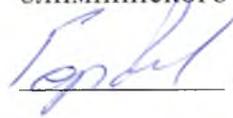


УТВЕРЖДЕНО

УТВЕРЖДАЮ

Протоколом тренерского совета от «30»
мая 2019 года № 16

Директор ГБУ НАО «Спортивная школа
олимпийского резерва «Труд»

 А.Б.Гербов

«30» мая 2019 года



**Государственное бюджетное учреждение Ненецкого автономного округа
«Спортивная школа олимпийского резерва «Труд»**

**ТИПОВАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ТХЭКВОНДО»**

(в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо, утвержденного приказом Минспорта России № 36 от 19.01.2018)

Программа рекомендуется для применения в спортивных школах, спортивных школах олимпийского резерва, училищах олимпийского резерва и центрах спортивной подготовки

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- начальной подготовки – 2 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – 3 года;
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку – от 7 лет и старше.

НАО 2019

Рецензенты:

Ключников Евгений Юрьевич, кандидат педагогических наук, президент Союза Тхэквондо (ВТФ) России г. Ульяновск

Степанов Сергей Владимирович, мастер спорта СССР, Заслуженный тренер РФ, Заслуженный работник физической культуры и спорта РФ, доктор педагогических наук, г. Екатеринбург

Рекомендовано к печати учёным советом Российского Государственного Университета Физической культуры и спорта г. Москва

Авторы:

Головихин Евгений Васильевич, мастер спорта международного класса, Заслуженный тренер РФ, победитель смотра конкурса среди УДО за 2003 год Министерства Образования РФ в номинации «мастерство», кандидат педагогических наук г. Ульяновск

Лаишпанов Александр Вениаминович, мастер спорта СССР, Заслуженный тренер России, судья международной категории, главный тренер сборной команды России г. Ульяновск

Ефремов Александр Петрович, мастер спорта СССР, Заслуженный тренер России, судья международной категории, тренер сборной команды России г. Москва

Воробьёв Валерий Иванович, Заслуженный тренер России, старший тренер сборной команды России, г. Первоуральск Свердловской области

Зенкин Борис Анатольевич, Заслуженный тренер России, тренер сборной команды России, г. Смоленск

Сулаев Вячеслав Александрович, мастер спорта СССР, тренер высшей категории, г. Оренбург

ТХЭКВОНДО (ВТФ). Примерная программа спортивной подготовки для образовательных учреждений (специализированные детско-юношеские спортивные школы олимпийского резерва, школа высшего спортивного мастерства, центры спортивной подготовки и другие юридические организации занимающиеся дополнительным образованием)

Учебная образовательная программа разработана для тренеров-преподавателей, инструкторов, тренеров, педагогов работающих в образовательных учреждениях спортивной направленности и развивающих ТХЭКВОНДО (ВТФ). А также всем кто заинтересован в организации эффективного образовательного процесса. Программа включает в себя пояснительную записку с описанием причин и проблемных ситуаций, которые неизбежно возникают в учебно-тренировочном процессе. Отображены особенности работы с разными категориями граждан.

Нормативную часть, содержащую подробное изложение требований государственного образовательного стандарта, часовую нагрузку и примерное распределение содержания образования на всех этапах активной спортивной деятельности, а также контрольные переводные нормативы.

Методическая часть содержит методические указания к организации учебно-тренировочного процесса. В ней излагается теоретический и практический материал, который необходимо изучить и освоить для достижения спортивного результата. К каждому образовательному этапу написаны рекомендации по улучшению качества учебно-тренировочного процесса

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

1. Нормативная часть образовательной программы
 2. Методическая часть учебной программы
 - 2.1 Программные требования к изучению двигательных умений и навыков в специализации ТХЭКВОНДО (ВТФ) по годам обучения
 - 2.3. Учебный материал для спортивно-оздоровительной группы
 - 2.4. Учебный материал для групп начальной подготовки 1 года обучения
 - 2.5. Учебный материал для групп начальной подготовки 2 года обучения
 - 2.6. Учебный материал для учебно-тренировочных групп 1 года обучения
 - 2.7. Учебный материал для учебно-тренировочных групп 2 года обучения
 - 2.8. Учебный материал для учебно-тренировочных групп 3 года обучения
 - 2.9. учебный материал для учебно-тренировочных групп 4 года обучения
 - 2.10. Учебный материал для учебно-тренировочных групп 5 года обучения
 - 2.11. Учебный материал для групп спортивного совершенствования 1, 2, 3 года обучения
 - 2.12. Учебный материал и методические рекомендации для групп высшего спортивного мастерства
- Минимальные требования к оснащенности и рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса
- Рекомендуемая литература
- Приложение № 1. Переводные нормативы для учащихся и занимающихся тхэквондо (ВТФ)
- Приложение № 2. Комплекс тестов для оценки уровня подготовленности тхэквондистов
- Примерные аттестационные требования
- Приложение № 3 История развития ТХЭКВОНДО (ВТФ)
- Словарь 503 (пятьсот три) термина ТХЭКВОНДО

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта ТХЭКВОНДО (ВТФ) (далее - Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по ТХЭКВОНДО (ВТФ) утвержденного приказом Министерства спорта России от 19.01.2018 № 36.

Программа для спортивных учреждений опираются на нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность государственных и негосударственных спортивных учреждений и основополагающие принципы спортивной подготовки различных категорий граждан РФ.

Программа по ТХЭКВОНДО (ВТФ) для образовательных учреждений рассчитана на четыре основных этапа:

- 2 года обучения в группах начальной подготовки (ГИП);
- 5 лет обучения в учебно-тренировочных группах (УТГ);
- 3 года обучения в группах спортивного совершенствования (ГСС);
- необходимое время в группах высшего спортивного мастерства (ГВСМ);

В настоящее время сложное финансовое положение, сложившееся во многих государственных образовательных учреждениях спортивной направленности не всегда позволяет тренеру- преподавателю работать в полной мере своих возможностей, поэтому актуально привлечение любых категорий граждан для активных занятий ТХЭКВОНДО (ВТФ) в образовательные учреждения. При этом немаловажен фактор самоокупаемости деятельности тренера- преподавателя, особенно в государственном учреждении, где ограничено количество ставок и рабочих часов для специалистов ТХЭКВОНДО (ВТФ). Введение в уставную деятельность образовательных учреждений возможности проведения занятий с различными возрастными группами населения на самоокупаемости позволят значительно расширить сферу деятельности учреждения, привлечь дополнительных заинтересованных лиц в развитие ТХЭКВОНДО (ВТФ).

Актуальность

Спортивные поединки по ТХЭКВОНДО (ВТФ) последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий. Однако, методологическая база построения процесса обучения искусству ведения спортивного поединка как целостная методика технология, доступная для применения в данном виде спорта, до сих пор разработана недостаточно.

На фоне социальных и экономических катаклизмов общества идет увеличение количества общественных организаций, спортивных клубов, кружков, секций и других образовательных учреждений, причем большую долю среди них составляют различные клубы и секции, где готовят спортсменов единоборцев различного уровня. Приём детей и подростков в спортивные группы осуществляется на основе уставных документов организаций. Занятия проводят инструктора, учителя, педагоги, тренера - преподаватели. Огромное количество детей в возрасте от 5 лет впервые начинают посещать спортивные секции, не имея практического опыта занятиями физической культурой и спортом. На данном этапе необходимо заинтересовать занимающихся, используя средства и методы воспитания и обучения. Педагогические умения, яркий эмоциональный фон способствуют выработке устойчивой внутренней мотивации. При этом, в большинстве случаев профессионализм педагогов-тренеров, занимающихся подготовкой учащихся такого типа, к сожалению, часто не соответствует современным профессиональным

требованиям, предъявляемым к специалистам этого уровня. Известно, что существует большое количество детей имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. Ввиду сложившегося положения данная категория детей не имеет возможности заниматься в спортивной школе в основных спортивных группах.

Организация и введение в спортивной школе СОГ помогает решить эту задачу и привлечь к активным занятиям физической культурой и спортом дополнительные людские ресурсы, которые восполнят ряды позитивно ориентированных групп детей и подростков. Дети не прошедшие тестирование в спортивные группы начальной подготовки, но имеющие допуск медицинского учреждения зачисляются в СОГ.

- Если число желающих заниматься тхэквондо превышает план комплектования, педагогический совет спортивной школы может принять решение о зачислении этих учащихся в резервные группы тренеров-преподавателей. Количественный состав в данных группах не должен превышать 15 человек.

Настоящая программа деятельности для образовательных учреждений, непосредственно связанных с развитием ТХЭКВОНДО (ВТФ) как вида спорта, так и формированием здорового образа жизни для спортивных групп, ЦДТ, ДЮСШ имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми, подростками и взрослыми спортсменами из различных регионов России.

Группы начальной подготовки (ГНП)

Основная цель занятий групп начальной подготовки образовательного процесса ГНП – привлечение детей к систематическим занятиям физической культуры предпрофильной направленности на тхэквондо. Привлечение к занятиям в ГНП с 7 лет, допускается прием учащихся в группы НП до 10 лет. Оптимизация физического развития человека, всестороннее совершенствование общих физических качеств в единстве с воспитанием личности занимающихся.

Задачи:

1. Оптимальное развитие физических качеств (физическое, психическое, интеллектуальное, эмоциональное).
2. Развитие коммуникативных качеств.
3. Начальное обучение умению самовыражаться.
4. Удовлетворение двигательной потребности.
5. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
6. Воспитание личности в целом (интеллектуальные, волевые, моральные и эмоциональные качества).
7. Приучение к регулярной спортивной деятельности и здоровому образу жизни (к будущей трудовой деятельности).
8. Изучение базовой техники ТХЭКВОНДО (ВТФ).

Направленность образовательной программы для ГНП – заключается в привлечении детей к активным занятиям физической культурой. Основу занятий составляют подвижные и развивающие игры.

При работе с детьми дошкольного возраста, пришедшими заниматься в группы начальной подготовки определены необходимые условия.

