

Утверждаю:

Директор

**Областной детско-юношеской
спортивной школы №11 по ВВС**

_____ **Майкеев О.В.**

« _____ » _____ **20** _____



ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ ТАЭКВОНДО WTF

Актюбе-2015

ВВЕДЕНИЕ

Программа по таэквондо WTF для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ, ЦПОР и ЦОПов составлена на основе Закона Республики Казахстан о физической культуре и спорте, на основе нормативных документов Министерства культуры и спорта РК, Министерства образования и науки РК, Министерства финансов РК, регламентирующих деятельность спортивных школ с учётом передового опыта работы по подготовке квалифицированных спортсменов и данных научных исследований. Программа составлена для всех видов спортивных школ. Учебный материал в программе излагается для Спортивно-Оздоровительных Групп, Групп Начальной Подготовки, Учебно-Тренировочных Групп, Групп Спортивного Совершенствования и Групп Высшего Спортивного Мастерства. Это позволяет дать всем тренерам единое направление в многолетней подготовке юных таэквондистов, целью которой является воспитание физически совершенных мужественных защитников родины.

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

Задачи спортивных школ определены соответствующими положениями.

Основные задачи ДЮСШ:

1. Подготовка всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд спортивных школ, клубов, городов, областей и РК;
2. Подготовка, из числа занимающегося контингента, инструкторов-общественников и спортивных судей;
3. Быть методическим центром по развитию детского и юношеского таэквондо WTF;
4. Проводить систематическую работу по развитию массовой физической культуры и спорта среди школьников;
5. Оказывать помощь общеобразовательным школам в организации внеклассной спортивно-массовой работы.

Основные задачи СДЮСШОР

1. Подготовка высококвалифицированных таэквондистов для сборных команд страны;
2. Быть методическим центром по подготовке олимпийского резерва;
3. Оказывать организационно-методическую помощь ДЮСШ в развитии таэквондо WTF;
4. Оказывать помощь общеобразовательным школам в проведении внеклассной спортивно - массовой работы.

Программа состоит из двух разделов:

1. Организация учебно-тренировочного процесса;

2. Учебный план и содержание программного материала.

В первом разделе изложены: структура многолетней подготовки спортсменов; требования по отбору воспитанников и комплектования учебных групп, их наполнение и режима тренировочной работы; формы организации занятий; средства и методы тренировки; построение годичного цикла подготовки; организация воспитательной работы; требования к материально-техническому обеспечению и техники безопасности на занятиях и соревнованиях по таэквондо WTF.

Во втором разделе программы представлен учебный план для групп спортивных школ, предоставленные краткие характеристики учебных групп и основная направленность тренировочного процесса, представлены годовые планы-графики для всех учебных групп и изложенный основное содержание программного материала.

Программа является документом, регламентирующим организацию и проведение учебно-тренировочной работы в отделениях таэквондо WTF спортивных школ (ДЮСШ).

1. ОРГАНИЗАЦИЯ учебно-тренировочного процесса

1.1. Этапы многолетней подготовки в таэквондо WTF

Цель многолетнего процесса подготовки юных таэквондистов: воспитание всесторонне развитых, высококвалифицированных спортсменов, способных защищать честь своего коллектива и страны на соревнованиях самого высокого уровня. В связи с постоянным уменьшением возраста спортсменов, получают победы на мировых и континентальных чемпионатах и всемирных и азиатских играх, перед методикой подготовки таэквондистов возникает ряд проблем - с какого возраста начинать специализированную подготовку в пумсе и керуги, как ее осуществлять на отдельных этапах и с преимущественным использованием каких средств и методик. Опыт работы

тренеров показывает, что относительно стабильные результаты на уровне мастеров спорта таэквондисты показывают в 18-24 года. Возраст детей для групп начальной подготовки ДЮСШ составляет 8-10 лет. Как же должен строиться учебно-тренировочный процесс с этими детьми, чтобы с перспективных юных спортсменов до 18-24 лет подготовить мастеров спорта?

В теории и методике современного спорта в соответствии с возрастными особенностями физического развития установлены и научно обоснованные следующие этапы многолетней подготовки спортсменов:

Этап спортивно-оздоровительной направленности (6-15 лет);

Этап начальной подготовки (8-12 лет);

Этап учебно-тренировочной подготовки (10-17 лет);

Этап спортивного совершенствования (14-20 лет);

Этап высших достижений в спорте (18+).

Согласно изложенной периодизации строится многолетняя подготовка юных спортсменов и в таеквондо WTF.

Этап спортивно-оздоровительной направленности (6-15) охватывает первые годы занятий, а также в отдельных случаях до 15 лет. Тренировка решает задачу укрепления здоровья детей, ликвидации недостатков в уровне их физического развития, развития физических качеств, изучение техники и минимум знаний о тактике таеквондо. Приоритетными являются разносторонняя физическая и техническая подготовка - фундамент для углубленной специальной подготовки в пумсе и керуги. Занятия носят преимущественно игровой и ознакомительный характер, что позволяет поддерживать положительный эмоциональный фон и успешно бороться с монотонностью при изучении технических приемов таеквондо.

Этап начальной подготовки (8-12) ставит перед спортсменами задача улучшения физических кондиций и формирования двигательного потенциала с целью успешного усвоения широкого комплекса технических приемов и боевых действий. Важно на данном этапе сформировать у юных таеквондистов мотивацию к целенаправленной многолетней подготовке. Особое внимание уделяется развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, координационных способностей, подвижности суставов и гибкости. В технико-тактической подготовке ставится задача овладеть вариативностью выполнения технических приемов и боевых действий и умением их применять в определенных соревновательных ситуациях.

Этап учебно-тренировочной подготовки (10-17) предусматривает планомерное увеличение тренировочных занятий с большими нагрузками и применения все более специализированных средств и методов тренировки. значительное место занимают индивидуальные занятия с тренером. Совершенствование техники и тактики проходит в условиях, приближенных к соревновательной деятельности. Спортсмены регулярно участвуют в соревнованиях и все чаще ставится задача показать свой лучший результат. Тренировочный процесс строится с учетом индивидуальных особенностей спортсменов. Много внимания уделяется боевой практике с задачей формирования индивидуального стиля боевой деятельности в керуги и поиска оптимальных по форме комплексов в пумсе.

Этап спортивного совершенствования (14-20) (подготовки к высшим достижениям) ориентирует спортсмена на достижение максимальных результатов в пумсе и керуги. Значительно возрастает доля средств специальной подготовки в общем объеме тренировочной работы, резко увеличивается количество поединков соревновательного характера. Тренировочные нагрузки достигают максимальных величин. Существенно возрастают объемы соревновательной практики, технико-тактической, психологической и интегральной подготовки. Большое внимание уделяется формированию индивидуального арсенала боевых действий с учетом особенностей развития физических и психических качеств спортсменов.

Этап спорта высших достижений (18+) характеризуется, прежде всего, индивидуальным подходом к построению подготовки спортсменов. Основным задачей данного этапа является поддержание раньше достигнутого уровня функциональных возможностей организма без увеличения объемов тренировочной работы. В то же время не уменьшается внимание к совершенствованию технико-тактической мастерства, повышению психической готовности,

ликвидации индивидуальных недостатков в физической подготовленности. Важным фактором поддержания достижений выступает тактическая зрелость, которая напрямую зависит от соревновательного опыта спортсмена. На данном этапе, как никогда, нужно применять новые тренировочные средства, нетрадиционные варианты планирования подготовки, использовать разнообразные средства контроля, стимулирования и восстановления работоспособности.

1.2. Комплектование учебных групп

В соответствии со структурой многолетней подготовки таэвондистов в спортивных школах комплектуются следующие учебные группы (таблицы на стр.: 33-44.).

Комплектование учебных групп предусматривает отбор воспитанников на основании оценки уровня развития физических качеств, технико-тактического мастерства, функциональной подготовленности, психических особенностей.

Спортивный отбор, как процесс поиска одаренных детей, способных показывать высокие результаты, имеет многофакторную структуру и делится на ряд этапов. В спортивных школах этапы отбора соответствуют этапам многолетней подготовки таэквондистов и согласуются с ежегодным комплектованием учебных групп, которое проводится в соответствии с планом.

Режим работы и наполняемость учебных групп в ДЮСШ

Этапы	Год обучения	Возраст учащихся (лет)	Режим тренировочной работы с группами (часов в неделю)	Наполняемость групп (кол-во человек)	Требования к спортивной подготовленности
СОГ	весь период	6-15	6	18	-
ГНП	1 год	8-10	8	14	выполнение контрольных нормативов
	свыше 1 года	9-12	10	12	3 юн, р.
УТГ	1 год	10-13	12	10	2 юн, р.
	2 год	11-14	14	10	1 юн, р.
	3 год	12-15	18	8	2 р.
	свыше 3-х лет	13-17	20	8	1 р.
ГСС	1 год	14-18	24	6	КМС РК
	2 год	15-19	26	5	КМС РК
	свыше 2-х лет	16-20	28	5	КМС РК
ГВСМ	весь период	18+	32-36*	4	МС РК

* При наличии в группе воспитанников, вошедших в основной, кандидатского или резервного составов сборной команды РК, количество часов в неделю может быть увеличена до 36.

Отбор в СОГ проводится среди детей 6-7 лет. В отдельных случаях детей старшего возраста переводят в СОГ с целью более качественного освоения оздоровительного материала. Особенно важно первичный отбор, который должен включать в себя: агитацию и пропаганду; просмотр детей в общеобразовательных школах; медицинское обследование; предварительную подготовку; оценку физической подготовленности.

Отбор в ГНП среди детей 8-12 лет предусматривает выполнение тестовых заданий по физической и специальной подготовленности. Тестовые задания позволяют оценить развитие важнейших для таэквондо WTF физических качеств: скоростных и скоростно-силовых; ловкости; гибкости; точности. По результатам первичного отбора комплектуются СОГ. Желательно, чтобы

группы были однородными по возрасту, половому признаку, физической подготовленностью, это позволит избежать осложнений при планировании и организации учебно-тренировочной и воспитательной работы.

Отбор в УТГ кроме выполнения контрольных нормативов и минимальных требований выполнения спортивных разрядов является наличие у юных таэквондистов устойчивого интереса к целенаправленному спортивного совершенствования. На этом этапе подготовки необходимо определить основные направления усовершенствования и правильно сориентировать дальнейшую подготовку спортсмена. Не исключена возможность изменения специализации в виде программы в соответствии с индивидуальными задатками и способностями. Спортивные результаты воспитанников УТГ, особенно в первые 2 года обучения, не могут быть критерием оценки их перспективности. Основательная физическая подготовка на основе специализации физических и психических качеств, формирование широкого комплекса технико-тактических действий и приобретение боевого опыта - основные составляющие успешного обучения на данном этапе.

Отбор в ГСС предусматривает формирование контингента перспективных таэквондистов 14-20 лет, способных показывать высокие спортивные результаты и выдерживать высокие тренировочные и соревновательные нагрузки. Выполнение тестовых заданий и квалификационных требований позволяет оценить уровень развития специальных двигательных качеств и технико-тактическое мастерство спортсменов.

Тренеры-преподаватели должны также контролировать важные для данного этапа индивидуальные психические качества - уровень мотивации, воля, психическая надежность, лидерство. Для оценки соответствия юного таэквондиста требованиям, ставятся перед спортсменами высокого класса, особое внимание необходимо обратить на уверенность в своих силах, устойчивость к стрессовым ситуациям, желание соревноваться и тренироваться с более сильными соперниками. Именно эти качества во многих случаях определяют перспективность юного таеквондиста.

Отбор в ГВСМ имеет целью определить способности спортсменов показывать высокие результаты на ответственных соревнованиях, в том числе и международных. Группы комплектуются из мастеров спорта, которые имеют перспективу спортивного роста, входят в состав сборных команд области, РК. Кроме критериев отбора, которые являются ориентировочными, важно оценить возможности спортсменов переносить исключительно напряженную программу тренировок, их умение мобилизоваться в экстремальных условиях ответственных соревнований, проявлять психическую устойчивость и волю к победе.

Одним из условий зачисления в группы подготовки к высшим достижениям является крепкое здоровье спортсмена. Заболевания тормозят рост спортивных достижений, а потому необходимо оперативно ликвидировать отклонения в состоянии здоровья.

1.3. Формы организации занятий

По типу организации деятельности воспитанников в процессе занятий таэквондо WTF различают урочные и внеурочные формы занятий.

