в стандартных условиях. Показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля физической подготовленности и функционального состояния.

Восстановительные средства и мероприятия.

Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочных занятий, рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности, организация активного отдыха.

Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.

Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, укрепление костно-связочного аппарата, развития мышечной системы и укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координацию движений, улучшения функционирования сердечно-сосудистой системы.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во все периоды тренировки.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

Средства и методы тренировки.

Общеразвивающие упражнения в движении.

Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах.

Упражнения для развития мышц туловища.

Наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловища. Одновременное и попеременное поднятие ног вверх из положения лежа на животе.

Из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднятие и опускание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднятие ног и туловища, поднятие туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук /вдоль туловища, на поясе, за головой/.

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

Упражнения для развития мышц ног.

Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на различные предметы. Выпады с пружинящими движениями и поворотами. Выпрыгивание из глубокого приседа. Выпрыгивание вверх со сменой положения ног в полете. Прыжки с приземлением на толчковую ногу. Выпрыгивание вверх, одна нога на опоре. Прыжки вперед, в стороны, из положения присев. Бег с высоким подниманием бедра. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

Легкоатлетические упражнения.

Семенящий бег. Бег с захлестыванием голени. Бег с ускорениями. Бег на выносливость со средней интенсивностью.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Направленность специальной физической подготовки тесно связана с технико-тактический разнообразием боевых приемов, выполняемых с

различной амплитудой, разной скоростью и силой, из самых порой необычных положений. В связи с этим, специальная физическая подготовка решает задачи развития в самых широких диапазонах тех физических качеств, которые способствуют наиболее успешному ведению соревновательных поединков. Приведенный ниже материал необходимо включать в занятия на протяжении всего периода обучения, дозируя, объем и интенсивность применяемых упражнений в зависимости от состояния тренированности и уровня технико-тактической подготовленности занимающихся.

Средства и методы тренировки.

Упражнения для развития силы.

Применение упражнений для развития специальной силы должно быть подчинено общим принципам ее развития, которые предусматривают длительную работу с небольшим грузом, работу до утомления с грузами средней величины, и краткосрочную работу с субмаксимальными и максимальными весами.

Нанесение ударов с гантелями в руках, выбрасывание рук с легкой штангой от груди вперед и вверх; нанесение прямых ударов, взявшись за конец грифа штанги (второй конец фиксирован), нанесение ударов в утяжеленных перчатках.

Упражнения для развития скорости.

Приводимые упражнения способствуют не только развитию специальной скорости нанесения ударов и передвижений, но и решают задачу борьбы с возможным образованием скоростного барьера у занимающихся.

Выполнение ударов с гантелями в руках и без них; чередование серий ударов; передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнеров; быстрое выполнение защит или ударов; бой с партнером в перчатках и без них на удлиненной дистанции (небоевой); нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15 сек. через 30 сек. работы в спокойном темпе; защита уклонами от одиночных ударов, выполняемых в максимальном темпе; то же от двойных ударов; совершенствование технико-тактических комбинаций с быстрым переходом от защитных действий к атакующим и наоборот; выполнение быстрых и легких контратакующих ударов; нанесение серий ударов в максимальном темпе на ближней дистанции; условный бой с партнером с установкой на быстроту, обыгрывание противника; нанесение быстрых ударов по "лапам" в момент "появления цели".

Упражнения для развития выносливости.

Упражнение по развитию специальной выносливости.

Для развития преимущественно аэробных возможностей применяются следующие упражнения: многораундовая работа на груше; непрерывное нанесение легких ударов по груше, не давая ей опуститься до вертикали; многораундовая работа на мешке; ведение тренировочных боев в условиях удлиненных раундов;

Развитие анаэробных способностей, лежащих в основе специальной выносливости, производится в условиях кислородного голодания и при создании большого кислородного долга, исключая возможность его быстрой ликвидации (в процессе тренировки).

С этой целью) применяются следующие упражнения: многораундовая работа с партнером в условиях сокращенных интервалов отдыха и без перерывов в работе; нанесение ударов с задержками дыхания; нанесение серий ударов на фоне утомления; ведение условного боя в высоком темпе, быстро передвигаясь и стараясь загнать противника в угол, ведение многораундового вольного боя с частой сменой партнеров в условиях сокращенных интервалов отдыха и без перерывов.

Упражнения для развития ловкости.

Развитие ловкости при работе в паре с партнером.