Условия

- Глубокие знания детской физиологии и психологии дошкольного и раннего школьного возраста (профессиональная компетентность тренера-преподавателя);
- Наличие материально-технической базы (специализированный зал, игрушки, картинки, мячи, гимнастические палки, маты и т.д.);
- Специальное педагогическое спортивное образование.

Проблемы, влияющие на проведение образовательного процесса.

- Осознание ценности соревнований детьми, как критерия спортивного достижения.
- Установление своего «Я» в коллективе сверстников.
- Слабое интеллектуальное спортивное мышление.
- Недостаточный уровень развития эмоциональных качеств.
- Недостаточный опыт управления своими эмоциями.
- Необходимость выработки психологии «победителя».
- Воспитание морально-волевых качеств.
- Недостаточный медицинский контроль за здоровьем занимающихся в связи с повышением объёма и интенсивности тренировочной нагрузки.
- Возрастной кризис подросткового возраста.
- Антисоциальные ценности в сфере общения подростка.
- Обычно силовые решения при возникновении конфликтных ситуаций в группах сверстников.
- Воспитание в группах, где определяющим качеством лидера являлась СИЛА.
- Участие в соревнованиях.
- Достаточно высокие требования к тренировочному процессу выраженные в тестах по общей и специальной физической подготовке.
- Создание специализированной материально-технической базы для организации образовательного процесса.
- Установление контакта с каждым родителем для получения подробной информации о ребёнке.
- Отсутствие у детей знаний о правильном поведении на тренировке или занятии.
- В большинстве случаев слабое физическое развитие.
- Отсутствие привычки трудиться.
- Низкий уровень двигательной активности.
- Ослабленное здоровье.
- Слабый уровень внимания.
- Отсутствие положительного примера и влияния в семьях. Во многих семьях конфликтные ситуации или другие социальные проблемы.
- Отсутствие положительного опыта занятий физкультурной или спортивной деятельности.
- Низкий уровень развития психологических качеств.
- Слабо развито или деформировано умение самовыражаться, строить отношения с окружающими сверстниками.
- Ограниченный ресурс двигательной активности занимающихся детей.
- Сравнение отношения тренера-преподавателя к индивидууму и отношения семьи к индивидууму.

Самым действенным фактором проведения занятий учёт возрастных особенностей, которые определяет собой ту или иную степень успешности освоения программного материала. Образовательный процесс в ГНП носит преимущественно познавательный и игровой характер. Каждое занятие обучает определённой деятельности учеников. Тренеры-преподаватели специально организуют познавательную работу учащихся в соответствии со своими действиями. Деятельность учителя по организации творческой игровой активности учеников имеет решающее значение и не может быть отменена или заменена каким-либо другим процессом. Образовательный процесс невозможен также без поддержания учителем интереса, любопытства, любознательности и положительного эмоционального настроения учеников. Устойчивый интерес учеников к подвижным играм побуждает их к дальнейшей мыслительной деятельности, проявлению и развитию физических способностей. Внешние поощрения способствуют развитию положительной мотивации к игровым тренировкам.

Каждый элемент базовой образовательной программы процесса сопровождается оценкой его итогов, для дальнейшего рассмотрения, поощрения, наказания и коррекции. На каждом из этапов освоения программы важна поощрительная реакция тренера-преподавателя действий и творческих заданий. Важны усилия и старания, прилагаемые детьми для дальнейшего хода успешного образования. В процессе образования постоянно осуществляется эмоциональное развитие

учащихся. Всё содержание образования наполнено эмоциональными, познавательно-теоретическими, эстетическими, ценностями и отношениями. Их структура изменяется под влиянием образования. Во-первых, учащиеся усваивают правила поведения в спортивном зале. Во-вторых, удовлетворяется двигательная потребность детей. В-третьих, по мере общего развития учащихся налаживаются долговременные связи педагог-воспитанник. Постепенно происходит адаптация учащихся к физическим упражнениям, к обстановке образовательного учреждения, умениям взаимодействия со сверстниками и более старшими учащимися. Поэтапное возрастное развитие позволяет развивать спортивную целевую установку на будущую деятельность в спорте высших достижений. Обязательна работа в коллективе, состоящего из специалистов образовательного учреждения и членов семьи учащегося, самых заинтересованных сторон в становлении личности ребёнка.

Педагогическая целесообразность ГНП заключается в выполнении правительственных программ по физическому воспитанию населения. Опыт работы по предпрофильной подготовке детей дошкольного возраста ведущих спортивных стран (Южная Корея, Китай, Испания, Мексика, Куба, Канада, США и др.) и российских специалистов (Северная Осетия, Республика Дагестан, Ульяновск, Москва, Московская область, Оренбургская область, Смоленск, Свердловская область, Якутия, Камчатка, Санкт-Петербург, и др.) показывает целесообразность таких занятий. Появляется дополнительный людской ресурс, который ранее не использовался в образовательных учреждениях развивающих тхэквондо. Повышенное чувство справедливости, эмоциональное восприятие обстановки требуют дополнительного внимания к каждому воспитаннику. Регулярное проведение бесед перед занятием, в начале и в конце занятия с учащимися, как в составе группы так и индивидуально, в ходе которых выявлены дополнительные данные о целях воспитанников, волнующие их события и проблемы. Полученные данные анализировались и служили коррекционной программой по организации тренировочного занятия, учебно-тренировочного сбора, плана мезоцикла. Спортсменам постоянно оказывается содействие и помощь. Взаимосвязь с родителями, учителями дополнительно способствовала контролю за деятельностью и коррекции девиантного поведения. Выяснение причин пропуска занятий и наказание в форме порицания, дисциплинирует подростков и повышает степень ответственности за поступки перед спортивным коллективом, тренером-преподавателем, родителями, учителями. Обязательное посещение всех учебно-тренировочных занятий даёт возможность целенаправленно использовать специальные и общие принципы и методы физического воспитания. Появляются достижения в общей и специальной физической подготовки. Создаётся прочный фундамент физического и технического развития личности спортсмена для спорта высших достижений. Формируется психология чемпиона, где важнейшим фактором является желание победить в любом соревновании и для победы прилагаются максимум усилий. Развиваются важнейшие психические специфические качества: чувство дистанции, чувство удара, чувство соперника, чувство ориентации на площадке, чувство положения тела и звеньев тела в пространстве, чувство времени, интуиция.

Перед спортсменами ставятся реальные задачи: дисциплина на тренировке, исполнительность, внимательность, умение выкладываться при выполнении тренировочных задач, требовательность к своей технике и тактике, выработка боевого мышления, эмоциональная сдержанность, адекватная оценка своих действий и уровня подготовки. Отмечалось и поощрялось стремление к самостоятельной работе. Тренер-преподаватель способствует совместным дополнительным занятиям в форме утренней зарядки, физкультурных пауз во время выполнения уроков, необходимых для получения и совершенствования технических умений и навыков. Для становления удара, комбинации и тактических действий изучения нужно набрать около десяти тысяч повторений. Что бы осуществить контроль за исполнением изучения приёмов спортсмены ведут индивидуальные дневники. Для самостоятельной оценки приложенных усилий приводились примеры людей добившихся наибольших успехов в спорте и связь этих успехов с работоспособностью.

Участие в соревнованиях необходимо и поощряется. Спортсменам доводится информация о психологических состояниях организма: предстартовая лихорадка, предстартовая апатия, состояние боевой готовности. Приводятся приёмы психорегуляции организма, которые отрабатываются на тренировках, контрольных спаррингах и соревнованиях. Так же спортсменам

предлагалось применять приёмы психорегуляции в различных бытовых ситуациях: в семье, в школе, на улице, в кругу друзей и т.д.

На данном этапе появляется дополнительное время и возможности для поиска перспективных учащихся и заинтересованных лиц, в развитии детей дошкольного возраста. Регулярный медицинский осмотр, щадящие игровые нагрузки позволят корректировать общеобразовательную деятельность. Понижение возраста занимающихся в ГНП вызвано следующими причинами:

Спортсмены в возрасте 16 лет допускаются к участию во взрослых соревнованиях.

Спортсмены в возрасте 12-13 лет участвуют в первенствах России и официальных международных соревнованиях (первенство Европы и Мира среди кадетов).

Тхэквондо является сложнокоординационным, где двигательной базой являются гимнастические и акробатические упражнения, основу которых желательно закладывать в возрасте 7-9 лет.

Требования международной организации ВТФ¹ к техническому уровню занимающихся обусловлены традиционными стилевыми параметрами (пхумсэ², кибон³). Оптимальное время освоения данных требований – возраст 7-9 лет на этапе ГНП 1, ГНП 2.

Основная цель занятий учебно-тренировочных групп – направленность учебно-тренировочных занятий на достижение спортивного результата.

Задачи:

1. Укрепление и сохранение здоровья, в том числе закаливание организма.
2. Формирование спортивных двигательных умений и навыков.
3. Развитие общих и специальных физических качеств.
4. Совершенствование технико-тактической подготовки спортсмена.
5. Содействие формированию поведения в соответствии с требованиями общества.
6. Развитие психомоторных качеств.

Возраст занимающихся 10-14 лет. Быстрый рост костной ткани значительно опережает соотношение мышечной массы с массой скелета. Организм адекватно воспринимает направленные нагрузки, в зависимости от периода учебно-тренировочного процесса. Хороший эффект для развития силовых качеств дают упражнения с отягощениями: гантели, штанги, гири. Рост мышечной массы позволяет развивать скоростные, скоростно-силовые качества. Начинает меняться форма и техника движений из-за анатомических изменений, происходящих в организме. Необходимо выполнять коррекцию содержания формы техники. У детей проявляется активная внутренняя мотивация к занятиям спортивной специализацией.

Наступает период подросткового роста. Подростковый возраст человека, который часто называют периодом роста и созревания, является переходным временем, в течение которого из ребенка формируется биологически и психически зрелая личность. Этот период обычно длится от 11 – 12 до 17 – 18 лет. Это время наиболее интенсивного физического и физиологического развития человека за всю его жизнь. Именно в этот период наблюдается значительное повышение ясности ума и продуктивности процесса мышления, возникают новые интересы, возрастает значение эмоциональных процессов, побуждающих к деятельности. Время созревания – это созревание психологическое, время самоутверждения, которое сопровождается почти постоянными конфликтами с окружающими. Эти конфликты обычно бывают вызваны такими причинами:

- увеличение объема знаний и рост требований школьной программы;
- увеличение нагрузки в виде обязанностей по дому, по школе;
- высокая степень отождествления с группами ровесников;
- создание детской системы ценностей и ее трансформация в систему ценностей взрослого человека.