Урочные формы характеризуются:

- наличием расписания занятий;
- руководящей ролью преподавателя-тренера;
- относительно постоянным и однородным составом группы;
- четкой регламентацией деятельности спортсменов;
- связью с предыдущим и последующим учебными материалами;
- контролем посещения и успешности.

Внеурочные формы имеют более свободную, не всегда четко регламентированную организацию деятельности (например, самостоятельные занятия, соревнования, прогулки, походы и т.д.). По содержанию учебного материала занятия могут быть теоретическими и практическими. Наибольшее значение для практики таэквондо WTF имеют практические занятия. По

количественному составу они делятся на групповые, индивидуальные, индивидуально-групповые. Групповое занятие - основная форма учебно-тренировочной работы с начинающими и спортсменами массовых разрядов. Регулярное проведение групповых занятий по программе имеет большое организационное и воспитательное значение, позволяет наиболее успешно решать задачи подготовки юных спортсменов-таэквондистов.

Индивидуальные и индивидуально-групповые занятия более типичными для спортсменов высокой квалификации, применяются на всех этапах подготовки, особенно во время учебно-тренировочных сборов.

В зависимости от цели урочные формы занятий имеют следующие разновидности:
учебные;

учебно-тренировочные;

тренировочные;

контрольные;

соревновательные.

Цель учебных занятий - усвоение нового материала, на учебно-тренировочных занятиях происходит не только изучение нового материала, но и закрепление ранее усвоенного, проводится разложение физических качеств. Тренировочные занятия полностью посвящаются технико-тактическому совершенствованию и развитию физических качеств. Контрольные занятия должны по цели определения успеваемости за определенный период. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, тактике, физической подготовленности. Соревновательные занятия проводятся в форме официальных соревнований.

По разнообразию задачи, которые решаются в процессе занятий, делятся на два типа: выборочной (подавляющего) направленности; комплексной направленности. Их различие состоит в количестве решаемых задач. В занятиях выборочной направленности решается, как правило, какое-то одно задание, в комплексных - 2-3, а то и больше задач.

Типовая структура группового занятия соответствует динамике работоспособности спортсменов. Так, в начале занятия применяются различные упражнения, сокращают период втягивания организма в работу, потом идет напряженная мышечная деятельность, а в конце даются упражнения, не требующие больших физических усилий.

Таким образом, **групповое занятие условно делится на следующие части:**

подготовительную (общую и специальную),

основную,

заключительную.

Цель **обще-подготовительной части** заключается в повышении функциональной активности всех органов и систем за счёт использования широкого круга обще-подготовительных упражнений. Особенно это касается более инертной вегетативной нервной системы. Для повышения эмоционального воздействия средств подготовительной части часто используется музыкальное сопровождение. В ходе **специально-подготовительной части** занятия обеспечиваются необходимые координация движений и энергетическая база для выполнения основных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений. Объективным показателем достаточности разминания является показатель частоты сердечных сокращений на уровне 120-140 уд, / мин.

Основная часть занятия строится, как правило, по следующей схеме:

совершенствование приемов, которые изучались на предыдущих занятиях;

изучение новых приемов и действий;

совершенствование приемов и действий в условиях, приближенных к соревновательным и моделирование соревновательной деятельности.

Заключительная часть занятия направлена на то, чтобы привести деятельность основных систем организма спортсменов в спокойное состояние, для этого применяются бег трусцой, упражнения на гибкость, дыхательные упражнения, стретчинг и растягивания, подводятся итоги занятия и даются домашние задания.

1.4. Средства и методы тренировки

Средства спортивной тренировки в таэквондо WTF - это разнообразные физические упражнения, которые прямо или косвенно влияют на усовершенствование мастерства спортсмена-таэквондиста.

Все физические упражнения в зависимости от сходства с основным видом спорта делятся на три группы:

- соревновательные;
- специально-подготовительные;
- обще-подготовительные.

Соревновательные упражнения - это целостные действия, составляющие суть спортивной деятельности в соответствии с правилами соревнований в пумсе и керуги. Соревновательные упражнения в этом отношении соответствуют понятию "вид спорта". В методическом отношении важно отличать собственно соревновательные упражнения от их тренировочных форм. Первые выполняются в реальных условиях спортивных соревнований и в полном соответствии с правилами соревнований. В таэквондо WTF - это соревновательные поединки в пумсе или керуги. Вторые совпадают собственно с соревновательными упражнениями по структуре и составу действий, но отличаются тем, что выполняются в условиях тренировки и направлены на решение тренировочных задач. К ним относятся учебные и тренировочные поединки таэквондистов.

Специально-подготовительные упражнения - элементы соревновательных упражнений и их варианты. Это также упражнения, сходные с соревновательными по форме и характеру мышечных усилий. Специально-подготовительные упражнения должны иметь что-то существенно общее с выбранным видом спорта. В таэквондо WTF - это все набор приемов и боевых действий, а также упражнения, приближенно воспроизводят приемы и действия по форме или характеру мышечных усилий.

Обще-подготовительные упражнения - основные практические средства общей физической подготовки. Их состав является наиболее широкий и разнообразный. Эти упражнения играют вспомогательно-благоприятную роль в спортивном совершенствовании, могут использоваться как средство расширения диапазона навыков и качеств, которые являются основой для специальной подготовки, как средство повышения общего уровня работоспособности и развития качеств, которые недостаточно развиваются в таэквондо WTF, как фактор активного отдыха, содействие восстановительным процессам после значительных специальных нагрузок, а также для противодействия монотонным тренировкам.

Методы тренировки - это способы, с помощью которых тренер добивается овладение воспитанниками знаниями, умениями и навыками, развивает необходимые физические и психические качества, формирует их мировоззрение.

Все методы обучения и тренировки делятся на три группы:

- словесные,**
- наглядные,**
- практические (специальные).**

В процессе обучения и тренировки в таэквондо WTF все эти методы применяются в различных соотношениях в зависимости от этапа подготовки и конкретных задач. Каждый метод должен использоваться не стандартно, а приспосабливаться к конкретным требованиям.

Словесные методы:

лекции,
беседы,
объяснения,
рассмотрение и анализ,
методические указания и рекомендации.

Лекция - специально подготовленное сообщение с одного из вопросов обучение или тренировки. Лекция имеет определенный план, а материал в ней излагается в определенной последовательности.

Беседа - свободная форма устного сообщения или передачи знаний. В беседе рассматриваются более узкие вопросы, проводится обмен мнениями, предоставляются ответы на вопросы.

Помощь - наиболее распространенная форма передачи информации от тренера воспитанников. Чаще всего используется во время ознакомления и изучение приемов таэквондо и непосредственно сочетается с практическими методами.

Рассмотрение и анализ могут иметь различную направленность (техническую, тактическую, психологическую, методическую, соревновательную), часто используются для оценки отдельных сторон обучения и тренировки. Необходимым условием повышения эффективности обучения и тренировки является привлечение спортсменов к рассмотрению и анализу их действий.

Указания и рекомендации являются заключительной частью рассмотрения и анализа техники приемов и действий, отдельных занятий, выступлений спортсменов в соревнованиях др. Должны быть конкретными и убедительными, основываться на реальных наблюдениях в процессе занятий и соревнований.

Наглядные методы включают в себя: показ, иллюстрирование, демонстрацию наглядных средств, просмотр поединков и соревнований.

Показ - наиболее распространенный наглядный метод, с которого начинается изучение каждого нового приема. К показу предъявляются высокие требования – он должен быть образцом техники исполнения и формировать правильный образ совершенного выполнения упражнений.

Иллюстрирования - использование различных графиков, таблиц, фотографий, слайдов.

Демонстрация наглядных средств - пересмотр с отдельной темы научных материалов, приборов, устройств, видеозаписей, учебных фильмов.

Просмотр боев и соревнований - специально организованное наблюдение с определенной целью: особенности техники, тактики, поведения спортсмена, эффективность действий и тому подобное. Просмотр, как правило, проводится по заранее определенной схеме и предполагает определенную систему регистрации. После просмотра проводятся его обсуждение, рассмотрение и анализ.

Практические (специальные) методы являются основными в процессе обучения и тренировки таэквондистов.

К ним относятся:

тренировки без соперника;
тренировки с условным соперником;
тренировки с партнером;
индивидуальное занятие;
тренировки с соперником.

Тренировка без соперника - это групповое или самостоятельное выполнение приемов таэквондо без взаимодействия с партнером. В таких упражнениях отрабатываются стойки, передвижения, позиции, перемены позиций, имитации атакующих и защитных действий. Упражнения без соперника - своеобразная гимнастика таэквондиста, которая выполняется на всех этапах совершенствования спортсмена.

Тренировки с условным соперником - выполнение таэквондистом приемов с использованием набивных мешков, щитов, манекенов, тренажерных устройств, средств срочной информации.

Тренировка с партнером - один из основных методов проведения групповых занятий в процессе обучения и тренировки таэквондистов. Суть его заключается в том, что воспитанники распределяются на пары и по указанию тренера выполняют, определены приемы (действия) в определенном взаимодействии друг с другом. Разновидности этих упражнений: упражнения в передвижениях с сохранением дистанции, с изменениями позиций; упражнения в совершенствовании атак, защит и контратак; игровые упражнения в различных тактических манерах.

Индивидуальное занятие - наиболее распространенный и эффективный метод квалифицированных таэквондистов. С одной стороны, выступает как форма организации занятия, а с другой - как самый распространенный метод совершенствования мастерства таэквондистов. Суть его заключается в том, что тренер индивидуально работает с отдельным спортсменом, непосредственно общаясь с ним с помощью слова и определенного комплекса упражнений. Тренер в данном случае выступает одновременно в роли учителя (партнера) и соперника, создает различные тактические ситуации. В зависимости от конкретных задач и подавляющего направления индивидуальные занятия могут быть учебными, тренировочными, поединочными, контрольными.

Тренировка с соперником предусматривает усовершенствование техники и тактики керуги в условиях учебных, тренировочных и соревновательных поединков.

Учебные поединки - это единоборства соперников по определенному сценарию, который определяет тренер. В учебных поединках партнеры имеют право свободно маневрировать, меняя и подбирая дистанцию, используя действия разведки и вызовы для обыгрывания соперника и создания наиболее выгодной ситуации. Однако тренер ограничивает основные действия спортсменов, ставит задачи на создание отдельных ситуаций, ограничивает время поединка и т.д., то есть это поединки с определенными ограничениями, с установкой на выполнение отдельных задач тренера.

Тренировочные и соревновательные поединки проводятся без ограничений в выборе средств технико-тактических действий, в создании тактических ситуаций, построении поединков в целом. Однако тренировочный поединок не ставит задачу непременно одержать победу, хотя и проводится в соответствии с правилами соревнований. Основная задача этих поединков - совершенствование отдельных компонентов специальной, преимущественно тактической подготовленности.

Соревновательный поединок проводится в соответствии с правилами соревнований и ставит задачи перед его участниками одержать победу.

1.5. Построение годичного цикла тренировок

Структура годового цикла тренировок обусловлена главными задачами, стоящих перед каждым из этапов многолетней подготовки спортсменов. Поэтому естественно, что построение годичного цикла тренировок на этапе начальной подготовки, где основной задачей является создание (на основе гармоничного физического развития и укрепления здоровья) технических и функциональных предпосылок для эффективного совершенствования в дальнейшем, принципиально отличается от построения летней подготовки на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей.

Годовой цикл подготовки включает три периода:

подготовительный,

соревновательный,

переходный.

Подготовительный период (продолжительность 5-7 мес.) Предусматривает углубленное совершенствование всех составляющих подготовленности спортсменов к очередному этапу, который определяет уровень квалификации таэквондиста. Для СОГ - это будет подготовка к выполнению контрольных нормативов по физической и технико-тактической подготовке, участие в соревнованиях, выполнение требований юношеского разряда. Для спортсменов ГНП относятся задачи, кроме разносторонней физической подготовки, выполнения квалификационных требований более высокого уровня (разряда). На первом этапе подготовительного периода (2-3 мес.) значительное внимание уделяется развитию физических качеств. В каждое занятие включаются упражнения для развития специализированных проявлений двигательных и психических качеств. Рекомендуется в каждом недельном цикле 1-2 занятия полностью посвящать физической подготовке. Данный этап характеризуется также значительной работой по совершенствованию техники передвижений и ликвидации недостатков в технике атак и защитных действий, выявленных в предыдущем годовом цикле подготовки.