Проведение спаррингов на площадке размером 1,5x1,5 м.; частая смена партнеров и темпа работы в парах; нанесение серий ударов по "провалившемуся" противнику; совершенствование "выходов" из углов при атаках партнера; использование всего комплекса технико-тактических приемов в "вольных" боях.

Упражнения для развития гибкости.

Развитию специальной гибкости способствует выполнение маховых движений и технических действий с большой амплитудой.

Упражнения для развития равновесия.

Эффективное выполнение технико-тактических приемов существенно зависит от уровня развития вестибулярного аппарата, влияющей на способность к сохранению подвижного равновесия в процессе ведения поединков. Динамическое равновесие играет основную роль, т.к. выполнение технических действий проходит на фоне постоянных перемещений.

Для этого в процессе разминки применяется следующие упражнения: выполнение отклонов, уклонов, "нырков", ударов ногами с разворотом корпуса, что способствует повышению адаптации вестибулярного аппарата и одновременно совершенствует технику движений.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Основная направленность.

Целью технической подготовки является достижение вариативного навыка и его реализация.

Задачи технической подготовки сводятся к следующим:

1) совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

2) обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала (силового, скоростного, энергетического и др.).

3) эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма спортсмена.

4) достижение изменчивости и высокой чувствительности (т.е. способности к немедленному рефлекторному контрдействию при поступлении сигнала извне). Таким образом, к уже имеющимся навыкам на данном этапе добавляется еще один - за счет высокой чувствительности немедленно реагировать на действия противника.

На данном этапе рекомендуется продолжать работать над основными техническими действиями уменьшая амплитуду движений. В результате чего действия становятся молниеносными и незаметными. За счет высокой чувствительности вырабатывается умение поставить противника в невыгодное положение, подстраиваться под манеру действий противника, прогнозировать возможные действия противника.

Для развития быстроты движений, полезно чередовать медленное выполнение упражнений с максимально быстрым, акцентированное с расслабленным. Следует так же выполнять упражнения с изменением амплитуды движений, стремясь при этом увеличивать темп и скорость движений.

В тренировочном процессе широко используются различные специальные подготовительные упражнения без приспособлений (имитационные), с приспособлениями (отягощения, тренировочные снаряды и др.). По мере совершенствования двигательного навыка отработка техники проводится на повышенных скоростях и в различных условиях. Особое внимание уделяется совершенствованию техники под влиянием утомления.

У спортсменов, овладевших достаточным уровнем технического мастерства, отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий (чувства ритма, чувства развиваемых усилий, чувства боя), а также способности управлять движениями за счет реализации основной информации, поступающей от рецепторов мышц, связок, сухожилий, вестибулярного аппарата.

Вся подготовка спортсмена по мере его совершенствования все более индивидуализируется.

В занятиях преобладают специальные физические упражнения, техническая подготовка, условные и тренировочные бои. Широко используются подводящие упражнения, избираемые в зависимости от цели занятия.

Средства и методы тренировки.

Совершенствование изученных ранее действий.

Совершенствование приобретенных ранее двигательных навыков и умений.

Отработка автоматизма и естественности технических действий.

Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением упражнений.

Совершенствование целостной структуры движений.

Развитие умения комбинировать различные действия с учетом ситуации.

Освоить переходы от одного способа ведения боя к другому (изменение дистанции боя, изменение темпа ведения боя, переход от атакующей тактики боя к контратакующей).

Условные бои с индивидуальным заданием, с учетом подготовленности занимающихся.

Тренировочные бои с моделированием условий соревнований.

Тактическая подготовка.

Изучение и совершенствование различных способов решения тактических задач в тренировочных боях с различными противниками.

Тактика нападения:

Быстрый старт в начале боя.

Непрерывное давление в течении всего боя

Интенсивное давление в конце боя.

Постоянное изменение темпа боя.

Частая смена боевых стоек.

Быстрая смена дистанций.

Тактика контратак:

Встречные контратаки;

Ответные контратаки;

Сложные контратаки с развитием.

Ведения боя против разных тактических типов противников.

Совершенствовать технику и тактику действий в различных тактических ситуациях создаваемых противником.

Проведение тренировочных боев с различными по стилю ведения боя соперниками для совершенствования стабильности и вариативности техники.

ПРОГНОЗИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ.

Основными показателями усвоения программы являются овладение теоретическими знаниями и практическими навыками, которые определяются системой контрольных нормативов и участием в соревнованиях.

Объем практических навыков определяется количеством изученных технических действий, которые способен выполнить спортсмен.