В коллективе любой результат, даже очень высокий – не самоцель. Главное – личность атлета. Педагогическую работу на третьем этапе необходимо осуществлять с учётом следующих проблем:

¹ ВТФ - всемирная организация тхэквондо

² Пхумсэ – технический комплекс. Проводятся первенства и чемпионаты России, Европы, Мира

³ Кибон – базовая техника упражнений, без демонстрации которых спортсмены не допускаются к соревнованиям

1. Необходимость профессиональной ориентации занимающихся.
2. Выработка необходимых черт характера и свойств личности для данной спортивной специализации, не опуская воспитание личности в целом.
3. Определение основных направлений деятельности: учёба или спорт.
4. Воспитание самодисциплины.
5. Создание обстановки в спортивной группе престижа занятий единоборствами. Все должно быть проникнуто духом соперничества.
6. В работе всегда давать понять ученикам, что они на виду.
7. Выбатывать психологию победителя. Мотив участия в соревнованиях: выиграть, не сдаваться, бороться до конца.
8. Стимулировать получение информации о спортивной деятельности, анализ проведённых поединков, как своих, так и товарищей по группе. Изучать причины побед и поражений.
9. Учить воспитанников любить соревнования, не бояться их, болеть за команду, в которой выступаешь и делать все, чтобы ты гордился за команду и команда, гордилась за тебя.
10. Оказывать всяческую помощь в решении всех возникающих вопросов: бытовых, спортивных, учебных и т.д.
11. Определить степень одарённости спортсменов.
12. Научить подопечных преодолеть психологический барьер увеличения нагрузок на тренировках, воспитание психологической уверенности в себе и в своих возможностях.
13. Создать здоровой психологический климат в спортивном коллективе, отдельно взятой группе.

Созданный спортивный коллектив на базе учебно-тренировочных групп имеет высокий уровень общего и специального физического развития. Постоянная здоровая конкуренция на тренировках, соревнованиях способствует росту индивидуальных результатов. С ростом результатов каждого воспитанника растёт уровень спортивного коллектива. А с ростом уровня спортивного коллектива растёт уровень результатов и качеств личности воспитанников. При этом индивидуальность каждого не повторяется, но тренировки выстраиваются с учётом законов и научных достижений в области физиологии, социологии, психологии и теории и методики физического воспитания и спорта. Более того, один и тот же человек все время меняется. Психическое состояние, физическая форма, уровень техники у него всякий раз иные. И тренер должен все время ощущать эту разницу. Изменения связанные с анатомическим развитием организма изменяют форму движения.

Постоянно в сочетании со специальной физической подготовкой совершенствуется техника. Самоконтроль за выполнением необходимого количества технических элементов осуществляется самим спортсменом. Нагрузки постоянно возрастают. Растёт объём, интенсивность, сложность тренировочного занятия

Постоянно тренером выражается уверенность в работе, в жизни, во взаимоотношениях с людьми. Это для спортсмена дополнительный источник энергии. Оптимизм тренера всегда поддержит воспитанника.

В процессе освоения третьего этапа совместная работа тренера-преподавателя и воспитанника приобретает жизненную ценность. В беседах, в анализе соревновательных и тренировочных ситуаций постоянно отмечать значение спорта, спортивной специализации. Спортсмены приобретают способность реально оценивать ситуацию принимать самостоятельные решения и сражаться за то, чтобы претворить мысль в действие. Воспитанники научились трудиться в спортивной секции, благодаря этому умеют учиться и умеют правильно распределить свой досуг.

Для этого периода жизни молодого человека обычно характерны самые большие проблемы, связанные с его воспитанием. В каждом отдельном случае требуется индивидуальный подход для разрешения этих проблем. Процесс роста и созревания обусловлен генетическими, половыми, социальными, климатическими и культурными факторами. В организме молодого человека начинают свою деятельность половые гормоны. Под их влиянием половые железы приступают к синтезу половых клеток (сперматозоидов и яйцеклеток), а человек обретает физическую способность к вступлению в половую жизнь (достигает половой зрелости) и продолжению рода (достижение репродуктивной зрелости). Однако, это показатель исключительно одного из элементов биологического созревания – половой и сексуальной зрелости. Процесс биологического созревания в целом заключается в изменении внешних параметров телосложения человека.

Происходит резкое увеличение длины тела, которому сопутствует увеличение внутренних органов: легких, сердца, печени, почек. Биологическое созревание завершается тогда, когда все системы и органы полностью развиты (достижение телесной зрелости).

Основная цель занятий групп спортивного совершенствования – оптимизация физического и духовного развития спортсмена для достижения высокого спортивного результата. Возраст занимающихся 14 – 23 года.

Задачи:

1. Оптимальное развитие специальных физических качеств.
2. Укрепление и сохранение здоровья.
3. Повышение уровня технической и тактической подготовок.
4. Развитие интеллектуальных качеств.
5. Совершенствование морально-волевых качеств.
6. Повышение базовых знаний научно-практического характера.

Спортивные достижения каждого спортсмена накладывают определённый психологический отпечаток на поведение. Рассмотрим вопросы и проблемы возникающие на четвёртом этапе:

1. Постоянный возврат к технической подготовке, с целью совершенствования соревновательной тактики и техники.
2. Возможная завышенная самооценка уровня подготовки.
3. Профилактика травматизма и негативных последствий занятий спортом.
4. Соблюдений режима дня.
5. Организационная и административная помощь спортсмену со стороны заинтересованных лиц.
6. Недостаточный объём выполнения общей физической и специальной физической подготовки.
7. Контроль над полным восстановлением организма спортсмена после нагрузок и соревнований.
8. Регулярный медицинский контроль за состоянием организма спортсмена.
9. Разнообразии средств и методов спортивной тренировки.
10. Выполнение требований тренера – преподавателя в ходе выполнения текущего учебно-тренировочного плана.

Спортсмены высокого класса постоянно принимают участие в соревнованиях. Переход из юниоров в разряд взрослых спортсменов – это вечное соревнование: кто сильнее, упорнее, изобретательнее. И в этом конкурсе должны участвовать не только спортсмены, но и их наставники. Если же принцип конкуренции перестаёт действовать, то тренер и спортсмен сразу же замедляют свое движение вперед.

Основная цель занятий групп высшего спортивного мастерства – достижение высокого спортивного результата. Возраст занимающихся 16 и более лет. Основное требование к спортсменам, выполнение норматива мастера спорта.

Задачи:

- Оптимальное развитие специальных физических качеств.
- Укрепление и сохранение здоровья.
- Повышение уровня технической и тактической подготовок.
- Развитие интеллектуальных качеств.
- Совершенствование морально-волевых качеств.
- Повышение базовых знаний научно-практического характера.

Спортивные достижения каждого спортсмена накладывают определённый психологический отпечаток на поведение. Рассмотрим вопросы и проблемы возникающие на четвёртом этапе:

- Постоянный возврат к технической подготовке, с целью совершенствования соревновательной тактики и техники.
- Возможная завышенная самооценка уровня подготовки.
- Профилактика травматизма и негативных последствий занятий спортом.
- Соблюдений режима дня.
- Организационная и административная помощь спортсмену со стороны заинтересованных лиц.
- Недостаточный объём выполнения общей физической и специальной физической подготовки.
- Контроль над полным восстановлением организма спортсмена после нагрузок и соревнований.
- Регулярный медицинский контроль за состоянием организма спортсмена.

Разнообразие средств и методов спортивной тренировки.

Выполнение требований тренера – преподавателя в ходе выполнения текущего учебно-тренировочного плана.

Спортсмены высокого класса постоянно принимают участие в соревнованиях. Поддержка высокого уровня спортивной формы к ведущим стартам сезона основные направления совместной работы тренера и воспитанника. В основе самоконтроля спортсмена должен лежать принцип конкуренции. Если же принцип конкуренции перестает действовать, то тренер и спортсмен сразу же замедляют свое движение вперед.

Отличительные особенности данной программы от существующих программ в других видах спорта.

Образовательная программа является **модифицированной**, по направленности – **физкультурно-оздоровительной**, по уровню освоения – **углубленной**, по способу подачи содержания и организации учебного процесса – **комплексной, вертикально – горизонтальной**.

Тхэквондо приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха. Этим обусловлена **актуальность** данной программы.

Новизна программы заключается в использовании различных способов обучению навыков тхэквондо.

Педагогическая целесообразность обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально-активные формы деятельности, а именно в тхэквондо.

Отличительной особенностью данной программы является личностно – ориентированный подход по освоению учебного материала, обуславливающий развитие у обучающихся целостной системы ценностных ориентаций.

Цель программы: формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через обучение тхэквондо.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучение двигательным навыкам, необходимым в дальнейшем при усвоении техническим приемов тхэквондо;
- обучение разнообразным подвижным и развивающим играм, а также участие в спортивных праздниках, соревнованиях, умению самовыражаться;
- обучение правилам поведения на занятиях.

Воспитательные:

- воспитание интереса к занятиям по тхэквондо;
- воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;
- воспитание уважительного отношения к партнёрам, сопернику, окружающим;
- воспитание коммуникативных навыков;

Развивающие:

- формирование познавательной активности;
- развитие кондиционных и координационных способностей;
- овладение двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой);
- овладение правилами судейства соревнований; приобретение соревновательного опыта.
- формирование социальной активности: капитан команды, старший в группе, судья по тхэквондо;

В основе обучения тхэквондо лежат дидактические **принципы педагогики**: *сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность и прочность освоения знаний, принцип всестороннего развития.*

Принцип сознательности и активности реализуется методами убеждения и разъяснения. Понимание спортсменами целей и задач обучения – одно из условий воспитания сильных, ловких, смелых, волевых и интеллектуально развитых людей. В процессе занятий развиваются такие способности юных спортсменов, как память, наблюдательность, воспитывается устойчивое

внимание, умений ориентироваться в любых условиях спортивной борьбы, правильно оценивать свои силы и силы соперника, творчески решать тактические задачи и тщательно анализировать ошибки в процессе занятий и соревнований. Сознание и ответственность перед коллективом, активное участие в работе объединения содействуют успешному обучению и дальнейшему совершенствованию спортивного мастерства.