Второй этап подготовительного периода характеризуется увеличением специальных упражнений, направленных на совершенствование техники и тактики боевых действий, развитие тактического мышления и специальной выносливости. Увеличивается количество разнообразных упражнений соревновательной направленности с задачами развития волевых качеств. Начиная с первого этапа, постепенно повышается объем нагрузок с целью достижения высокого уровня тренированности на начало соревновательного периода.

Соревновательный период (продолжительность 3-4 мес.) Предполагает рост интенсивности нагрузок, прежде всего за счет участия в соревнованиях. Ведущими средствами подготовки являются индивидуальные занятия, тренировочные и соревновательные поединки. Это, безусловно, не исключает из тренировок работу с партнером в парах и упражнения на вспомогательных снарядах. Специальные упражнения носят боевую, тактическую направленность. Уровень физической подготовленности повышается за счет включения в тренировочный процесс отдельных занятий по физической подготовке. Основными средствами этих занятий должны быть спортивные игры (баскетбол, футбол, гандбол, регби), которые способствуют комплексному развитию важных для таэквондо качеств: скорости движений и скорости реагирования, ловкости, выносливости, "чувства дистанции", распределения и переключения внимания, координации движений и др. Кроме того, включение в тренировочный процесс спортивных игр способствует активному отдыху и более быстрому восстановлению физиологических и нервных затрат организма.

Соревновательный период юных таэквондистов можно разделить на:

этап ранних (подготовительных) и

этап основных соревнований.

На первом этапе спортсмены проверяют свои возможности, оценивают эффективность проведенной подготовки. Такие соревнования рассматривают как основное средство подготовки к ответственным соревнованиям. В них проверяются эффективность боевых навыков и умений, их надежность в условиях эмоционального напряжения и преодоления различных психологических препятствий, возникающих в процессе соревнований.

На втором этапе соревновательного периода необходимо сохранить высокий уровень тренированности, для того чтобы набрать пик спортивной формы на ответственных (основных) соревнованиях года. Желательно, чтобы каждый новый тренировочный микроцикл начинался на фоне полного восстановления всех функций организма.

Перед самыми ответственными соревнованиями, примерно за неделю, рекомендуется несколько снизить объём нагрузок, не снижая их интенсивности. Существенное снижение объема и интенсивности нагрузок возможно только за 3-5 дней до соревнований.

Переходный период (1-2 мес.) Наступает после длительного подготовительного и напряженного соревновательного периодов. Главная задача данного периода - подвести спортсмена- таэквондиста до нового годового цикла тренировок отдохнувшим, с хорошим состоянием здоровья и высоким уровнем функциональных возможностей организма. Это достигается с помощью средств активного отдыха и чаще всего в условиях санатория, спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора. В отдельных случаях возможно полное прекращение специальных тренировок по таэквондо. В то же время объем и даже интенсивность средств физической подготовки по сравнению с соревновательным периодом значительно возрастают.

Распределение годового цикла подготовки на периоды и этапы таэквондистов высокой квалификации носит преимущественно условный характер, так как для каждого из них определяется только основная направленность тренировочного процесса, на которой концентрируются усилия тренера и спортсмена. При этом тренировки, как правило, являются многокомпонентными как по средствам, так и по задачам. Исключение составляют только первые занятия летнего цикла (обычно не более 1 мес.), а также занятия в переходном периоде, когда они насыщены преимущественно средствами физической подготовки, реабилитации, оздоровления.

Таким образом, таэквондисты, подготовка которых нацелена на высокие достижения, почти весь год используют специализированные средства тренировки, прежде всего занимаются технико-тактическим совершенствованием и боевой практикой, а также в течение 9-10 мес. участвуют в официальных соревнованиях. Сами соревнования, среди которых 4-5 - престижных, зачетных или отборочных, с необходимостью показывать в них запланированный или желаемый результат, определяют содержание подготовки к каждому из них и суммарно до главного соревнования последнего цикла.

Годичный цикл подготовки таэквондистов высокой квалификации (10-12 соревнований в год, в том числе 20-30 дней соревнований с объемом 60-70 поединков) предусматривает многоцикловое построение. При такой системе летний цикл подготовки подразделяют на несколько макроциклов (2-3-4-5) и в каждом из них выделяют подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

По много-цикловом построении годичного цикла тренировок часто используют варианты, получившие название "сдвоенного", "строеного" и т.д. циклов. В таких случаях переходные периоды между первым, вторым, третьим и т.д. макроциклах не планируются, а соревновательный период одного макроцикла плавно переходит в подготовительный период следующего.

1.6. Учет и контроль тренировочного процесса

Учет в работе тренера-преподавателя по таэквондо - это получение, обработка, систематизация и анализ данных, отражающих процесс подготовки спортсменов.

Основными документами учета являются:

- журнал учета занятий;
- план-конспект урока;
- дневник спортсмена;
- личная карточка спортсмена;
- протоколы соревнований;
- карточки обследования и тому подобное.

В тренировочной практике учёта подлежат обычно такие данные:

- посещение занятий;

объем и характер тренировочной нагрузки;

объективные данные спортсмена, данные самоконтроля, контрольного тестирования, врачебного осмотра;

результаты контроля отдельных сторон подготовленности и результаты в соревнованиях;

особенности соревновательной деятельности спортсменов;

условия спортивной подготовки.

Контроль чаще всего используется для оценки эффективности процесса спортивной подготовки, участия в соревнованиях, выполнение плановых задач, состояния различных сторон подготовленности спортсмена.

В системе контроля учебно-тренировочного процесса можно выделить следующие виды:

оперативный - контроль действий спортсмена, его состояния в процессе выполнения упражнений, в индивидуальном занятии, в процессе соревнований или в период восстановления;

текущий - контроль состояния спортсмена после серии занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов,

этапный - контроль и оценка состояния спортсмена после определенного периода тренировочного или годового цикла подготовки.

В процессе подготовки спортсменов используются различные организационные формы контроля:

1. Самоконтроль спортсмена. Его цель - оперативный контроль динамики функций и реакций организма на тренировочную нагрузку. Основные параметры, которые регистрируются: частота пульса, самочувствие, качество сна, аппетит, вес. Все параметры заносятся в дневник спортсмена.

2. Врачебный контроль. Его цель - профилактика и лечение заболеваний. Врачебный контроль осуществляется персоналом врачебно-физкультурного диспансера и врачом спортивной школы.

3. Педагогический контроль. Его цель - определение эффективности процесса подготовки по показателям технической, тактической, физической, психологической подготовленности, результатам соревновательной деятельности. В процессе контроля применяются такие методы: наблюдение; видеозапись; фотосъемка; бланковые, моторные и функциональные тесты.

4. Научно-методический контроль. Осуществляется, как правило, на уровне сборных команд страны специалистами комплексных научных групп (КНГ). Его цель - комплексное обследование спортсменов с использованием педагогических, социально-психологических и медико-биологических показателей для оценки их подготовленности, эффективности учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

1.7. Организация воспитательной работы

Воспитательная работа с юными спортсменами проводится по единому, утвержденному директором школы плану, на основании которого составляется план воспитательной работы отделения по таэквондо. Социально-психологическое воздействие на спортсмена реализуется, как правило, через воспитательную работу тренера-преподавателя, которая является составной частью его деятельности на всех этапах подготовки спортсменов.

Воспитательная работа проводится как в процессе тренировочных занятий и соревнований, так и в свободное от занятий время.

Основными направлениями воспитательной работы являются:

организация сплоченного коллектива воспитанников;

воспитание патриотизма, нравственных и волевых качеств;
пропаганда лучших традиций казахстанского спорта;
привлечения спортсменов к общественно-полезному труду;
участие в организации спортивно-массовых мероприятий;
формирования устойчивой мотивации к совершенствованию спортивной
мастерства.

Задача тренера-преподавателя - создать атмосферу дружбы и взаимопомощи в процессе тренировок и соревнований, доброжелательных отношений между спортсменами. Воспитание в коллективе и через коллектив является залогом успешной борьбы с проявлениями эгоизма, самолюбия, пренебрежения к товарищам, тренерам, соперникам.

Значительный воспитательный эффект имеют мероприятия по сохранению и приумножению спортивных традиций отделения, школы, спортивного общества. Среди таких мер могут быть: юбилеи коллектива и памятные даты; торжественный прием в ДЮСШ; церемония присвоения спортивного разряда; передача спортивной эстафеты молодым спортсменам от выдающихся спортсменов, ветеранов спорта; проведение совместных тренировок юных спортсменов с сильнейшими спортсменами города, области, страны. Воспитательное значение также имеют показательные выступления, спортивные вечера, открытые тренировки и соревнования с приглашением родителей, гостей, руководителей общеобразовательной и спортивной школ. Подобные мероприятия дисциплинируют и вызывают у юных таеквондистов желание поднять уровень мастерства и авторитет своего коллектива.

Чрезвычайно важную роль в воспитании юных спортсменов играет личный пример тренера-преподавателя. Высоконравственные качества, спортивное и педагогическое мастерство влияют на формирование личности спортсмена.

Используя разнообразные педагогические и психологические приемы воздействия на воспитанников, их эмоциональное состояние, тренер должен создать атмосферу творческой заинтересованности и стремления достичь вершин спортивного мастерства, усовершенствовать свои моральные и волевые качества.

1.8. Материально-техническое обеспечение

Одним из важных направлений, которые определяют прогресс современного спорта, является разработка и использование нового спортивного инвентаря и оборудования, усовершенствования мест проведения соревнований. Эти факторы существенно влияют не только на рост спортивных достижений, но и на изменение спортивной техники, тактики, а также методики подготовки спортсменов. Это связано, прежде всего, с широким внедрением научно-технического прогресса в практику спорта, постоянной конкуренцией различных школ спорта, фирм, производят спортивный инвентарь и оборудование, строят спортивные сооружения. Сегодня нет вида спорта, который не испытывает на себе влияния указанной тенденции.

Таэквондо WTF является одним из тех видов спорта, где результативность соревновательной деятельности напрямую зависит от качества оборудования, экипировки и формы одежды таеквондиста. В последнее время Всемирная федерация таеквондо (WTF) ввела жесткие требования по профилактике травматизма и безопасности участников соревнований. Федерацией разработаны технические требования и нормы безопасности для фирм, производящих снаряжение и одежду для занятий таеквондо. Фирмы-производители обязаны представить все образцы своей продукции на контрольную проверку и при положительном результате контроля комиссией WTF выдается разрешение на ее изготовление с правом использования марки качества WTF. Марка качества ставится на всех изделиях и содержит следующие данные: знак производителя, срок годности и знак WTF.

WTF разработала требования к покрытию соревновательных площадок, табло для регистрации соревновательной деятельности спортсменов, а также контролирует их качество и стимулирует разработку новых систем регистрации.

Таким образом, современный уровень достижений в WTF в значительной степени зависит от того, насколько успешно в подготовке спортсменов будут реализованы требования WTF по обеспечению их современной одеждой и снаряжением, введением в учебно-тренировочный процесс научно-технических достижений и современных технологий судейства соревнований.

Основные требования по материально-техническому обеспечению занятий в ДЮСШ:

спортивный зал для проведения тренировочной работы должен иметь размер - 12 x 24 м, высоту - 4 м, освещение 1000 люкс / м. Такая площадь позволяет проводить занятия с группами до 20 чел. и соревнования на двух соревновательных площадках (даянг);

для полноценной работы полнокомплектных спортивных школ необходимо иметь зал размером 18 x 30 м. В таком зале на трех даянгах могут проводить тренировочный процесс как группы начальной подготовки, так и группы других этапов многолетней подготовки таэквондистов. В залах с такой площадью успешно можно проводить соревнования областного и республиканского уровней;

спортивные залы должны иметь необходимые подсобные помещения (раздевалки, душевые комнаты, туалеты, сушильные), а также помещения для ремонта и хранения оборудования и другого инвентаря; специализированный зал по таэквондо должен быть оборудован набивными мешками, настенными мишенями (с обозначением секторов), стационарными и передвижными манекенами, зеркалами, гимнастическими стенками и скамейками, необходимым количеством дополнительного оборудования (гимнастические палки, обручи, скакалки, мячи, набивные мячи, теннисные мячи, гантели и др.).

С целью обеспечения теоретических занятий техническими средствами обучения, а также для осуществления контроля за техникой, тактикой, психическими качествами и соревновательной деятельностью воспитанников важно иметь комплект видео и диагностической аппаратуры (нейро-хронометры, кардио-передатчики и др. датчики и тренажеры) с программно-компьютерным обеспечением.