При оценке технической подготовки обучающихся наряду с количественными показателями необходимо учитывать и степень владения техникой.

Степень владения техникой определяется следующими характеристиками:

- 1) стабильностью технических действий в стандартных условиях,
- 2) устойчивостью результата в меняющихся условиях,
- 3) сохранением двигательного умения при перерывах в тренировке,
- 4) автоматизированностью выполнения движения.

Комплекс контрольных нормативов для каждого года обучения, определяется содержанием технической подготовки.

При анализе результатов педагогического контроля они должны сопоставляться с показателями участия в тренировочных и официальных соревнованиях.

Участие в соревнованиях позволяет наиболее комплексно определять уровень квалификации и состояние подготовленности спортсменов.

ОТСЛЕЖИВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ.

Основным документами учета учебного процесса и его результатов являются журнал учета обучения группы и отчетные протоколы результатов тестирования.

Для оценки результатов усвоения программы в конце каждого полугодия проводятся зачетные занятия, результаты которых фиксируются в зачетной ведомости.

Основное требование при сдаче экзамена - правильное и точное выполнение изученных элементов.

В качестве контрольных упражнений по специальной физической подготовке использовать удары ногами с большой амплитудой и базовые удары в прыжке с разворотом на 180 и 360 градусов, оценивается: координация, скорость и амплитуда движений.

В качестве контрольных нормативов по технической подготовке использовать базовые комплексы (входящие в программу), оценивается: соответствие стилю, эмоциональный настрой, координация, ритм. Демонстрация применения технических действий, оценивается: целесообразность атаки и защиты, приближенность к реальности, четкость движений и их тесное взаимодействие.

Контрольные нормативы освоения программы.

Первый год обучения.

Специальная физическая подготовка.

Основные удары ногами с большой амплитудой:

Оценка специальной физической подготовки.

Оценивается: координация, скорость и амплитуда движений.

Отлично – без ошибок.

Хорошо – незначительные ошибки.

Удовлетворительно – значительные ошибки.

Техническая подготовка.

Базовые комплексы (входящие в программу)

Оценка технической подготовки.

Оценивается: соответствие стилю, эмоциональный настрой, координация, ритм

Отлично – без ошибок.

Хорошо – незначительные ошибки.

Удовлетворительно – значительные ошибки.

Второй год обучения.

Специальная физическая подготовка.

Техническая подготовка.

Оценка технической подготовки.

Третий год обучения.

Специальная физическая подготовка.

Техническая подготовка.

Оценка технической подготовки.

Демонстрация применения техники.

Оценка применения техники.

оценивается: целесообразность атаки и защиты, приближенность к реальности, четкость движений и их тесное взаимодействие.

Отлично – выполнение технических действий в объеме программы и без ошибок.

Хорошо – неполный объем технических действий с незначительными ошибками.

Удовлетворительно – неполный объем технических действий со значительными ошибками.

Четвертый год обучения.

Специальная физическая подготовка.

Техническая подготовка.

Оценка технической подготовки.

Демонстрация применения техники.

Оценка применения техники.

оценивается: целесообразность атаки и защиты, приближенность к реальности, четкость движений и их тесное взаимодействие.

Отлично – выполнение технических действий в объеме программы и без ошибок.

Хорошо – неполный объем технических действий с незначительными ошибками.

Удовлетворительно – неполный объем технических действий со значительными ошибками.

Пятый год обучения.

Специальная физическая подготовка.

Техническая подготовка.

Оценка технической подготовки.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Требования к помещению и стационарному оборудованию.

Для обеспечения учебного процесса необходимо иметь.

Спортивный зал оборудованный гимнастическими стенками, зеркалами.

Раздевалки для мальчиков и девочек.

Душевые.

Техническое обеспечение тренировочного процесса.

Современный учебно-тренировочный процесс немыслим без использования технических средств.

Планирование тренировочных нагрузок неразрывно связано с коррекцией, а это возможно лишь при использовании приборов срочной информации, широкие возможности для анализа технико-тактической подготовки даст применение видеосъемки, которая наиболее удобна в использовании, позволяя анализировать действия, как в процессе тренировок, так и в ходе соревнований.

Эффективно применение музыкального сопровождения в подготовительной и заключительной частях занятий.

Целесообразно иметь различную по характеру музыку, соответствующую видам работ. Особое значение имеет применение музыкального сопровождения в старших группах занимающихся.

Применение этого небольшого набора методик окажет существенную помощь при использовании средств физической и технической подготовки в многолетнем тренировочном процессе.