Принцип всестороннего развития личности обучающихся заключается в единстве физического воспитания с умственным, нравственным и эстетическим. В спортивной тренировке требуется прежде всего разносторонняя физическая подготовка как основа для спортивной специализации и воспитания спортсменов. Разносторонность физического развития – непрерывный процесс совершенствования способностей человека, в результате которого создается необходимая атлетическая база для совершенствования теннисистов. В процессе обучения словесное объяснение сочетается с приказом. В объяснении выделяется основа задания, подчеркиваются его детали, а показ ускоряет и закрепляет обучение путем зрительного восприятия.

Принцип наглядности: педагог сам показывает упражнения, объясняет особенности поведения на занятиях на конкретных примерах, демонстрирует отдельные приемы тхэквондо, пользуется наглядными пособиями (фотографии, кинограммы, плакаты), а также присутствует с учениками на тренировках и соревнованиях взрослых высококлассных спортсменов.

Систематичность, то есть плавность и последовательность в обучении – решающие факторы скорейшего и правильного овладения техникой и тактикой тхэквондо. Систематичность занятий заключается не только в регулярности, но и в соблюдении правильной последовательности обучения. Важно использовать все подготовительные упражнения для воспитания и развития физических качеств, на основе которых приобретает спортивное мастерство.

Принцип постепенности – переход от простого к сложному. Новый, более сложный технический прием, например, удар на месте, переход к ударам в движении. Освоение нового приема должно проходить в медленном темпе с постепенным нарастанием до максимальной скорости выполнения приема.

Принцип доступности основан на простоте изложения теоретического и подаче практического материала. Пройденный материал должен быть освоен так, чтобы на его основе можно было продолжать занятие, изучая новое.

Все дидактические принципы, положенные в основу преподавания, дополняют друг друга и тем самым обеспечивают успех обучения.

В программе осуществляется специфическая установка на изучение техники и тактики ТХЭКВОНДО (ВТФ). Ярко просматривается взаимосвязь оздоровительной и спортивной направленности. Образование предполагает искусство учителя (вначале как лидера группы, затем как руководителя, потом как наставника и в конце спортивной карьеры – старшего товарища) предоставлять ученикам содержание образования в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами. Содержание образования программы отвечает целям (потребностям) учащихся, а также социально детерминированным целям. Обе группы целей должны иметь гармонизирующую их общую часть.

Содержание образования в программе по ТХЭКВОНДО (ВТФ) основано на обучаемости занимающихся. Обучаемость включает в себя способности к научению, запоминанию, ассоциации и упражнению. Программа предусматривает поэтапное развитие необходимых черт характера и свойств личностей, способностей, двигательных и координационных качеств.

Эффективность работы тренеров-преподавателей во многом зависит от учебных планов и программ.

В настоящее время еще остаются открытыми вопросы изучения особенностей обучения и воспитания спортсменов на начальном этапе подготовки, которые отличаются некоторой особенностью в развитии своих личностных качеств, в силу специфики своей не профессиональной спортивной деятельности.

Воспитательная работа

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в специализированных спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена – итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер – преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами все большее значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабости, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов

слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств – одно из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

Основу программы составляет развитие общих и специальных физических качеств. Именно их уровень развития на разных этапах спортивной тренировки позволяет достигать необходимый результат.

Рассмотрим общую характеристику физических качеств. Физические качества состоят из двигательных и координационных. К физическим качествам относятся: сила, быстрота, гибкость, выносливость. К координационным качествам относятся: равновесие, точность, меткость, амплитуда движения в суставах, пластичность, ритмичность.

Проявление физических качеств в двигательной деятельности человека. В повседневной жизни, на производстве и практически во всех видах спорта важной предпосылкой эффективной деятельности являются физические возможности человека. Физическая подготовка – это методически грамотно организованный процесс двигательной деятельности человека для оптимального развития его физических качеств.

Термин «качество» отображает двигательные возможности человеку и предполагает наличие в качествах задатков, которыми люди наделены от природы, к их проявлению в двигательной деятельности. Исходя из этого, можно дать следующее определение физических качеств.

Физические качества – это развитые в процессе воспитания и целенаправленной подготовки двигательные задатки человека, которые определяют возможность и успешность выполнения им определенной двигательной деятельности

Например, для преодоления большого внешнего сопротивления нужна, прежде всего, соответствующая мышечная сила; для преодоления короткого расстояния за возможно меньший отрезок времени – быстрота; для продолжительного и эффективного выполнения какой-то физической работы – выносливость; для выполнения движений с большой амплитудой необходима гибкость; для

рациональной перестройки двигательной деятельности в соответствии с изменением условий окружающей среды, в которых она проходит, необходима ловкость, а для сохранения рационального положения тела нужна координация. Многочисленные данные спортивно-педагогических и физиол.-биологических наук позволяют сегодня разрабатывать эффективную методику развития физических качеств с учетом половых и возрастных особенностей людей. Знание психологических, физиологических и биохимических предпосылок дифференцированного и комплексного проявления физических качеств – важная составная часть профессиональной подготовки специалиста по физической культуре, что дает возможность методически грамотно определять педагогические задачи, обоснованно подбирать физические упражнения, рационально регулировать нагрузку и отдых в процессе занятий.

«Перенос» физических качеств. В теории физического воспитания и спорта, физиол.-биологической литературе и спортивно-педагогической практике сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость рассматриваются, преимущественно, как отдельные двигательные качества. И это в значительной мере оправданно как с точки зрения изучения физических качеств человека, так и с точки зрения целенаправленного их развития в занятиях физическими упражнениями. Вместе с тем есть достаточно оснований утверждать, что между физическими качествами существует сложная диалектическая взаимосвязь, которая изменяется в зависимости от возраста и уровня физической подготовленности человека.

В спортивной литературе явление взаимосвязи между физическими качествами принято называть «переносом».

Первый состоит в положительном или отрицательном взаимодействии отдельных физических качеств между собою. Так, на начальных этапах тренировки возрастание максимальной силы положительно влияет на проявление скорости в циклических движениях.

При развитии гибкости увеличивается не только подвижность в суставах, но и сила мышц, которые поддаются растягиванию.

Развитие общей выносливости (в определенных границах) ведет к повышению специальной выносливости, которая, в свою очередь, оказывает содействие увеличению силы мышц.

Второй вид переноса состоит в том, что определенное физическое качество, которое развито с помощью одних упражнений, переносится (положительно сказывается) на выполнение других физических упражнений, производственных и бытовых действий. Например, сила, которая развита с помощью упражнений с отягощением, может способствовать улучшению результатов в толкании ядра или в работе грузчика; выносливость, которая развита в беге, будет оказывать содействие улучшению результатов в лыжных гонках и т.п.

Третий вид переноса – перекрестный. Установлено, что выносливость тренированной ноги почти на 45 % переносится на нетренированную. При продолжительной тренировке одной (правой или левой) стороны тела наблюдается увеличение силы мышц симметричной нетренированной стороны. Но с возрастанием тренированности и увеличением продолжительности занятий эффект переноса снижается.

В онтогенезе человека наиболее тесная положительная взаимосвязь между физическими качествами приходится на детский и подростковый возраст. По достижении половой зрелости она уменьшается, а с полным биологическим развитием может приобретать отрицательный характер. Характер взаимосвязи между физическими качествами зависит также от уровня физической подготовленности.

Чем ниже уровень развития физических качеств, тем теснее положительная взаимосвязь между ними, и наоборот, чем выше уровень развития физических качеств, тем слабее положительные взаимосвязи и более возможно возникновение отрицательного переноса.

Вместе с тем совершенно очевидно, что прямой зависимости между общим уровнем развития физических качеств и результативностью в специфических видах двигательной деятельности не существует. Именно этим обосновывается система специальной физической подготовки в спорте и профессионально-прикладном физическом воспитании.

Характеристика понятия «методика». Относительно развития двигательных качеств, понятие «методика» означает рациональное применение соответствующих физических упражнений и адекватных методов их выполнения с целью эффективного решения конкретной педагогической задачи в отдельном занятии и системе смежных занятий. Методика развития

соответствующего физического качества должна предусматривать по возможности точные указания относительно выполнения в определенной последовательности системы основных операций, которые способствуют положительному решению поставленной задачи.

Принципиальная схема построения алгоритма методики развития физических качеств должна включать ряд операций:

1. Постановка педагогической задачи. На основе анализа состояния физической подготовленности конкретного человека, или группы людей следует определить, какое именно физическое качество и до какого уровня необходимо развивать.

Гибкость – развитие подвижности в суставах для выполнения технических действий в соответствии с морфологическими особенностями.

Быстрота – развитие быстроты двигательных реакций и частоты движений, адаптация нервно-мышечного аппарата, развитие межмышечной координации.

Ловкость – интенсивное развитие двигательного, зрительного, слухового, тактильного и других анализаторов.

Сила – развитие максимальной, взрывной и скоростной силы без отягощений.

Выносливость – развитие общей выносливости.

2. Отбор наиболее эффективных физических упражнений для решения поставленной педагогической задачи в работе с конкретным контингентом людей.

Гибкость – можно выделить три разновидности упражнений:

- Силовые упражнения.
- Упражнения на расслабление мышц.
- Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

Быстрота – общим требованием относительно упражнений по развитию быстроты является их выполнение с околопредельной и предельной скоростью. Поэтому эти упражнения должны быть относительно простыми по координации работы нервно-мышечного аппарата. Необходимо уделять внимание совершенствованию координации работы мышц на умеренных и субмаксимальных скоростях. Это необходимо для того, чтобы занимающиеся сосредоточили свое внимание не на способе (технике) их выполнения, а на интенсивности движений. Временные параметры мышечной работы составляют от 3 до 30 секунд.