Для проведения боевой практики и соревнований необходимо иметь полный комплект даянг (12x12м), табло для фиксации соревновательной деятельности спортсменов, хронометры.

Для обеспечения групповых занятий, особенно на этапе начальной подготовки, нужно иметь необходимое количество костюмов для занятий таэквондо, защитных протекторов (муж) и нагрудников (жен.), накладок на руки, протекторов на голень и стопу для общего пользования. Квалифицированные таэквондисты обязаны иметь личную экипировку, которая должна соответствовать международным требованиям WTF.

Для предупреждения травматизма необходимо постоянно контролировать состояние экипировки, снаряжения, одежды и не допускать к использованию оборудование, которое имеет повреждения или срок годности которого истек.

Перечень специальной экипировки для обеспечения учебно-тренировочного процесса и сроки его использования представлены в таблице (таблицы на стр.: 33-44.).

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

2.1. Учебный план спортивных школ

Учебный план содержит перечень основных разделов подготовки спортсменов, а также количество отведенных на них учебных часов в год для каждой группы (таблицы на стр.: 33-44.). Учебный план - документ для разработки планов-графиков учебного процесса для каждой группы. В плане-графике общее количество часов, отведенных на отдельные разделы подготовки, распределяется по месяцам. При этом общий объем часов в каждом месяце должен отвечать недельном режиме тренировочной работы в группах (таблицы на стр.: 33-44.).

2.2. Группы начальной подготовки

Группы начальной подготовки комплектуются из детей 8-12 лет, прошедшие предварительный отбор. Учебная работа в этих группах проводится с расчета 8 академических

часов в неделю. Главные задачи учебно-тренировочного процесса: укрепление здоровья, развитие физических качеств, изучение основ техники и тактики таэквондо. Наибольший эффект на данном этапе дает разностороннее тренировка. Наряду со старательным овладением основными приемами и действиями таэквондо необходимо развивать физические качества, используя самые разнообразные средства физической подготовки. В занятия включают комплексы специально-подготовительных упражнений, которые позволяют целенаправленно развивать отдельные качества, а также создавать предпосылки для качественного овладения техникой действий. Широко используются игровые и соревновательные формы организации занятий. На данном этапе юные таэквондисты участвуют в официальных соревнованиях начального уровня, а также в соревнованиях по физической и технической подготовке.

Теоретическая подготовка

1. История развития таэквондо.

Развитие таэквондо как боевого искусства. Таэквондо в Корее. Зарождение спортивного таэквондо. Развитие таэквондо на современном этапе. Ведущие школы таэквондо в мире. WTF и его роль в современном спорте.

2. Возникновение и современное состояние развития таэквондо WTF в Казахстане. Развитие таэквондо в СССР (60-80 гг., XX в.) зарождение спортивного таэквондо в РК. Развитие казахстанского таэквондо за годы независимости. Становление таэквондо в РК. Ведущие центры таэквондо в РК, лучшие спортсмены и тренеры.

3. Техника безопасности на занятиях и соревнованиях по таэквондо WTF.

Правила поведения в зале таэквондо. Соблюдение правил безопасности во время выполнения обще-подготовительных и специальных упражнений на практических занятиях. Защитное снаряжение спортсменов и его применения. Нормы безопасности, предусмотренные Правилами соревнований для снаряжения, поведения спортсменов и организации соревнований.

4. Личная гигиена спортсмена и гигиена во время занятий таэквондо. Значение гигиены для предупреждения заболеваний. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение правильного режима дня и питания. Основы закаливания. Правила ухода за спортивной формой и инвентарем для занятий таэквондо. Санитарно-гигиенические нормы к местам проведения занятий и соревнований.

5. Функциональные системы организма человека и их значение в таэквондо. Строение организма человека, основные его системы и особенности их функционирования. Мышечная, сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная системы во время тренировок и соревнований. Роль анализаторов.

6. Правила соревнований и принципы судейства в таэквондо WTF. Виды соревнований и способы их проведения. Жеребьевка личных и командных соревнований. Права и обязанности судейской бригады, права и обязанности участников соревнований. Нарушение правил соревнований и наказания за них. Судейские сроки и жесты.

Технико-тактическая подготовка

Основная цель технико-тактической подготовки на этом этапе – научить спортсмена основам техники таэквондо и заложить основу базовых умений, необходимых для дальнейшего совершенствования спортивного мастерства.

Приоритетными задачами обучения являются:

создание общего представления о технике приемов и действий в таэквондо;

практическое ознакомление с основными механизмами организации движений при выполнении приемов и действий;

обучение основным вариантам исполнения приемов и действий в облегченных и стандартных условиях (по частям, фазам, элементам и в целом); предупреждения и исправления двигательных ошибок.

Технико-тактическую подготовку рекомендуется начинать с изучения стоек, положений и базовых передвижений в них.

Процесс овладения техникой ударов в таэквондо на этапе начальной подготовки должен проходить по непрерывно-постепенному переходу от начальных умений и навыков проявления адекватных параметров мышечной двигательной координации в ситуации разной степени сложности.

Первыми рекомендуется изучать прямые удары в средний и верхний уровни. Техника ударов передней и задней рукой в разные уровни должна формироваться параллельно. Во время обучения комбинационной техники указанная выше последовательность объединения ударов сохраняется. При этом нужно иметь в виду, что в период незакрепленных двигательных навыков количество ударов в серии следует лимитировать двумя, максимум тремя техническими действиями. Основная цель при этом - создать представление о непрерывности выполняемых движений и технически правильное их выполнение.

Процесс овладения техникой ударов ногами в таэквондо на этом этапе подготовки во многом подобный подход, описанный выше для изучений ударов руками. Типичные ударные движения необходимо изучать в определенной последовательности.

В частности, сначала следует изучать прямые удары (ап чаги, еп чаги) в средний и верхний уровни, а также круговой удар (доле чаги) на среднем уровне, только потом – в верхний. Техника ударов левой и правой ногой формируется параллельно.

Техника защиты включает в себя базовые защитные приемы руками, ударов руками и ногами в верхний, средний и нижний уровни, сюда входят блоки и отбивы предплечьем и ладонью, грэйбы, а также защиту за счет передвижений (шаги вперед-назад и в стороны) с целью изменения дистанции.

Физическая подготовка

На данном этапе физическая подготовка играет ведущую роль. Средства физической подготовки включаются во все занятия, а также проводятся отдельные занятия по физической подготовке. Приоритет в развитии физических качеств, представляется скоростным и скоростно-силовым качествам, а также гибкости.

Общеразвивающие упражнения: рывок и маховые движения руками; круговые движения руками в плечевых, локтевых и лучезапястного суставах; наклоны, повороты и вращения головы; наклоны, повороты, круговые движения туловищем; разнообразные приседания; маховые движения ногами; разнообразные прыжки; бег с разной скоростью.

Упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых качеств: бег с максимальной скоростью 10-20 сек; бег с ускорением; бег из различных исходных положений; челночный бег; скоростные движения руками и ногами на месте; беговые и прыжковые эстафеты, скоростные подвижные игры; бросание набивных мячей; прыжки в длину и высоту с разбега и без; прыжки со скакалкой; многократные прыжки через гимнастическую скамейку; прыжки с ноги на ногу в стороны и вперед; передвижения в боевой стойке шагами вперед и назад; выпады с максимальной скоростью.

Подвижные игры: "Прыгуны", "Петушки", «Бычки», "Бег раков", "Лодочка", "Страницы книги", «Лягушки», «Бег пингвинов».

Упражнения для развития гибкости: разнообразные наклоны туловища; маховые и круговые движения ногами и руками с максимальной амплитудой; упругие приседания и покачивания в боевой стойке, на выпаде, выпады максимальной длины; упражнения с партнером.

Упражнения для комплексного развития физических качеств - подвижные и спортивные игры: "Кисть и мяч", "Борьба за мяч", "Убери перчатку", "Хоккей с кольцом"; футбол, баскетбол, регби, гандбол по упрощенным правилам.

2.3. Учебно-тренировочные группы

В УТГ 1-го года обучения зачисляются воспитанники, которые прошли обучение в группах начальной подготовки и успешно сдали соответствующие вступительные требования. Те, кто закончил успешно 1-й год обучения и выполнил установленные нормативы, переводятся на 2-й год обучения. Далее при выполнении нормативов 2-го года обучения юные таэквондисты переводятся в группы 3-го года обучения, а затем - в группы более 3-х лет обучения или в группы спортивного совершенствования.

Режим учебно-тренировочной работы предусматривает 12, 14, 18 и 20 академ. ч. в неделю соответственно до года обучения. Рекомендуются тренировки объемом 3-4 ч.

Главные задачи учебно-тренировочной работы: всестороннее физическое развитие и специализация физических качеств; овладение широким комплексом приемов и действий пумсе и керуги, а также их тактическими особенностями в керуги; приобретение опыта проведения соревновательных поединков (таблицы на стр.: 33-44.).

Подготовка на данном этапе характеризуется повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, специализированным усовершенствованием физических качеств. Техника приемов и действий формируется в условиях вариативного их выполнения, усложнения и изменения тактических ситуаций. Всё больше используются учебные, тренировочные и соревновательные поединки. Особое внимание уделяется развитию различных форм проявления скоростных качеств, а также координационных способностей и гибкости.

Теоретическая подготовка

1. Современное состояние развития таэквондо WTF в РК. География развития таэквондо WTF. Ведущие центры таэквондо WTF, ДЮСШ, спортклубы. Система юношеских соревнований по таэквондо WTF в РК. Отбор и комплектование команд для участия в международных соревнованиях среди кадетов и юниоров по таэквондо WTF.

2. Участие таэквондистов в международных соревнованиях по таэквондо WTF. Участники международных соревнований и их лучшие результаты. Участие таэквондистов РК в чемпионатах Азии, Мира, Азиатских и Всемирных Играх. Динамика количественных и качественных показателей выступлений.

3. Составляющие мастерства Спортсмена- таэквондиста. Характеристика физической, технической, тактической, психологической подготовленности. Средства и методы совершенствования отдельных компонентов мастерства. Модельные характеристики физической, технической, тактической подготовленности таэквондистов высокой квалификации. Значимость отдельных составляющих мастерства на этапах многолетней подготовки в таэквондо WTF.

4. Самоконтроль в процессе тренировок и соревнований. Задачи и содержание самоконтроля. самоконтроль тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Самоконтроль веса, роста, ЧСС, частоты дыхания. Контроль самочувствия, настроения, аппетита, сна. Дневник тренировок и порядок его ведения.

5. Терминология таэквондо WTF. Определение и анализ общих, технических, тактических и судейских терминов.

6. Причины возникновения травм и их профилактика. Классификация травм. Характеристика травм в процессе занятий и соревнований по таэквондо WTF. Причины травматизма: организационные, методические, санитарно-гигиенические, материально-технические. Мероприятия по профилактике травматизма.

7. Единая спортивная классификация по таэквондо WTF. Анализ нормативных требований для выполнения спортивных разрядов и званий. Значение спортивной классификации. Порядок оформления документов для присвоения спортивных разрядов и званий, периодичность обновления спортивной классификации.

8. Врачебный контроль и его значение в спорте. Содержание врачебного контроля. Функциональные пробы при обследовании спортсменов. Понятие об утомлении и переутомлении. Врачебный контроль в процессе тренировок. Текущий, этапный и углубленный врачебный контроль.

9. Судейство соревнований по пумсе. Особенности судейства соревнований в различных видах программы соревнований по пумсе. Права и обязанности судейской бригады в пумсе. Команды и жесты рефери и боковых судей.

10. Материально-техническое обеспечение тренировочного и соревновательного процессов в таэквондо WTF. Требования правил соревнований в соревновательной площадке, снаряжения и одежды участников соревнований. Оборудование тренировочного зала по таэквондо WTF. Экипировка и форма одежды таэквондиста. Уход за оборудованием в таэквондо WTF.

11. Судейство соревнований по керуги. Особенности судейства соревнований в различных видах программы в керуги. Права и обязанности судейской бригады в керуги. Команды и жесты рефери и боковых судей.