Ловкость – акробатические, гимнастические упражнения, спортивные, подвижные игры.

Сила – упражнения с отягощением массой собственного тела, прыжковые упражнения, упражнения в преодолении сопротивления партнера или дополнительного сопротивления.

Выносливость – упражнения циклического характера (ходьба, бег, плавание, лыжи, велосипед, тренажеры). Упражнения ациклического характера (спортивные, подвижные игры).

3. Отбор адекватных методов выполнения упражнения.

Гибкость – повторный, интервальный, равномерный, круговой, комбинированный.

Быстрота – соревновательный, игровой метод.

Ловкость – повторный, интервальный, равномерный, круговой, комбинированный и игровой метод.

Сила – интервальный и комбинированный.

Выносливость – повторный, переменный, равномерный, интервальный, игровой и соревновательный.

4. Определение места упражнений в отдельном занятии.

Подбор упражнений для тренировки строится на специальном тренировочном эффекте нагрузки. Сначала упражнения яркого силового характера, затем скоростно-силового, скоростные в режиме субмаксимальной мощности, и в конце аэробные движения не менее 10-12 минут.

Гибкость – рекомендуется проведение в начале занятия после разминки и в конце занятия для расслабления.

Быстрота – рекомендуется проведение в начале занятия после разминки.

Ловкость – начало и конец занятия.

Сила – начало занятия.

Выносливость – целое занятие или в конце тренировки.

4.1. В системе смежных занятий в соответствии с закономерностями переноса физических качеств.

Гибкость – ежедневно в течение семи недель развития двигательного качества.

Быстрота – две недели работы, одна неделя отдыха.

Ловкость – постоянно.

Сила – раз в четыре дня.

Выносливость – два раза в неделю.

5. Определение продолжительности периода развития определенного физического качества, необходимого количества тренировочных занятий.

Гибкость – октябрь – ноябрь, апрель – май. Занятия проводятся непрерывно в течение 42-49 дней в каждом периоде. После периода две недели отдыха. Время на одном занятии 30-50 мин.

Быстрота – наиболее благоприятное время, апрель – июль. Занятия проводятся в течение 21-23 дней в каждом периоде. После периода развития быстроты неделя отдыха.

Ловкость – на протяжении всего учебного тренировочного периода.

Сила – раз в неделю. При проведении учебно-тренировочных сборов направленного характера ежедневно в течение 14-20 дней.

Выносливость – раз в неделю специализированная тренировка. При проведении учебно-тренировочных сборов направленного характера ежедневно.

6. Определение общей величины тренировочных нагрузок и их динамики в соответствии с закономерностями адаптации к тренировочным воздействиям.

Важнейший фактор адаптационных процессов – адекватность адаптации. Адекватные внешнему воздействию изменения происходят только в тех случаях, когда сила этих возмущающих воздействий не превышает границ физиологических возможностей регулирующих и обслуживающих систем организма.

Программа состоит из трёх частей:

Введения, где описана актуальность программы, новизна и отличия от других существующих. Поставлены примерные педагогические задачи для развития общих и специальных физических качеств. Определены условия образовательного процесса на разных этапах спортивной тренировки. Подробно обозначен ряд проблем и проблемных ситуаций, которые негативно влияют на образовательный процесс.

Нормативной части, которая включает в себя тематические учебные планы на текущий год занятий, примерные годовые планы распределения часов, Величина теоретических и физических почасовых нагрузок. Определена почасовым планом рабочей нагрузки в учебном году. Подробно описаны схемы проведения мониторинга в ГНП. Указаны переводные и контрольные нормативы.

Методическая часть программы включает особенности усвоения учебного материала с учётом возраста и индивидуальных особенностей занимающихся. Методические рекомендации позволят сохранить процент занимающихся в группах различного уровня образования в образовательном учреждении.

1. Нормативная часть образовательной программы

Таблица 1

Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы образовательных учреждений по ТХЭКВОНДО (ВТФ)

Год обучения	Возраст для зачисления	Максимальное количество учебных часов		Численность групп (минимум)	Соотношение разрядников
		В неделю ⁴	В год		
Спортивно-оздоровительные группы (СОГ)					
Весь период	7	6	312	10 человек	Без разряда
Группы начальной подготовки (ГНП)					
1 год	8	6	312	15 человек ⁵	Без разряда
2 год	9	6	312	14 человек	без разряда
Учебно-тренировочные группы (УТГ)⁶					
1 год	10	8	416	12 человек	70% 3 юношеский разряд, 30% 2 юношеский разряд
2 год	11	10 ⁷	520	12 человек	80% 2 юношеский разряд, 20% 1 юношеский разряд
3 год	12	12	624	10 человек	50% 2 юношеский разряд, 50% 1 юношеский разряд
4 год	13	14	728	10 человек	80% 1 юношеский разряд, 20% 3 разряд
5 год	14	18	936	8 человек	50% 2 разряд, 50% 3 разряд
Группы спортивного совершенствования (ГСС)					
1 год	14	22	1144	6 человек	80% 1 разряд, 20% КМС
2 год	16	24	1248	6 человек	50% 1 разряд, 50% КМС
3 год	18	28	1456	5 человек	100% КМС
Группы высшего спортивного мастерства (ГВСМ)					
Весь период	16	28	1456	1 человек	МС и МСМК

⁴ Количество часов в неделю может меняться в зависимости от этапа спортивной подготовки. Неизменным остаётся количество часовой нагрузки в год.

⁵ Максимальное количество людей тарифицируемое в группах. Возможно меньшее количество спортсменов в группе. Больше количество занимающихся не возможно

⁶ Возможны совмещения групп УТГ 1,2,3,4, ГСС 1,2,3 и ГВСМ в сторону увеличения времени нагрузки, согласно индивидуальному плану работы тренера

⁷ В государственных учреждениях бюджетного типа (ДЮСШ, ОСДЮШОР) часовая недельная нагрузка может быть сокращена на 25 %, в зависимости от условий организации тренировочного процесса. В часовую нагрузку входит все рабочее время, поведённое с воспитанником на УТС, соревнованиях, спортивно - оздоровительных мероприятиях

Таблица 2

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления*	Год рождения для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
СОГ	Весь период	7 лет	1994-2004	15	6	-
ГНП	1-й год	8 лет	2003-2002	15	6	Выполнение нормативов ОФП
	2-й год	9 лет	2002-2001	14	6	
УТГ	1-й год	10 лет	2001-1999	12	8	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП
	2-й год	11 лет	2000-1998	12	10	
	3-й год	12 лет	1999-1997	10	12	
	4-й год	13 лет	1998-1996	10	14	
	5-й год	14 лет	1997-1994	8	18	
ГСС	1-й год	14 лет	1997-1993	6	22	КМС, Выполнение нормативов СФП, ТТП, спортивных результатов КМС
	2-й год	16 лет	1995-1991	6	24	
	3-й год	18 лет	1993-1987	5	28	
ВСМ	Весь период	16 лет	1995 и старше	1	28	МС, МСМК

- Указывается только минимальный возраст зачисления в спортивную школу.

Таблица 3

Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%)

Средства подготовки	Этапы подготовки									
	НП		УТ				СС		ВСМ	
	До 1 года	Свыше года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет			До 1 года	Свыше года		
Общая физическая	80 %	75%	70%	65%	60%	55%	50%	40%	35%	33%
Специальная физическая	5%	10%	15%	20%	25%	30%	30%	35%	40%	34%
Технико-тактическая	15 %	15%	15%	15%	15%	15%	20%	25%	25%	33%

- сочетание средств подготовки в группе высшего спортивного мастерства зависит от количества соревнований и варьируется в зависимости от календарных планов федераций и текущих планов тренера-преподавателя

Тематический учебный план подготовки на год: ТХЭКВОНДО (ВТФ)

Группа	Теория	ОФП	СФП	Контрольные нормативы, соревнования	СТТМ ШК	СПУ	Судейская практика	Всего часов за год
СОГ	17	150	30	20	75	20		312
НП-1г.о.	17	150	30	20	75	20		312
НП-2г.о.	18	140	35	20	75	22	2	312
УТ-1г.о.	18	180	70	20	100	25	3	416
УТ-2г.о.	20	200	105	25	140	25	5	520
УТ-3г.о.	22	230	130	25	180	30	7	624
УТ-4г.о.	24	240	160	35	230	30	9	728
УТ-5г.о.	25	280	250	52	290	30	9	936
СС-1г.о.	25	300	280	60	440	30	9	1144
СС-2г.о.	28	310	300	70	500	30	10	1248
СС-3г.о.	30	360	340	76	620	20	10	1456
ВСМ	30	340	360	76	620	20	10	1456

• количество часов в группе может незначительно изменяться, в зависимости от уровня подготовленности учащихся, целей, задач и условий учебно-тренировочного процесса

• общее количество часов содержания образования на каждом конкретном этапе подготовки определяется местным положением соответствующего образовательного учреждения, в данной программе указано примерное количество часов исходя из нормативных документов, накопленной практики работы ведущих специалистов в области ТХЭКВОНДО (ВТФ);

• часы в таблице указаны с учётом совмещения работы над школой базовых движений, специальной физической подготовки, совершенствованием технико-тактического мастерства и специальных подготовительных упражнений.

ОФП – общая физическая подготовка

СФП – специальная физическая подготовка

ШК – школа ТХЭКВОНДО (ВТФ)

СТТМ – совершенствование технико-тактического мастерства

СПУ – специальные подготовительные упражнения

ТЕОРИЯ – необходимые теоретические знания

СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА- время на судейские семинары, практические занятия и судейство соревнований

Контрольные нормативы, соревнования – общее время, затраченное на мероприятие

Таблица 5

Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле
(кол-во соревнований, встреч, боев, схваток и т.д.)