Технико-тактическая подготовка

Основная цель обучения на этом этапе - выполнять технические приемы и действия в хорошем качестве. Приоритетными задачами при этом являются: углубить понимание закономерностей решения двигательных задач, выполняемых приемов и их комбинаций; усовершенствовать технику приемов и действий по временным, пространственным и динамическим параметрам в соответствии с индивидуальными особенностями спортсменов; создать базу для вариативности приемов и действий. Процесс обучения на этом этапе подготовки строится в соответствии с закономерностями совершенствования двигательных навыков и частичной трансформации их характеристик в навыки. Совершенствование техники происходит в процессе многократного повторения приема или его частей с целенаправленным внесением изменений в структуру движения. При этом система движения может меняться не во всех фазах приема. Движения (или фазы приёма), выполняемые правильно и без значительных изменений, постепенно автоматизируются. В процессе отработки приема количество автоматизированных компонентов увеличивается, что и определяет переход двигательного умения в навыки.

Основой методики обучения на этом этапе становятся методы целостного выполнения приема с выборочной отработкой деталей техники. Разделение приема на части для их отдельной отработки используется главным образом для лучшей концентрации внимания на наиболее важных характеристиках техники и экономии усилий.

Достижения вариативности техники движений на этом этапе подготовки является важной задачей, так как переменная ситуация в поединке требует от спортсмена умения оперативно корректировать пространственные, временные и динамические параметры приемов и техник.

По мере автоматизации движений возрастает возможность выполнения большего количества повторений приемов, отрабатываются. Однако при появлении симптомов сильной усталости во время выполнения определенных приемов могут возникнуть ошибки, которые после многократного повторения могут привести к нежелательному закреплению ошибочных рефлекторных связей.

Физическая подготовка

На данном этапе подготовки растет количество физических упражнений для специализированного развития физических качеств. Преимущественной направленностью процесса физической подготовки остается развитие скоростных и скоростно-силовых качеств, гибкости и координационных способностей. Общеразвивающие упражнения гимнастического характера в большом объеме применяют в подготовительной части занятий для разогрева мышц, связок, сухожилий.

Упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых качеств широко используются, как и на предыдущем этапе подготовки, однако носят более целенаправленный характер с учетом особенностей проявления этих качеств в специализированных действиях. Большое внимание уделяется развитию скорости и точности реагирования в условиях взаимодействия спортсменов в работе в парах. Эффективными средствами являются игровые упражнения и подвижные игры:

"Хитрый мяч", "Рывок за мячом", "Догони", "Слушай сигнал», «Удар в стенку", "Быстрая смена места ", " Кто быстрее ", " Поймай предмет из своей руки ", " Кто быстрее захватит предмет ", " Накрыть мяч рукой ", «Десять передач» и др.

Из специальных упражнений рекомендуются: выполнение ударов по снарядам с разных дистанций; скоростные передвижения шагами вперед, назад в стороны; скоростные передвижения по даянг в разных направлениях.

Упражнения для развития гибкости: упругие приседания в боевой стойке; покачивание на выпаде, пытаясь достать бедром до пятки ноги; выпады максимальной длины с низкого приседа поочередно в одну и другую стороны; из положения выпада скачком принять боевую стойку и скачком вернуться в выпад; из положения боевой стойки и выпада тянуться рукой и туловищем вперед; в приседе с широко расставленными ногами переносить вес тела с одной ноги на другую, маховые упражнения ногами.

Упражнения для развития координационных способностей таэквондистов направлены в первую очередь на совершенствование двигательных реакций и пространственно-временных антиципаций. Именно эти качества лежат в основе деятельности спортсмена в неожиданных ситуациях, которые быстро и постоянно меняются в процессе соревновательного поединка. Предусматривать дистанционные и временные параметры движений соперника, переключаться от одних действий к другим, выбирать момент для начала действий - наиболее значимые специализированные умения таеквондистов, которые требуют постоянного совершенствования. Координационные способности успешно развиваются в подвижных и спортивных играх, в акробатических упражнениях, в комбинированных эстафетах (включающие бег, прыжки, скольжение, перелазания, перемещения предметов и т.п.), в упражнениях с жонглированием предметами.

Специализированными средствами развития координационных способностей являются: выполнения ударов по движущейся мишени; выполняя выпад с боевой стойки, поймать мяч, который перебрасывают два партнера; забегания под длинную скакалку с выполнением уклонов и ударов руками и ногами; прыжки и выбегания из-под скакалки, которую крутят партнеры; выполнения сложных боевых действий с обусловленным и неоговоренным завершением.

2.4. Группы Спортивного Совершенствования

Группы Спортивного Совершенствования комплектуются из числа перспективных таеквондистов старшего юношеского возраста (14-20 лет), прошедших подготовку в УТГ и успешно выполнили соответствующие требования по физической и специальной подготовке. Учебно-тренировочная работа планируется из расчета 24, 26 и 28 академ. часов в неделю в соответствии с годом обучения. Рекомендуются тренировки объемом 3-5 академ. часов в день. На данном этапе подготовки осуществляется комплексное усовершенствование всех компонентов спортивного мастерства: физической, технической, тактической и психологической подготовленности. Тренировочный процесс строится на основе большого объема нагрузок и предусматривает применение всё более специализированных средств и методов тренировки. Значительное место занимают индивидуальные занятия с тренером и моделирования соревновательной деятельности в пумсе и керуги. Спортсмены регулярно участвуют в соревнованиях и всё чаще им ставится задача показать свой лучший результат. На данном этапе тренировочный процесс строится с учетом индивидуальных возможностей спортсменов. Много внимания уделяется формированию индивидуального стиля боевой деятельности, развития специализированных восприятий таеквондистов и навыков регулирования психических состояний в процессе соревнований. Ориентировочный план-график ГСС в конце материала.

Теоретическая подготовка

1. Анализ участия казахстанских таеквондистов в международных соревнованиях. Система международных соревнований, их организация. Результаты участия спортсменов в главных соревнованиях года. Лучшие результаты среди кадетов, юниоров и взрослых спортсменов. Места спортсменов в рейтинге WTF.

2. Таеквондо WTF как современный вид спорта. Основные тенденции развития таеквондо WTF на современном этапе. Структура соревнований. Система отбора для участия в личных и

командных соревнованиях. Формула проведения личных и командных соревнований. Изменения правил соревнований и причины, которые обуславливают.

3. Техника и тактика таэквондо WTF, их взаимосвязь. Определение понятий техника и тактика, значение техники и тактики в таэквондо WTF. Взаимосвязь техники и тактики. Приём и боевые действия. Характеристика приемов и боевых действий. Структура тактических действий. Составляющие тактики. Основные направления технической и тактической подготовки.

Физическая подготовка

Значение и задачи физической подготовки на этапе СС и максимальной реализации индивидуальных возможностей. Особенности проявления физических качеств в соревновательной деятельности таэквондистов. Специализация физических качеств и комплексное их разложение. Средства, методы и контроль развития физических качеств в таэквондо WTF.

1. Роль соревнований в подготовке таэквондистов.

Соревнования как средство контроля уровня подготовленности спортсменов и повышения их мастерства. Роль и место соревнований на этапах многолетней подготовки в таэквондо WTF.

Классификация и характеристика соревнований:

подготовительные,

контрольные,

подводящие (модельные),

отборочные,

главные.

2. Индивидуальный план тренировки: задачи, содержание.

Роль индивидуального планирования в подготовке квалифицированных таэквондистов. Основные составляющие индивидуальных планов летнего цикла тренировок. Задача подготовки. Планирование объемов тренировочных и соревновательных нагрузок. Соотношение между основными видами подготовки спортсмена в таэквондо WTF.

3. Периодизация подготовки в таэквондо WTF.

Объективные условия периодизации подготовки. Понятие о тренированность и спортивную форму. Структура годового цикла тренировок. Содержание и основные задачи подготовки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах. Варианты построения годичного цикла тренировок.

4. Специализированные восприятия и ощущения таэквондистов.

Роль анализаторных систем в деятельности таэквондистов. Зрительные восприятия и их значение; мышечно-суставные и тактильные восприятия. Скорость восприятия и переработки информации. Скорость реагирования. Специализированные ощущения: чувство дистанции, чувство времени, ощущение темпа, чувство боя.

5. Международная судейская терминология.

Формирование международной терминологии. Общие сроки и термины, применяются в судействе соревнований.

6. Гигиенические требования к питанию спортсменов.

Рациональное питание и общий объем расходов энергии в сутки. Значение отдельных пищевых веществ в питании и их нормы: белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины. Соотношение между белками, жирами и углеводами. Режим питания. Особенности питания на учебно-тренировочных сборах. Профилактика пищевых отравлений.

7. Предсоревновательное состояние спортсмена и его регулирование.

Характеристика соревновательных состояний: боевая готовность, лихорадка, апатия. Средства и методы регулирования негативных психических состояний.

Технико-тактическая подготовка

Задача технико-тактической подготовки на этом этапе - сформировать у спортсмена базовый арсенал технико-тактических приемов и действий, который отвечал бы его индивидуальным особенностям.

Основные положения и движения:

совершенствование всех видов передвижений;

сочетание передвижений с изменением позиций, имитацией ударов, нанесением ударов на мешках и снарядах;

имитация выполнения бросков;

сочетание разновидностей передвижений: шаг-прыжок-выпад, прыжок-шаг-выпад;

скольжение-выпад; прыжок-шаг.

Вариативно выполнения передвижений по амплитуде и скоростью.

Атакующие действия

Простые атакующие действия с нанесением ударов руками и ногами различными способами и в различные зачетные зоны в зависимости от дистанции и боевой стойки соперника.

Отработка техники ударов руками и ногами в туловище и голову.

Совершенствование атакующих действий с изменением дистанционных и моментных характеристик во взаимодействии с партнером (тренером).

Контратакующие действия

С опережением, со смещением, с уклонением.

Работа в клинче, на ближней, средней и дальней дистанциях: тактические особенности применения.

Защитные действия

Совершенствование техники защит: руками, ногами, туловищем;

сочетание различных вариантов защиты.

Техника выполнения защит отражением, подставкой, отводом, отступлением.

Тактические разновидности защит

локальные и универсальные.

Ответы с изменением линии атаки и без изменения, без задержки и с задержкой.

Совершенствование защит с ответами и контратак в ситуациях с выбором между альтернативными действиями партнера (тренера).

Индивидуальные занятия, учебные и тренировочные поединки с задачей формирования арсенала боевых действий, учитывая индивидуальные особенности спортсмена (антропометрические показатели, развитие физических качеств, двигательные реакции, свойства памяти, внимания, мышления). Боевая практика с задачей формирования индивидуального стиля тактической (боевой) деятельности и способности менять тактику боя в зависимости от тактики соперника и хода поединка. Совершенствование навыков судейства поединков в роли бокового судьи.

Физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения, как и на предыдущем этапе подготовки, используются для разогрева мышц, связок, сухожилий в подготовительной части занятий и для развития физических качеств. Широко используются спортивные игры для комплексного развития физических и психических качеств и для активного отдыха после нагрузок с большой физической и психической напряженности.

Для развития специализированных проявлений важнейших для таэквондистов физических качеств используются: бег с внезапными поворотами и изменением направления, темпа, ритма; приседания с выпрыгиваниями; передвижения прыжками; выпады с низкого положения боевой стойки; ходьба выпадами; выпады различной длины и скорости; выполнения выпадов с максимальной скоростью в условиях реагирования на альтернативные сигналы; передвижения шагами вперед и назад с максимальной скоростью; выполнения скоростных упражнений с изменением направления движения; выполнения движений ногами и руками в максимальном темпе; выполнения ударов руками и ногами с разных дистанций на точность; разнообразные передвижения в боевой стойке на время; серийное выполнение специальных упражнений с целью развития скоростно-силовой выносливости; упражнения со скакалкой; бой с условным соперником. Упражнения игрового и соревновательного характера, подвижные игры для развития скорости реагирования и координационных способностей.

2.5. Группы Высшего спортивного мастерства

Группы Высшего спортивного мастерства формируются из мастеров спорта РК, имеющие перспективу роста спортивных результатов и выполняют соответствующие требования по физической и технико-тактической подготовленности. Основная задача этого этапа подготовки - поиск скрытых резервов организма таэквондистов различного направления (физические, технико-тактические и психические) и обеспечение их качественного проявления в тренировочной и соревновательной деятельности. Особое внимание уделить поиску резервов в сфере тактической и психологической подготовленности, то есть в тех сторонах мастерства, результативность в которых во многом определяется опытом спортсмена.