Виды соревнований	Этапы подготовки										
	НП		УТ					СС			ВСМ
Контрольные	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	4
Отборочные	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3
Основные	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2
Главные		1	1	1	1	1	1	2	2	2	2

• соревнования в ГНП 1 проводятся пять раз в год по соревнования по ОФП

• количество поединков в группе высшего спортивного мастерства определяется тренерским советом федерации

Таблица 6

Тематический учебный план подготовки на год ГНП 1года обучения

№ п/п	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	Март	апрель	май	Июнь	июль	август	Всего за год
1.	Теория	3	3	2		3	2	1		1	2			17
2.ОФП														
2.1	Гибкость	5	2	2	2	4	3	2	2	2	2	2	2	30
2.2	Ловкость	6	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	6	40
2.3	Быстрота	6	4	3	3	1	2	3	3	3	2	4	6	40
2.4	Сила	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	2	3	20
2.5	Выносливость	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	3	4	20
	Итого ОФП	19	13	10	12	9	10	11	12	11	9	12	21	150
3.	СФП			3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
4.	Техника	4	6	7	6	7	6	7	7	7	8	8	2	75
5.	Спец. подг. упр.		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		20
6.	Контрольные нормативы соревнования	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1		20
	Практические занятия	23	23	24	26	23	24	25	26	25	24	26	26	295
	ВСЕГО	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

- Примечание: спец. подготовительные упражнения предусматривают упражнения на укрепление суставов, связок, мышц и сухожилий.
- Июль-август – летний спортивно-оздоровительный сбор (21-42 дня).
- Контрольные нормативы предусматривают ежемесячный мониторинг общего физического развития

Таблица 7

Тематический учебный план подготовки на год ГНП 2года обучения

№ п/п	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	Март	апрель	май	Июнь	июль	август	Всего за год
1.	Теория	3	3	2	1	3	2	1		1	2			18
2.ОФП														
2.1	Гибкость	1	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	30
2.2	Ловкость	4	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	30
2.3	Быстрота	8	4	2	3	1	2	3	3	3	1	2	8	40
2.4	Сила	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	2	4	20
2.5	Выносливость	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	20
	Итого ОФП	17	13	9	11	8	10	11	11	11	9	12	17	140
3.	СФП			3	4	3	3	3	4	3	3	3	6	35
4.	Техника, тактика	4	6	7	6	7	6	7	7	7	8	8	2	75
5.	Спец. подг. упр.	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	22
6.	Контрольные нормативы соревнования	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1		20
7.	Судейская практика			1		1								2
	Практические занятия	23	23	24	26	23	24	25	26	25	24	26	26	294
	ВСЕГО	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

- Примечание: спец. подготовительные упражнения предусматривают упражнения на укрепление суставов, связок, мышц и сухожилий.
- Июль-август – летний спортивно-оздоровительный сбор (21-42 дня).
- Контрольные нормативы предусматривают ежемесячный мониторинг общего физического развития.

Тематический учебный план подготовки на год УТГ 1 года обучения

№ п/п	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	Март	апрель	май	Июнь	июль	август	Всего за год
1.	Теория	3	3	2	1	3	2	1		1	2			18
2. ОФП														
2.1	Гибкость	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	40
2.2	Ловкость	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	40
2.3	Быстрота	4	2	3	2	3	2	4	4	3	2	5	6	40
2.4	Сила	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	30
2.5	Выносливость	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	30
	Итого ОФП	15	11	12	14	12	11	14	14	13	12	25	27	180
3.	СФП	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	70
4.	Техника, тактика	9	10	10	10	9	10	10	10	11	11			100
5.	Спец. подг. упр.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	25
6.	Контрольные нормативы соревнования	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1		20
7.	Судейская практика			1		1	1							3
	Практические занятия	32	31	33	34	32	32	34	34	34	33	35	34	398
	ВСЕГО	35	34	35	35	35	34	35	34	35	35	35	34	416

• Июль-август – летний спортивно-оздоровительный сбор (21-42 дня). Контрольные нормативы предусматривают ежемесячный мониторинг.

Тематический учебный план подготовки на год УТГ 2 года обучения

№ п/п	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	Март	апрель	май	Июнь	июль	август	Всего за год
1.	Теория	3	3	2	2	3	2	1	1	1	2			20
2. ОФП														
2.1	Гибкость	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	20
2.2	Ловкость	4	2	4	2	4	2	3	3	4	4	4	4	40
2.3	Быстрота	4	2	4	2	4	2	3	3	4	4	4	4	40
2.4	Сила	2	5	3	5	2	5	4	3	3	4	10	10	50
2.5	Выносливость	2	5	2	5	3	4	5	3	4	3	11	9	50
	Итого ОФП	14	15	15	15	14	14	17	14	13	13	29	27	200
3.	СФП	8	8	8	8	8	8	8	9	10	10	10	10	105
4.	Техника, тактика	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14			140
5.	Спец. подг. упр.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	25
6.	Контрольные нормативы соревнования	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	25
7.	Судейская практика			1		1	1		1	1				5
	Практические занятия	40	41	42	41	41	41	43	42	42	41	43	43	500
	ВСЕГО	43	44	44	43	44	43	44	43	43	43	43	43	520

Тематический учебный план подготовки на год УТГ 3 года обучения

№ п/п	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	Март	апрель	май	Июнь	июль	август	Всего за год
1.	Теория	3	3	2	2	3	2	2	2	1	2			22
2. ОФП														
2.1	Гибкость	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	20
2.2	Ловкость	4	4	4	5	4	2	3	3	4	4	9	9	50
2.3	Быстрота	4	2	4	2	4	2	3	3	4	4	9	8	50
2.4	Сила	3	5	3	5	2	6	4	3	4	4	9	8	60
2.5	Выносливость	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	9	8	50
	Итого ОФП	16	15	16	17	14	15	15	14	18	17	38	35	230
3.	СФП	10	10	10	10	12	12	12	12	10	10	10	12	130
4.	Техника, тактика	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18			180
5.	Спец. подг. упр.	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	30
6.	Контрольные нормативы соревнования	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	25
7.	Судейская практика		1	1		1	1		1	1	1			7
	Практические занятия	49	49	50	50	49	50	50	50	51	50	52	52	602
	ВСЕГО	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624

Таблица 11

Тематический учебный план подготовки на год УТГ 4 года обучения

№ п/п	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	Март	апрель	май	Июнь	июль	август	Всего за год
1.	Теория	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2			24
2. ОФП														
2.1	Гибкость	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	20
2.2	Ловкость	5	2	2	3	3	5	3	5	5	5	5	4	50
2.3	Быстрота	5	3	2	3	3	6	4	5	5	5	5	6	50
2.4	Сила	5	4	3	4	4	6	4	5	6	7	7	8	60
2.5	Выносливость	5	5	3	5	4	6	6	5	7	6	7	7	60
	Итого ОФП	22	15	12	16	15	24	19	22	25	25	26	27	240
3.	СФП	10	16	16	16	16	10	16	10	10	10	10	10	160
4.	Техника, тактика	20	20	20	20	20	18	18	18	18	18	20	20	230
5.	Спец. подг. упр.	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	30
6.	Контрольные нормативы соревнования	2	3	4	3	3	3	3	5	3	3	3		35
7.	Судейская практика		1	2		2	1		1	1	1			9
	Практические занятия	57	58	57	58	58	58	59	59	59	59	61	61	704
	ВСЕГО	60	61	60	61	61	60	61	61	61	61	61	61	728

Таблица 12

Тематический учебный план подготовки на год УТГ 5 года обучения

№ п/п	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	Март	апрель	май	Июнь	июль	август	Всего за год
1.	Теория	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	1		25
2.ОФП														
2.1	Гибкость	2	2	4	2	4	2	4	4	4	4	5	4	40
2.2	Ловкость	6	4	5	4	3	6	5	5	4	4	6	7	60
2.3	Быстрота	6	4	4	5	4	5	6	5	5	5	6	6	60
2.4	Сила	6	4	5	4	3	6	5	5	4	4	6	7	60
2.5	Выносливость	6	4	4	5	4	5	5	5	5	5	6	6	60
	Итого ОФП	26	18	22	20	18	24	25	24	22	22	29	30	280
3.	СФП	20	22	22	22	22	22	20	20	20	20	20	20	250
4.	Техника, тактика	24	24	24	24	24	24	25	25	24	24	24	24	290
5.	Спец.подг. упр.	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	30
6.	Контрольные нормативы соревнования	2	7	2	7	7	3	3	3	7	7	2	2	52
7.	Судейская практика		1	2		2	1		1	1	1			9
	Практические занятия	75	75	75	76	75	76	76	76	76	76	77	78	911
	ВСЕГО	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	936

Таблица 13

Тематический учебный план подготовки на год ГСС 1 года обучения

№ п/п	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	Март	апрель	май	Июнь	июль	август	Всего за год
1.	Теория	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	1		25
2.ОФП														
2.1	Гибкость	2	2	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	40
2.2	Ловкость	6	4	4	4	4	4	4	5	5	4	5	10	60
2.3	Быстрота	6	4	2	5	4	5	4	5	4	5	6	10	60
2.4	Сила	7	4	4	4	4	6	5	5	5	6	6	15	70
2.5	Выносливость	6	5	4	5	4	5	4	6	5	5	6	14	70
	Итого ОФП	27	19	19	20	20	22	21	25	23	24	27	53	300
3.	СФП	24	24	24	23	23	24	23	23	24	24	24	20	280
4.	Техника, тактика	36	40	40	40	40	40	40	36	36	36	36	20	440
5.	Спец. подг. упр.	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	30
6.	Контрольные нормативы соревнования	2	6	5	6	7	4	5	5	7	7	6		60
7.	Судейская практика		1	1	1	1	1	1	1	1	1			9
	Практические занятия	92	93	92	93	93	93	93	93	93	94	95	95	1119
	ВСЕГО	95	96	95	95	96	95	95	95	95	96	96	95	1144

Таблица 14

Тематический учебный план подготовки на год ГСС 2 года обучения

№ п/п	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	Март	апрель	май	Июнь	июль	август	Всего за год
1.	Теория	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	1		28
2.ОФП														
2.1	Гибкость	2	2	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	40
2.2	Ловкость	6	4	2	4	5	4	4	4	6	6	7	10	65
2.3	Быстрота	7	4	4	4	5	5	5	5	5	6	6	9	65
2.4	Сила	7	5	5	5	5	6	6	6	6	6	8	15	70
2.5	Выносливость	7	5	5	5	5	6	6	6	6	6	8	15	70
	Итого ОФП	29	20	20	20	24	23	25	25	27	28	33	53	310
3.	СФП	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	300
4.	Техника, тактика	41	42	42	42	42	42	41	41	41	42	42	42	500
5.	Спец. подг. упр.	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	30
6.	Контрольные нормативы соревнования	3	10	10	10	7	8	6	6	6	3	1		70
7.	Судейская практика		1	1	1	1	1	1	1	1	2			10
	Практические занятия	101	101	101	101	101	101	101	101	102	102	103	104	1220
	ВСЕГО	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	1248

Таблица 15

Тематический учебный план подготовки на год ГСС 3 года обучения

№ п/п	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	Март	апрель	май	Июнь	июль	август	Всего за год
1.	Теория	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1		30
2.ОФП														
2.1	Гибкость	2	2	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	40
2.2	Ловкость	6	5	5	5	5	5	5	4	6	7	8	9	70
2.3	Быстрота	7	5	5	5	5	5	4	4	7	6	8	9	70
2.4	Сила	7	6	7	7	7	7	8	8	8	8	10	10	90
2.5	Выносливость	9	6	7	7	7	7	8	8	8	8	10	10	90
	Итого ОФП	31	24	26	26	26	26	29	28	29	33	40	42	360
3.	СФП	30	30	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	340
4.	Техника, тактика	52	52	52	52	52	52	51	52	52	51	51	51	620
5.	Спец. подг. упр.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			20
6.	Контрольные нормативы соревнования	3	10	10	10	10	9	7	7	6	3	1		76
7.	Судейская практика		1	1	1	1	1	1	1	1	2			10
	Практические занятия	118	119	119	119	119	118	118	118	118	119	120	121	1426
	ВСЕГО	121	122	122	122	122	121	121	121	121	121	121	121	1456

Тематический учебный план подготовки на год ГВСМ

№ п/п	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	Март	апрель	май	Июнь	июль	август	Всего за год
1.	Теория	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1		30
2.СФП														
2.1	Гибкость	2	2	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	40
2.2	Ловкость	6	5	5	5	5	5	5	4	6	7	8	9	70
2.3	Быстрота	7	5	5	5	5	5	4	4	7	6	8	9	70
2.4	Сила	7	6	7	7	7	7	8	8	8	8	10	10	90
2.5	Выносливость	9	6	7	7	7	7	8	8	8	8	10	10	90
	Итого ОФП	31	24	26	26	26	26	29	28	29	33	40	42	360
3.	ОФП	30	30	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	340
4.	Техника, тактика	52	52	52	52	52	52	51	52	52	51	51	51	620
5.	Спец. подг. упр.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			20
6.	Контрольные нормативы соревнования	3	10	10	10	10	9	7	7	6	3	1		76
7.	Судейская практика		1	1	1	1	1	1	1	1	2			10
	Практические занятия	118	119	119	119	119	118	118	118	118	119	120	121	1426
	ВСЕГО	121	122	122	122	122	121	121	121	121	121	121	121	1456

*Примечание: один из основных разделов тематического плана ГВСМ является специальная физическая подготовка.

В нормативной части программы хотелось обратить внимание на примерное распределение учебных часов в планах-графиках. На первом этапе занятий детям необходимо видеть результаты своего развития. На этапе ГНП 1 дети участвуют в ежемесячном мониторинге по общей физической подготовке.

После этапа ГНП занимающиеся сдают контрольные нормативы по общей физической подготовке и на основании показанных результатов зачисляются в учебно-тренировочные группы

Показатели физического развития

Учебные группы, год обучения	Дата обследования	Физическое развитие						МПК		Заключение врача
		Рост, см	Масса тела, кг	Длина стопы, см	Сила сгибателей кисти, кг	ЖЕЛ				
							мл/мин	мл/мин/кг		
Исходные данные при зачислении в ДЮСШ, СДЮШОР										

Рабочее время определяется фактическим временем работы с занимающимися спортсменами. В него обязательно входят часы, проведенные тренером-преподавателем совместно с воспитанниками на специализированных, плановых мероприятиях⁸:

1. Учебно-тренировочный сбор.
2. Соревнования.
3. Сдача контрольных нормативов.
4. Восстановительные мероприятия.
5. Воспитательные мероприятия (посещение выставок, участие в викторинах, конкурсах и т.д.)
6. Летний спортивно-оздоровительный лагерь.

В приложении 1 указаны переводные и контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке во всех группах образовательной программы.

⁸ Ввиду сложившихся обстоятельств возникает необходимость работы со значительной переработкой часов. Например: Соревнования могут длиться с 8 утра до 23 ночи. Общее время составит 15 рабочих часов.

Примерный годовой план-график распределения учебных часов ГНП 1 года обучения

Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Теория													
Физическая культура и спорт	1				1								2
Оборудование, инвентарь и уход за ним	1				1								2
Краткий обзор развития и истории единоборств в России и за рубежом		1	1										2
Гигиена, питание и режим дня спортсмена		0,5				1				1			2,5
Краткие сведения о строении и функций организма человека		0,5	1			1			1				3,5
Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца					1		1			1			3
Правила поведения в спортивном зале	1	1											2
ИТОГО часов:	3	3	2		3	2	1		1	2			17
Практические занятия													
ОФП	19	13	10	12	9	10	11	12	11	9	12	21	150
СФП			3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
Изучение техники и тактики	4	6	7	6	7	6	7	7	7	8	8	2	75
Специальные подготовительные упражнения		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		20
Участие в соревнованиях Контрольные нормативы	Календарный план мероприятий												
	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1		20
ИТОГО часов:	23	23	24	26	23	24	25	26	25	24	26	26	295
ВСЕГО часов:	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

*Примечание:

- При необходимости возможные дополнительные тренировочные занятия, время которых не указано в годовом плане-графике распределения часов.
- Спортсмены два раза в год участвуют в мониторинге по ОФП

Примерный годовой план-график распределения учебных часов ГНП 2 года обучения

Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Теория													
Физическая культура и спорт	1				1								2
Оборудование, инвентарь и уход за ним	1				1			1					3
Краткий обзор развития и истории единоборств в России и за рубежом		1	1				1						3
Гигиена, питание и режим дня спортсмена		1		1		1			1	1			5
Краткие сведения о строении и функций организма человека		1	1	1		1			1				5
Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца			1		1		1	1		1			5
Правила поведения в спортивном зале	1	1	1										3
ИТОГО часов:	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2			26
Практические занятия													
ОФП	17	13	9	11	8	10	11	11	11	9	12	17	140
СФП			3	4	3	3	3	4	3	3	3	6	35
Изучение техники и тактики	4	6	7	6	7	6	7	7	7	8	8	2	75
Специальные подготовительные упражнения	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	22
Судейская практика					1				1				2
Участие в соревнованиях	Календарный план мероприятий												
Контрольные нормативы	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1		20
ИТОГО часов:	23	23	24	26	23	24	25	26	25	24	26	26	294
ВСЕГО часов:	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

Примерный годовой план-график распределения учебных часов УТГ 1 года обучения

Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Теория													
Физическая культура и спорт	1				1								2
Оборудование, инвентарь и уход за ним	1				1								2
Краткий обзор развития и истории единоборств в России и за рубежом		1	1										2
Гигиена, питание и режим дня спортсмена		0,5		1		1				1			3,5
Краткие сведения о строении и функций организма человека		0,5	1			1			1				3,5
Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца					1		1			1			3
Правила поведения в спортивном зале	1	1											2
ИТОГО часов:	3	3	2	1	3	2	1		1	2			18
Практические занятия													
ОФП	15	11	12	14	12	11	14	14	13	12	25	27	180
СФП	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	70
Изучение техники и тактики	9	10	10	10	9	10	10	10	11	11			100
Специальные подготовительные упражнения	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	25
Судейская практика			1		1	1							3
Участие в соревнованиях Контрольные нормативы	Календарный план мероприятий												
	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	20
ИТОГО часов:	32	31	33	34	32	32	34	34	34	33	35	34	398
ВСЕГО часов:	35	34	35	35	35	34	35	34	35	35	35	34	416

Примерный годовой план-график распределения учебных часов УТГ 2 года обучения

Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Теория													
Физическая культура и спорт	1				1								2
Оборудование, инвентарь и уход за ним	1				1								2
Краткий обзор развития и истории единоборств в России и за рубежом		1	1										2
Гигиена, питание и режим дня спортсмена		0,5		1		1				1			3,5
Краткие сведения о строении и функций организма человека		0,5	1			1			1				3,5
Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца					1		1			1			3
Правила поведения в спортивном зале	1	1											2
ИТОГО часов:	3	3	2	2	3	2	1	1	1	2			20
Практические занятия													
ОФП	14	15	15	15	14	14	17	14	13	13	29	27	200
СФП	8	8	8	8	8	8	8	9	10	10	10	10	105
Изучение техники и тактики	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14			140
Специальные подготовительные упражнения	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	25
Судейская практика			1		1	1		1	1				5
Участие в соревнованиях	Календарный план мероприятий												
Контрольные нормативы	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	25
ИТОГО часов:	40	41	42	41	41	41	43	42	42	41	43	43	500
ВСЕГО часов:	43	44	44	43	44	43	44	43	43	43	43	43	520

Примерный годовой план-график распределения учебных часов УТГ 3 года обучения

Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Теория													
Физическая культура и спорт	1				1								2
Оборудование, инвентарь и уход за ним	1				1			1					3
Краткий обзор развития и истории единоборств в России и за рубежом		1	1										2
Гигиена, питание и режим дня спортсмена		0,5		1		1		1		1			4,5
Краткие сведения о строении и функций организма человека		0,5	1			1	1		1				4,5
Морально-волевая, интеллектуальная и психологическая подготовка тхэквондиста					1		1			1			3
Правила поведения в спортивном зале	1	1		1									3
ИТОГО часов:	3	3	2	2	3	2	2	2	1	2			22
Практические занятия													
ОФП	16	15	16	17	14	15	15	14	18	17	38	35	230
СФП	10	10	10	10	12	12	12	12	10	10	10	12	130
Изучение техники и тактики	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18			180
Специальные подготовительные упражнения	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	30
Судейская практика		1	1		1	1		1	1	1			7
Участие в соревнованиях	Календарный план мероприятий												
Контрольные нормативы	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	25
ИТОГО часов:	49	49	50	50	49	50	50	50	51	50	52	52	602
ВСЕГО часов:	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624