Данный этап характеризуется, прежде всего, индивидуальным подходом к построению подготовки спортсменов и предусматривает достижение ими максимальных результатов. Значительно возрастает специализированность тренировочных нагрузок, особенно за счет соревновательной практики, объём, и интенсивность тренировок достигают максимальных величин. При планировании тренировочных нагрузок на этом этапе необходимо учитывать, что спортсмены уже достаточно хорошо адаптированы к самым различным средствам тренировочного воздействия. Поэтому необходимо больше внимания уделять изменению средств и методов тренировки, использовать новые комплексы упражнений, тренажёры, средства, стимулирующие работоспособность и эффективность выполнения двигательных действий.

Недельный режим тренировочной работы предполагает 32-36 ч. Рекомендуется проводить занятия в неделю объемом 4-6 академ.ч. Наибольший объем часов возможен для занятий боевой практикой. Важной предпосылкой успешных тренировок является наличие полного доверия между тренером и спортсменом. Спортсмен, прежде всего, ожидает от тренера управления тренировкой со знанием дела, на основе новейших научных достижений, чтобы его личные усилия вели к успеху. Он хочет получать ясную и точную оценку своих достижений и возможностей, ожидает, что тренер беспристрастно будет заботиться о нем и поддерживать его. Хорошие отношения между тренером и спортсменом положительно влияют на его результаты и поведение, повышают возможности переносить высокие нагрузки.

Теоретическая подготовка

1. Современные тенденции развития таэквондо WTF в мире. География развития таэквондо WTF. Ведущие школы таэквондо. Характеристика международных соревнований. Изменения правил соревнований и их влияние на технику, тактику, систему подготовки спортсменов в пумсе и керуги. Деятельность Всемирной федерации таэквондо (WTF). Структура, органы и основные направления работы WTF.

2. Система управления развитием таэквондо в РК. Государственные и общественные органы управления. Деятельность Национальной Федерации таэквондо РК. Отбор и комплектование сборных команд РК. Система подготовки сборной команды. Научно-методическое, материально-техническое и кадровое обеспечение подготовки сборной команды РК.

3. Планирование и контроль подготовки таэквондистов высокой квалификации. Суть перспективного планирования и планирования летнего цикла тренировок. Основные задачи планирования и подготовки. Динамика нагрузок в годичном цикле тренировок и на этапах многолетней подготовки. Контроль функциональной и технико-тактической подготовленности. Контроль соревновательной деятельности.

4. Средства восстановления и стимулирования работоспособности спортсменов в таэквондо WTF.

Педагогические, психологические, медико-биологические средства восстановления. Оптимальное планирование нагрузок и рациональное построение структурных единиц тренировки. Применение психо-регулятивных и психогигиенических средств восстановления. Разновидности массажей, физиотерапия, баня, витамины, пищевые добавки, фармакологические средства.

5. Предсоревновательная подготовка квалифицированных таэквондистов

Структура предсоревновательной подготовки в таэквондо WTF. Объем нагрузок на этом этапе. Индивидуальный характер подготовки в пумсе и керуги. Применение средств восстановления работоспособности и стимулирования восстановительных процессов.

6. Психологическая подготовка в таэквондо WTF.

Место и значение психологической подготовки в современном таэквондо. Компоненты психологической подготовки. Особенности психологической подготовки в пумсе и керуги. Развитие волевых качеств (средства, методы). Специализированные ощущения и их совершенствование. Психическая напряженность нагрузок. Эмоциональные состояния и управления ими в процессе соревнований.

7. Подготовка спортсменов на этапе максимальной реализации индивидуальной их возможностей. Задача подготовки. Роль специальных средств тренировки и соревновательной практики. Характеристика максимальных нагрузок и их планирования в годичном цикле подготовки. Средства восстановления и стимулирования работоспособности.

8. Тактическая подготовка таэквондистов высокой квалификации. Определение тактики и ее значение для успешной соревновательной деятельности, основные направления тактической подготовки. стили тактической деятельности в керуги и их характеристика. Формирование индивидуального стиля соревновательной деятельности в керуги.

9. Модельные характеристики спортсменов высокой квалификации. Характеристики спортивных возможностей: морфологические, функциональные, психологические. Характеристики спортивного мастерства (подготовленности): физической, технической, тактической. Характеристики соревновательной деятельности в керуги.

10. Нарушение правил соревнований и наказания за них. Нарушение правил соревнований во время соревновательной деятельности в таэквондо WTF и наказания за них. Нарушение порядка, дисциплины или спортивной этики и наказания за них. Порядок вынесения наказаний в пумсе и керуги. Регистрация нарушений в протоколе.

11. Технология судейства поединков в таэквондо WTF. Права и обязанности судейской бригады. Вызов на поединок. Проверка снаряжения перед боем. Управление поединком. Передвижение рефери в процессе боя. Порядок применения наказаний. Судейские сроки и жесты.

Технико-тактическая подготовка

Основная цель технико-тактической подготовки на этом этапе – обеспечить возможность эффективного использования большого арсенала двигательных действий в соревновательных условиях. Приоритетной задачей совершенствования технико-тактической подготовки является стабилизация и надежность реализации технических и тактических действий в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Решение этой задачи базируется на почве построения индивидуальных планов подготовки с учетом специализированной направленности в соревновательной деятельности, где особое внимание следует уделить моделированию соревновательных ситуаций и разнообразным тактическим схемам ведения поединка или выполнения комплексов пумсе. При этом следует учитывать особенности соревновательной деятельности спортсменов в индивидуальных и командных видах программы соревнований.

Основные положения и передвижения. Совершенствование всех видов передвижений с задачей достижения: рациональности передвижений в различных зонах даянг; сокращение одноопорных и безопорных фаз; экономности движений; плавности переходов от одних движений к другим; вариативности движений по временным и пространственным характеристикам; оптимального тонуса мышц плечевого пояса, шеи, спины, рук.

Атакующие действия.

Совершенствование простых и сложных атак в ситуациях реагирования на обусловлен сигнал (зрительный, тактильный). Совершенствование атакующих действий в ситуациях выбора зоны нанесения удара и переключение от атаки к защите.

Тактические разновидности простых и сложных атак в ситуациях: повторного приступа после неудачной атаки; выполнения атаки после защиты; выполнения атаки на подготовительные действия соперника; Контратака действия (с опережением, навстречу).

Защитные действия.

Совершенствование всей совокупности защитных действий в условиях взаимодействия по дистанции (с уходом, сближением, на месте) и выбора зоны защиты. Защита и контратаки, защиты от контратак, переключение от одних защит к другим.

Совершенствование атак, встречных нападений, защит с ответами с разной длиной, скоростью и ритмом выполнения в разные моменты взаимодействия с соперником.

Совершенствование подготовительных действий с использованием обманных движений и финтов, имитации атак и защит, угроз нанесения ударов или выполнения бросков.

Индивидуальные занятия; учебные и тренировочные поединки с задачей формирования и совершенствования арсенала боевых действий; отработка умения вести разведку и определять суть боевых действий соперника с целью создания оптимальных условий для применения контрдействий.

Боевая практика. Совершенствование индивидуального стиля ведения поединков. Борьба за "свою" дистанцию. Ведения поединка в разных зонах даянга. Проведение поединков в определенном тактическом стиле: маневренно, позиционно; выжидательно, мимолетно; наступательно, завоеывая поле боя; оборонно, отступая от соперника и противодействуя ему, комбинационно, с обыгрыванием ожидаемых действий соперника.

Судейская практика в роли рефери.

Физическая подготовка

Физическую подготовку целесообразно направлять на разложения наиболее специфических и важных для данного этапа подготовки качеств - скоростных, ловкости, выносливости. Для этого рекомендуются общеразвивающие и специальные упражнения для повышения работоспособности и развития двигательных качеств с учетом индивидуальных особенностей спортсменов. Используются также спортивные игры (баскетбол, футбол, теннис, регби, хоккей) для повышения функциональных возможностей организма и активного отдыха.

Упражнения для развития скоростных качеств: бег с максимальной скоростью; прыжки; передвижения в боевой стойке с максимальной скоростью и изменением направления; выполнения движений на различные сигналы; рывок движения с извлечением предметов; выполнения движений в максимальном темпе и с ускорением; челночный бег.

Упражнения для развития ловкости и координационных способностей: игры - соревнования с сохранением равновесия и борьбой с соперником; акробатические упражнения; жонглирование предметами; выполнения передвижений в различных направлениях; бой на уменьшенном даянге; удары руками и ногами по мишени движется.

Упражнения для развития выносливости: кроссовый бег, бег на средние дистанции, бег с препятствиями; плавание. Спортивные игры по упрощенным правилам (футбол, баскетбол, регби, гандбол), серийное исполнение скоростных упражнений продолжительностью 10-20 с. с отдыхом 5-10 с. между сериями. Непрерывное выполнение передвижений шагами вперед и назад, выпадами, повторными выпадами с одновременным выполнением технических приемов или действий течение 1-2 мин. с отдыхом 1 мин. между сериями.

Тренировочные и соревновательные поединки без перерыва с 3-5 соперниками. Поединки с высокой двигательной активностью. Участие в соревнованиях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Барташ В.А. Развитие двигательных способностей в процессе становления спортивного мастерства.
2. Боевые и спортивные единоборства. / Под общ. Ред. А.Е.Тараса: Справочник - Минск: Харвест.
3. Васильков А., Васильков В. Вот игры - к спорту: Сборник эстафет и игровых заданий. - М.: ФиС
4. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам в восстановлении. - М.:ФиС
5. Сборник нормативных актов и документов для детско-юношеских спортивных школ / Составители: И.П.Донцов, В.С.Корсунська, В.С.Степаненко/ ЦШВСМ ФСО - К.
6. Карпман В.Л. Тестирование в спортивной медицине: ФиС
7. Келлер В.С., Тышлер Д.А. Фехтование на саблях: Здоровье
8. Кошелев С. Вариации специальной физической подготовки в учебно-тренировочном процессе по таеквондо
9. Лёшер А. Маленькие игры для многих - Минск
10. Медицинский справочник тренера. / Сост. В.А.Геселевич. Изд. Второй, доп. и перераб. - М.: ФиС
11. Мо Ч.С. Скоростно-силовая подготовка в боевых искусствах. - Р.-н.-Д.: Феникс
12. Питание спортсменов. / Под ред. Д.А.Полищука: Метод. Рекомендации. - К.: ГНИИФКиС
13. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийских видах спорта. - К. Олимпийская литература
14. Пономарев А.Н. Фехтование: от новичка до мастера. - М.: ФиС
15. Спортивное фехтование. / Под общ. Ред. Д.А.Тышлера: Учебник для вузов физ. культуры. - М.: Физкультура, образование, спорт
16. Спортивная борьба. / Под ред. А.П.Купцова: Учебник для ин-тов физ. культуры.- М: ФиС
17. Теоретическая подготовка юных спортсменов. / Под ред.Ю.Ф.Буйлина, Ю.Ф.Курамшина: Пособие для тренеров ДЮСШ - М.: ФиС
18. Третилова Т.А. Врачебный контроль в фехтование. - М.: ФиС

ИЗВЛЕЧЕНИЕ

ПОРЯДОК наполняемости групп отделений по видам спорта и недельный режим учебно-тренировочной работы детско-юношеских спортивных школ:

1.5. Зачисление (перевод) воспитанников детско-юношеских спортивных школ в соответствии с режимом работы (см. таблицу) или группы в группу осуществляется в соответствии с приказом руководителя детско-юношеской спортивной школы на основании выполненных контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовки и с учётом медицинских рекомендаций о состоянии здоровья.

1.6. Срок составления контрольных нормативов по видам спорта определяется и утверждается приказом руководителя детско-юношеской спортивной школы с учетом климатических условий для летних и зимних видов спорта.

1.7. Воспитанники, не выполнившие требования и нормативы для зачисления на следующий год обучения или до следующей группы (этапа) подготовки, могут продолжить обучение повторно на том же этапе, но не более двух лет.

1.8. Учитывая особенности вида спорта и возможности каждой детско-юношеской спортивной школы, количество воспитанников в ГНП, УТГ, ГСС и ГВСМ может быть увеличена на 1-3 человека.

1.9. В отделения по видам спорта в отдельных случаях могут зачисляться дети, на 1-2 года моложе, с учетом медицинских рекомендаций, наличия заключения о состоянии здоровья и по решению тренерского совета.

1.10. К группам УТГ и ГСС могут относиться воспитанники, на 1-2 года моложе, при условии выполнения ими требований, определенных соответствующими учебными программами по видам спорта, с учетом медицинских рекомендаций.

1.11. При объединении в одну группу воспитанников, разных по возрасту и спортивной подготовленности, разница в уровне их спортивного мастерства НЕ должна превышать одного спортивного разряда с учетом специфики вида спорта.

1.12. При наличии в составе группы ВСМ учащихся, которые входят в основной, кандидатской или резервного состава сборной команды РК, количество часов недельной нагрузки может быть увеличена до 36.

В этом случае тренер-преподаватель работает с группой по установленной нагрузке, а со спортсменами, которые вошли в основной, кандидатского или резервного состава сборной команды РК, отдельно дорабатывает часы, количество которых ему дополнительно определяется руководством школы.

Инструкция по технике безопасности на занятиях по таеквондо WTF в конце материала.

1. Ежегодно, перед началом первого занятия тренер-преподаватель проводит с воспитанниками инструктаж по технике безопасности и делает соответствующую запись в журнале.

2. Без медицинского обследования и разрешения врача учащиеся не допускаются к учебно-тренировочным занятиям.

3. Занятия в спортивном зале проводятся строго по расписанию.

4. Заходить в зал и выходить из зала можно только с разрешения тренера-преподавателя.

5. Без преподавателя занятия в спортивном зале строго запрещены.

6. Спортивное снаряжение и экипировку выдает тренер-преподаватель и дежурный по группе.

7. За 20-25 мин. до начала работы по выполнению специальных упражнений спортсмены должны провести разминку, обратив особое внимание на разогрев мышц, связок, сухожилий.
 8. Перед началом работы в парах каждый воспитанник должен проверить свое снаряжение.
 9. Категорически запрещается выполнять упражнения в парах и вести поединок без защитного оборудования.
 10. Все упражнения спортсмены выполняют по команде или по заданию тренера-преподавателя.
 11. Проводить тренировочные или соревновательные поединки можно только с разрешения тренера-преподавателя.
 12. После занятий воспитанники должны сдать спортивное снаряжение тренеру-преподавателю или дежурному по группе.
 13. Категорически запрещается пользоваться спортивным инвентарем, срок годности которого истёк.
 14. В случае болезни или травмы - спортсмены обязаны сообщить об этом тренеру-преподавателю.
 15. Тренер-преподаватель обязан владеть приемами оказания первой помощи.
 16. Тренер-преподаватель несет личную ответственность за сохранение жизни и здоровье воспитанников во время проведения учебно-тренировочных занятий.
- Перечень специального снаряжения (на одного ученика) и сроки его использования в конце материала.

Инструкция по технике безопасности на занятиях по таэквондо

- Заниматься на тренировке по таэквондо можно только тем ученикам, которые имеют разрешение врача по состоянию своего здоровья и соответствующую медицинскую справку, разрешение на посещение тренировок своих родителей или опекунов.
- Приступать к занятиям ученик может только после того, как ознакомится со всеми Правилами для занимающихся, в том числе и с настоящей Инструкцией по технике безопасности и поставит свою подпись о своем согласии и готовности их не нарушать. Для несовершеннолетних учеников подпись о согласии на участие в тренировках своего ребенка должны поставить и его родители (опекун).

Основные требования

1. Каждый ученик должен подготовиться к тренировке заранее: нельзя есть за 1,5 – 2 часа до начала занятий, тренироваться на полный желудок очень вредно для организма. Обязательно нужно сходить в туалет до тренировки, случайный удар в полный мочевой пузырь может быть исключительно опасным. Необходимо также высморкаться, чтобы ничего не мешало свободному и правильному дыханию. Во избежание травм, на руках и ногах ногти должны быть коротко и аккуратно подстрижены.
2. Запрещается входить в зал без разрешения Учителя или «Старшего», самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарем, кувыркаться на даянг, залезать и прыгать вниз со скамеек, стульев, и т.п., «шведских лестниц» и спортивных снарядов. Нельзя без разрешения покидать спортивный зал во время тренировки, кричать, заниматься посторонними делами, приносить предметы, игрушки, отвлекающие от занятий, а также баловаться электроприборами и светом
3. Запрещается во время тренировки жевать жвачку, конфеты и другую пищу, держать во рту любые посторонние предметы, т.к. можно подавиться или поранить слизистую оболочку ротовой полости
4. Запрещается пользоваться в здании и около него открытым огнем. В случае пожара необходимо немедленно сообщить об этом Учителю или «Старшему» 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 может.
5. При малейшем недомогании ученик должен отпроситься у Учителя («Старшего») с тренировки домой или попросить посидеть в зале. При очень плохом самочувствии для оказания ему первой помощи или экстренного вызова скорой медицинской помощи – сообщить об этом своему Учителю («Старшему»). Все ученики всегда должны немедленно сообщать Учителю («Старшему»), если кому-то из товарищей на тренировке стало плохо, тем более, если больной сам это сделать стесняется или не в состоянии.
6. Никто не должен приходить в зал на тренировку, если он болен простудным, инфекционным или другим опасным для окружающих заболеванием. При появлении у ученика высокой температуры, обнаружении у него грибковых заболеваний, неизвестном высыпании на коже, занимающийся самостоятельно (если он в состоянии) должен немедленно покинуть зал и отправиться домой для принятия экстренных мер, предупредив об этом Учителя («Старшего»).
7. Все команды на тренировке должны выполняться быстро, но выполнять их нужно осторожно и аккуратно. Занимая свое место в строю нельзя толкаться, ставить подножки и т.п., чтобы не сбить своих товарищей с ног.
8. Необходимо выполнять правила построения и поведения. Соблюдать определенный Учителем («Старшим») интервал и дистанцию между занимающимися, чтобы случайно не задеть соседа во время занятия, выполняя упражнения, махи, удары руками или ногами. Сосед также должен соблюдать дистанцию, случайные столкновения могут привести к травме.
9. Если ученик чувствует, что какое-то упражнение ему не под силу, что оно для него слишком физически тяжелое - он может, попросить Учителя («Старшего») снизить для него нагрузку.

10. При отработке приемов в парах, каждый ученик должен быть осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить боль своему партнеру. Особенно контроль своих действий актуален при изучении опасных для здоровья техники и приемов, способных привести к вывихам суставов, растяжениям сухожилий, связок, трещинам и переломам костей, удушениям и т.п.

11. При отработке защитной техники и подводящих упражнений каждому ученику надо хорошо знать и правильно выполнять страховку при падениях (Укеми). Выполняя данную технику, всегда необходимо думать о безопасности своего партнера и его страховке, обеспечивая ему максимальную безопасность при падении. Прежде чем выполнить бросок, необходимо сначала убедиться, что партнер упадет в безопасное место. Надо быть уверенным в правильности выполнения приемов прежде, чем их выполнять и знать последствия неправильного их выполнения. Если ученик в чем-то не совсем уверен – необходимо лишний раз проконсультироваться у своего Учителя, не стесняться и попросить у него дополнительных объяснений.

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

13. Запрещено проходить между спортсменами, стоящими в паре и готовящимися к выполнению приёмов, независимо стоят ли они в позе готовности (Йой-дачи или Камаэ) или для поклона (Мисуби-дачи) .

14. При возникновении малейшей боли при проведении болевого приема, необходимо дать знать об этом своему партнеру, хлопая свободной рукой или ногой по партнеру или полу. В этом случае партнер обязан немедленно ослабить давление на ту часть тела, в котором возникла боль.

15. Во время проведения приёмов каждый обязан полностью контролировать себя, свои эмоции и технику. При нанесении партнером сильных ударов или выполнения им болевых приемов, при которых он не контролирует себя, необходимо его об этом предупредить. Если он делает это сознательно и умышленно – немедленно сообщить об этом Учителю («Старшему»). При умышленном причинении вреда своему партнеру, виновный отстраняется от тренировки, отжимается в качестве наказания, а также публично извиняется перед своим партнером и учениками за недостойное поведение. В случае отказа ученика выполнять данное дисциплинарное требование, он отстраняется от занятия.

16. Запрещено мешать или излишне сопротивляться своему партнеру при отработке приёмов, если на это нет прямых рекомендаций Учителя. На тренировке важно научиться правильной технике, а не показывать свою силу т.к. это может привести к травме.

17. Ношение учениками каких-либо украшений, талисманов, религиозных атрибутов на шее, в ушах, пирсинга и т.п. на тренировках категорически запрещается, во-избежание возможного травмирования своего партнера, а также случайной потери, поломки и т.п. данных предметов во время занятий. Очки при работе в парах запрещены. Если есть брекеты на зубах, об этом должны быть предупреждены Учитель и партнёры.

18. Все ученики обязаны соблюдать правила личной гигиены. На тренировке допускается находиться только в чистой спортивной одежде (белое кимоно и пояс, соответствующий квалификации), если разрешены занятия в обуви, то в чистой (не уличной) спортивной обуви на низкой мягкой подошве без каблука (чешках, степках для единоборств, борцовках). Руки, ноги, шея должны быть чистыми. Ногти на руках и ногах коротко подстрижены. Волосы коротко подстрижены или собраны в пучок с фиксацией их резинкой. Во время тренировки с оружием или другим инвентарём каждый должен использовать СВОЙ личный инвентарь или оружие.

Строго запрещается

- Вести бой в полный контакт без разрешения и контроля Учителя или в его отсутствии, особенно с более слабыми учениками или младшими по возрасту, стажу занятий, а также «выяснения личных отношений» или с целью демонстрации своего превосходства перед другими учениками.
- Экспериментировать бесконтрольно со своим партнером как он долго может находиться без дыхания, какой максимальной силы может держать удар в открытые участки тела и т.п. эксперименты опасные для здоровья.

- Отрабатывать опасную технику с контактом.
- Приносить и использовать на занятиях реальное холодное оружие, спецсредства, а также боевые нунчаки, саи, кама и т.п.
- Каждый ученик должен строго соблюдать Правила по технике безопасности, беспрекословно и вовремя выполнять все команды Учителя («Старшего»), и не делать ничего такого, что опасно для жизни и здоровья, и могло бы привести его самого, партнера, или окружающих учеников к травме.
- Ученик, нарушивший Правила по технике безопасности, или намеренно нанесший ущерб здоровью кого-либо, несет персональную ответственность за последствия своих действий.
- В случае недееспособности Ученика по причине своего недостаточного возраста, но причинившего ущерб здоровью кому-либо умышленно или по неосторожности, персональную ответственность за его действия несут его родители (опекун).
- На занятиях необходимо помнить, что жизнь и здоровье всегда стоит на первом месте, и каждый ученик хочет, должен и обязан вернуться домой в целостности и сохранности.

**СОГЛАСНО ПРАВИЛАМ WTF
О РАЗРЕШЁННОМ ЗАЩИТНОМ СНАРЯЖЕНИИ,
ВСЕ УЧАСТНИКИ КЕРУГИ ДОЛЖНЫ ИМЕТЬ:**

- **ЩИТКИ НА РУКИ**
- **ЩИТКИ на ГОЛЕНИ**
- **ФУТЫ НА СТОПЫ**
- **ПРОТЕКТОР НА ТУЛОВИЩЕ**
- **ШЛЕМ**
- **ПАХОВЫЙ БАНДАЖ**
- **КАПА**

Режим работы и наполняемость учебных групп в ДЮСШ

Этапы	Год обучения	Возраст учащихся (лет)	Режим тренировочной работы с группами (часов в неделю)	Наполняемость групп (кол-во человек)	Требования к спортивной подготовленности
СОГ	весь период	6-15	6	18	-
ГНП	1 год	8-10	8	14	выполнение контрольных нормативов
	свыше 1 года	9-12	10	12	3 юн. р.
УТГ	1 год	10-13	12	10	2 юн. р.
	2 год	11-14	14	10	1 юн. р.
	3 год	12-15	18	8	2 р.
	свыше 3-х лет	13-17	20	8	1 р.
ГСС	1 год	14-18	24	6	КМС РК
	2 год	15-19	26	5	КМС РК
	свыше 2-х лет	16-20	28	5	КМС РК
ГВСМ	весь период	18+	32-36*	4	МС РК

**Тематический учебный план
для групп начальной подготовки**

№№ п\п	Содержание материала	1 год обучения	2 год обучения
	<u>Теоретические занятия:</u>		
1.	Президентские тесты физической подготовленности населения Республики Казахстан.	1	1
2.	таэквондо, как вид спорта	1	1
3.	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающегося	2	2
4.	Врачебный контроль и самоконтроль.	1	1
5.	Общая и специальная физическая подготовка.	2	2
6.	Правила проведения соревнований по таэквондо WTF.	4	4
7.	Зачеты	Вне сетки часов	
	Итого часов	11	11
	<u>Практические занятия</u>		
1.	Базовая техническая подготовка	115	130
2.	Гимнастическая подготовка	60	90
3.	Беговая подготовка	80	100
4.	Силовая подготовка	60	85
5.	Спортивные и подвижные игры	50	60
6.	Текущие и контрольные испытания и переводные экзамены	6	6
7.	Участие в соревнованиях	34	38
	Итого часов на практические занятия	405	509
	Всего часов	416	520

**Примерный годовой план график распределения учебных часов
для групп начальной подготовки первого года обучения**

Содержание занятий	январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
Теоретические занятия	1	2	1		2	1		1		2		1	11
Практические занятия													
Общая физическая подготовка	17	12	15	14	12	12	14	12	12	12	12	16	160
Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Изучение техники	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	95
Спортивные и подвижные игры	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	50
Участие в соревнованиях	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	34
Контрольные испытания и переводные экзамены	1			1		1			1	1	1		6
Всего часов	37	34	36	35	34	34	34	33	33	36	34	36	416

**Примерный годовой план график распределения учебных часов
для групп начальной подготовки свыше 1 года обучения**

Содержание занятий	январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
Теоретические занятия	1	1	2		1	1	1		1	2		1	11
Практические занятия													
Общая физическая подготовка	18	16	16	18	16	16	16	16	16	16	17	19	200
Специальная физическая подготовка	8	7	8	7	8	7	8	7	8	7	8	7	90
Изучение техники	9	10	10	8	10	10	10	10	10	10	10	8	115
Спортивные и подвижные игры	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Участие в соревнованиях	2	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	2	38
Контрольные испытания и переводные экзамены	1			1		1			1	1	1		6
Всего часов	44	42	44	42	44	44	44	42	44	44	44	42	520

**Тематический учебный план
для учебно-тренировочных групп
и групп спортивного совершенствования**

Содержание материала	Учебно-тренировочные группы				Группы спортивного совершенствования		
	1 год	2 год	3 год	свыше 3 лет	1 год	2 год	свыше 2 лет
Теоретические занятия							
Развитие таэквондо в Казахстане и за рубежом	1	1	1	1	1	1	1
Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	2	1	1	2	1	2	2
Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим питания спортсменов	1	1	1	2	2	2	2
Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж.	3	3	3	4	3	3	3
Физиологические основы спортивной тренировки	-	-	2	2	3	5	5
Общая и специальная физическая подготовка	1	1	2	2	2	2	2
Техническая подготовка	2	2	4	5	5	5	5
Тактическая подготовка	2	4	6	7	8	10	10
Морально-волевая и психологическая подготовка	1	1	2	2	3	4	4
Основы методики обучения и тренировки	1	1	4	4	6	6	6
Планирование спортивной тренировки и учет	-	1	1	2	3	3	3
Правила, организация и проведение соревнований.	2	3	3	4	4	4	4
Установка перед соревнованиями и разбор участия в соревнованиях	2	3	5	5	5	5	5
Места занятий, оборудование и инвентарь	1	1	-	-	-	-	-
Зачеты	3	3	3	3	4	4	4
Итого часов	22	26	36	55	60	56	56
Практические занятия							
Специальная физическая подготовка	196	236	314	351	408	448	474
Технико-тактическая подготовка	354	404	494	528	522	548	578
Учебные и тренировочные игры	30	30	30	30	50	50	50
Контрольные старты и соревнования	12	20	24	35	80	90	120
Инструкторская и судейская практика	-	-	24	26	30	30	30
Текущие и контрольные испытания, переводные экзамены	10	12	14	15	35	45	50
Восстановительные мероприятия	Вне сетки часов				63	85	98
Итого часов на практические занятия	602	702	900	985	1188	1296	1400
Всего часов	624	728	936	1040	1248	1352	1456

**Примерный годовой график распределения учебных часов
для учебно-тренировочных групп первого года обучения**

Содержание занятий	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
Теоретические занятия	1	3	2	2	1	3	2	1	-	2	2	3	22
Практические занятия													
Обще и Специальная физическая подготовка	16	16	17	16	16	17	16	16	17	16	16	17	196
Изучение и совершенствование техники и тактики	30	30	29	30	29	29	29	30	29	30	30	29	354
Учебные и тренировочные поединки	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	30
Контрольные поединки и соревнования	-	-	2	2	2	-	-	-	2	2	2	-	12
Текущие контрольные испытания, переводные экзамены	2	-	-	-	2	-	2	2	2	-	-	-	10
Итого часов на практические занятия	51	49	50	50	51	49	50	51	52	50	50	49	602
Всего часов	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624

**Примерный годовой график распределения учебных часов
для учебно-тренировочных групп второго года обучения**

Содержание занятий	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
Теоретические занятия	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	26
Практические занятия													
Обще и Специальная физическая подготовка	20	20	20	20	20	20	18	18	20	20	20	20	236
Изучение и совершенствование техники и тактики	34	34	34	34	34	34	32	32	34	34	34	34	404
Учебные и тренировочные поединки	2	2	2	2	3	3	4	4	2	2	2	2	30
Контрольные поединки и соревнования	2	-	-	3	3	3	3	3	3	-	-	-	20
Текущие контрольные испытания, переводные экзамены	-	2	2	-	-	-	3	3	-	2	-	-	12
Итого часов на практические занятия	58	58	58	59	60	60	60	60	59	58	56	56	702
Всего часов	60	60	60	61	62	62	62	62	62	61	58	58	728

**Примерный годовой график распределения учебных часов
для учебно-тренировочных групп третьего года обучения**

Содержание занятий	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
Теоретические занятия	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Практические занятия													
Обще и Специальная физическая подготовка	26	26	26	26	26	26	26	26	27	27	26	26	314
Изучение и совершенствование техники и тактики	41	42	42	41	41	41	41	41	41	41	41	41	494
Учебные и тренировочные поединки	2	2	2	3	3	4	4	2	2	2	2	2	30
Контрольные поединки и соревнования	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Текущие и контрольные испытания, переводные экзамены	2	1	1	1	1	-	-	2	1	1	2	2	14
Итого часов на практические занятия	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	900
Всего часов	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	936

**Примерный годовой график распределения учебных часов
для учебно-тренировочных групп свыше третьего года обучения**

Содержание занятий	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
Теоретические занятия	5	5	5	4	4	4	4	4	5	5	5	5	55
Практические занятия													
Обще и Специальная физическая подготовка	29	29	29	29	29	29	29	29	30	30	30	29	351
Изучение и совершенствование техники и тактики	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	528
Учебные и тренировочные поединки	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	30
Контрольные поединки и соревнования	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	35
Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	26
Текущие и контрольные испытания, переводные экзамены	1	2	2	1	2	1	-	2	1	1	1	1	15
Итого часов на практические занятия	82	82	82	82	83	83	82	83	82	81	82	81	985
Всего часов	87	87	87	86	87	87	86	87	87	86	87	86	1040

**Примерный годовой график распределения учебных часов
для групп спортивного совершенствования первого года обучения**

Содержание занятий	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	декабрь	Всего часов
Теоретические занятия	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Практические занятия													
Обще и Специальная физическая подготовка	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	408
Отработка и совершенствование техники и тактики	44	44	43	43	43	43	43	43	44	44	44	44	522
Учебные и тренировочные поединки	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	50
Контрольные поединки и соревнования	7	6	6	7	7	7	7	7	7	6	6	7	80
Инструкторская и судейская практика	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	30
Текущие и контрольные испытания, переводные экзамены	3	4	4	3	3	2	1	1	3	4	4	3	35
Восстановительные мероприятия	5	5	5	5	5	6	6	6	5	5	5	5	63
Итого часов на практические занятия	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	1188
Всего часов	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	1248

**Примерный годовой график распределения учебных часов
для групп спортивного совершенствования второго года обучения**

Содержание занятий	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	декабрь	Всего часов
Теоретические занятия	5	5	5	5	4	4	4	4	5	5	5	5	56
Практические занятия													
Обще и Специальная физическая подготовка	37	37	37	37	37	37	37	37	38	38	38	38	448
Отработка и совершенствование техники и тактики	46	46	46	46	46	46	46	46	45	45	45	45	548
Учебные и тренировочные поединки	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	50
Контрольные поединки и соревнования	8	7	7	7	8	8	8	7	8	7	7	8	90
Инструкторская и судейская практика	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	30
Текущие и контрольные испытания, переводные экзамены	4	4	4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	45
Восстановительные мероприятия	7	7	7	7	7	7	7	8	7	7	7	7	85
Итого часов на практические занятия	108	108	108	108	108	109	108	107	108	108	108	108	1296
Всего часов	113	113	113	113	112	113	112	111	113	113	113	113	1352

**Примерный годовой график распределения учебных часов
для групп спортивного совершенствования свыше двух лет обучения**

Содержание занятий	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	декабрь	Всего часов
Теоретические занятия	6	6	6	6	5	5	5	5	6	6	6	6	56
Практические занятия													
Обще и Специальная физическая подготовка	40	40	39	39	39	39	39	39	40	40	40	40	474
Совершенствование и автоматизм техники и тактики	48	48	48	48	48	48	48	48	49	49	48	48	578
Учебные и тренировочные поединки	4	4	4	4	5	5	5	5	3	3	4	4	50
Контрольные поединки и соревнования	9	9	9	9	12	12	12	12	9	9	9	9	120
Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	4	4	3	3	2	2	2	2	30
Текущие и контрольные испытания, переводные экзамены	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	50
Восстановительные мероприятия	10	10	11	10	4	5	6	6	9	9	9	9	98
Итого часов на практические занятия	117	117	117	117	117	117	117	117	116	116	116	116	1400
Всего часов	122	122	122	122	121	121	121	121	121	121	121	121	1456

**Примерный годовой график распределения учебных часов
для групп высшего спортивного мастерства**

Содержание занятий	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	декабрь	Всего часов
Теоретические занятия	7	5	7	5	7	5	7	7	5	7	6	6	74
Практические занятия													
Обще и Специальная физическая подготовка	46	43	46	43	46	43	46	46	43	46	43	43	534
Совершенствование и автоматизм техники и тактики	56	53	56	53	56	53	56	56	53	56	53	53	654
Учебные и тренировочные поединки	6	3	6	3	6	3	6	6	3	6	3	3	54
Контрольные поединки и соревнования	12	10	12	10	12	10	12	12	10	12	10	10	132
Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Текущие и контрольные испытания, переводные экзамены	6	4	6	4	6	4	6	6	4	6	4	4	60
Восстановительные мероприятия	12	10	12	10	12	10	12	12	10	12	10	10	132
Итого часов на практические занятия	140	125	140	125	140	125	140	140	125	140	125	125	1590
Всего часов	147	130	147	130	147	130	147	147	130	147	131	131	1664

СОДЕРЖАНИЕ	Стр.
Введение	2
1. Организация учебно-тренировочного процесса	2
1.1. Этапы многолетней подготовки в таэквондо WTF	2
1.2. Комплектование учебных групп	4
1.3. Формы организации занятий	5
1.4. Средства и методы тренировки	7
1.5. Построение годового цикла тренировок	9
1.6. Учет и контроль тренировочного процесса	11
1.7. Организация воспитательной работы	12
1.8. Материально-техническое обеспечение	13
2. Содержание программного материала	14
2.1. Учебный план спортивных школ	14
2.2. Группы начальной подготовки	15
2.3. Учебно-тренировочные группы	17
2.4. Группы спортивного совершенствования	19
2.5. Группы высшего спортивного мастерства	22
Литература	26
Извлечение	27
Инструкция по технике безопасности на занятиях по таэквондо WTF	29
Перечень специального снаряжения (на одного ученика) и сроки его использования	32
Таблицы и планы	33-45

ТАЕКВОНДО WTF
ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ для ДЮСШ, СДЮСШ, ШВСМ и ЦПОР.

Подготовили:

Мансуров Парвиз Дунямалиевич, Заслуженный тренер РК, г.Актау.
Санауов Жасталап Абдиканиевич, Заслуженный тренер РК, г.Алматы
Майкеев Орынбай Владимирович, Заслуженный тренер РК, г.Актобе.
Шатаев Тимур Муратович, Заслуженный тренер РК, г.Актобе
Ким Сергей Владимирович, тренер высшего уровня квалификации 1-категории, г.Актобе
Карашев Куаныш Жаксыгалиевич, , тренер высшего уровня квалификации 1-категории, г.Актобе