Примерный годовой план-график распределения учебных часов УТГ 4 года обучения

Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Теория													
Физическая культура и спорт	1				1								2
Оборудование, инвентарь и уход за ним	1				1			1					3
Краткий обзор развития и истории единоборств в России и за рубежом		1	1										2
Гигиена, питание и режим дня спортсмена		0,5		1		1		1		1			4,5
Краткие сведения о строении и функций организма человека		0,5	1			1	1		1				4,5
Морально-волевая, интеллектуальная и психологическая подготовка тхэквондиста			1		1		1		1	1			5
Правила поведения в спортивном зале	1	1		1									3
ИТОГО часов:	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2			24
Практические занятия													
ОФП	22	15	12	16	15	24	19	22	25	25	26	27	240
СФП	10	16	16	16	16	10	16	10	10	10	10	10	160
Изучение техники и тактики	20	20	20	20	20	18	18	18	18	18	20	20	230
Специальные подготовительные упражнения	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	30
Судейская практика		1	2		2	1		1	1	1			9
Участие в соревнованиях	Календарный план мероприятий												
Контрольные нормативы	2	3	4	3	3	3	3	5	3	3	3		35
ИТОГО часов:	57	58	57	58	58	58	59	59	59	59	61	61	704
ВСЕГО часов:	60	61	60	61	61	60	61	61	61	61	61	61	728

Примерный годовой план-график распределения учебных часов УТГ 5 года обучения

Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Теория													
Физическая культура и спорт	1				1								2
Оборудование, инвентарь и уход за ним	1				1			1					3
Краткий обзор развития и истории единоборств в России и за рубежом		1	1										2
Гигиена, питание и режим дня спортсмена		0,5		1		1		1		1	1		5,5
Краткие сведения о строении и функций организма человека		0,5	1			1	1		1				4,5
Морально-волевая, интеллектуальная и психологическая подготовка тхэквондиста			1		1		1		1	1			5
Правила поведения в спортивном зале	1	1		1									3
ИТОГО часов:	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	1		25
Практические занятия													
ОФП	26	18	22	20	18	24	25	24	22	22	29	30	280
СФП	20	22	22	22	22	22	20	20	20	20	20	20	250
Изучение техники и тактики	24	24	24	24	24	24	25	25	24	24	24	24	290
Специальные подготовительные упражнения	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	30
Судейская практика		1	2		2	1		1	1	1			9
Участие в соревнованиях Контрольные нормативы	Календарный план мероприятий												
	2	7	2	7	7	3	3	3	7	7	2	2	52
ИТОГО часов:	75	75	75	76	75	76	76	76	76	76	77	78	911
ВСЕГО часов:	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	936

Примерный годовой план-график распределения учебных часов ГСС 1 года обучения

Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Теория													
Физическая культура и спорт	1				1								2
Оборудование, инвентарь и уход за ним	1				1			1					3
Краткий обзор развития и истории единоборств в России и за рубежом		1	1										2
Гигиена, питание и режим дня спортсмена		0,5		1		1		1		1	1		5,5
Краткие сведения о строении и функций организма человека		0,5	1			1	1		1				4,5
Морально-волевая, интеллектуальная и психологическая подготовка тхэквондиста			1		1		1		1	1			5
Правила поведения в спортивном зале	1	1		1									3
ИТОГО часов:	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	1		25
Практические занятия													
ОФП	27	19	19	20	20	22	21	25	23	24	27	53	300
СФП	24	24	24	23	23	24	23	23	24	24	24	20	280
Изучение техники и тактики	36	40	40	40	40	40	40	36	36	36	36	20	440
Специальные подготовительные упражнения	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	30
Судейская практика		1	2		2	1		1	1	1			9
Участие в соревнованиях Контрольные нормативы	Календарный план мероприятий												
	2	6	5	6	7	4	5	5	7	7	6		60
ИТОГО часов:	92	93	92	93	93	93	93	93	93	94	95	95	1119
ВСЕГО часов:	95	96	95	95	96	95	95	95	95	96	96	95	1144

Примерный годовой план-график распределения учебных часов ГСС 2 года обучения

Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Теория													
Физическая культура и спорт	1				1								2
Оборудование, инвентарь и уход за ним	1				1			1					3
Краткий обзор развития и истории единоборств в России и за рубежом		1	1										2
Гигиена, питание и режим дня спортсмена		0,5		1		1,5		1		1	1		6
Краткие сведения о строении и функций организма человека		0,5	1	1		1,5	1		1				6
Морально-волевая, интеллектуальная и психологическая подготовка тхэквондиста			1		1		2		1	1			6
Правила поведения в спортивном зале	1	1		1									3
ИТОГО часов:	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	1		28
Практические занятия													
ОФП	29	20	20	20	24	23	25	25	27	28	33	53	310
СФП	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	300
Изучение техники и тактики	41	42	42	42	42	42	41	41	41	42	42	42	500
Специальные подготовительные упражнения	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	30
Судейская практика		1	1	1	1	1	1	1	1	2			10
Участие в соревнованиях Контрольные нормативы	Календарный план мероприятий												
	3	10	10	10	7	8	6	6	6	3	1		70
ИТОГО часов:	101	101	101	101	101	101	101	101	102	102	103	104	1220
ВСЕГО часов:	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	1248

Примерный годовой план-график распределения учебных часов ГСС 3 года обучения

Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Теория													
Физическая культура и спорт	1				1								2
Оборудование, инвентарь и уход за ним	1				1			1					3
Краткий обзор развития и истории единоборств в России и за рубежом		1	1										2
Гигиена, питание и режим дня спортсмена		0,5		1		1,5		1	1	1	1		7
Краткие сведения о строении и функций организма человека		0,5	1	1		1,5	1		1				6
Морально-волевая, интеллектуальная и психологическая подготовка тхэквондиста			1		1		2	1	1	1			7
Правила поведения в спортивном зале	1	1		1									3
ИТОГО часов:	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1		30
Практические занятия													
ОФП	31	24	26	26	26	26	29	28	29	33	40	42	360
СФП	30	30	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	340
Изучение техники и тактики	52	52	52	52	52	52	51	52	52	51	51	51	620
Специальные подготовительные упражнения	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			20
Судейская практика		1	1	1	1	1	1	1	1	2			10
Участие в соревнованиях Контрольные нормативы	Календарный план мероприятий												
	3	10	10	10	10	9	7	7	6	3	1		76
ИТОГО часов:	118	119	119	119	119	118	118	118	118	119	120	121	1426
ВСЕГО часов:	121	122	122	122	122	121	1456						

Примерный годовой план-график распределения учебных часов ГВСМ

Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Теория													
Физическая культура и спорт	1				1								2
Оборудование, инвентарь и уход за ним	1				1			1					3
Краткий обзор развития и истории единоборств в России и за рубежом		1	1										2
Гигиена, питание и режим дня спортсмена		0,5		1		1,5		1	1	1	1		7
Краткие сведения о строении и функций организма человека		0,5	1	1		1,5	1		1				6
Морально-волевая, интеллектуальная и психологическая подготовка тхэквондиста			1		1		2	1	1	1			7
Правила поведения в спортивном зале	1	1		1									3
ИТОГО часов:	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1		30
Практические занятия													
ОФП	30	30	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	340
СФП	31	24	26	26	26	26	29	28	29	33	40	42	360
Изучение техники и тактики	52	52	52	52	52	52	51	52	52	51	51	51	620
Специальные подготовительные упражнения	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			20
Судейская практика		1	1	1	1	1	1	1	1	2			10
Участие в соревнованиях Контрольные нормативы	Календарный план мероприятий												
	3	10	10	10	10	9	7	7	6	3	1		76
ИТОГО часов:	118	119	119	119	119	118	118	118	118	119	120	121	1426
ВСЕГО часов:	121	122	122	122	122	121	1456						

2. Методическая часть учебной программы

При написании программы многолетнюю подготовку следует рассматривать как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- 2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- 3) непрерывное совершенствование спортивной техники;
- 4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- 5) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- 6) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Таблица 30

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1.	Рост	+									
2.	Мышечная масса					+	+	+			
3.	Быстрота				+						
4.	Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+	
5.	Сила						+	+	+	+	+
6.	Статическая сила							+	+	+	+
7.	Скоростная сила							+	+		+
8.	Динамическая сила								+	+	
9.	Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+
10.	Анаэробные возможности			+	+	+				+	+
11.	Гибкость	+	+	+	+	+	+	+	+		
12.	Координационные способности	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
13.	Равновесие	+	+		+	+	+	+	+		
14.	Точность	+	+	+					+	+	+

*Указан минимальный возраст зачисления в детско-юношескую спортивную школу. Возраст зачисления в группы должен соответствовать уставу образовательного учреждения.

2.1 Программные требования к изучению двигательных умений и навыков в специализации ТХЭКВОНДО (ВТФ) по годам обучения

№	группа	технические навыки	тактические навыки	Кол-во поединков в соревновании
1	ГНП -1	Жизненнонеобходимые навыки: - прыжки, ползание, бег Боевая стойка тхэквондиста, удары руками на месте и в движении: прямые. Удары ногами на месте и в движении: прямые, сбоку, сторону, сверху вниз. Перемещения в боевой стойке, удары руками на входе; комбинации из ударов ногой с ударом рукой. Удары ногами в движении: прямой, боковой, сверху вниз. Удар боковой ребром стопы на месте и в движении.	Умения поведения в коллективе Уход от ударов, защита руками. Одношаговый спарринг. Двухшаговый спарринг. Смещения, уходы с линии атак с ударом, контратака рукой, контратака ногой, защита в ближнем бою; клинч. Бой «с тенью» в лёгком темпе по заданию.	2
2	ГНП-2	Удары со сменой стоек; вход и выход с комбинацией из ударов ногами; удары ногами с вращения; защита от ударов ногами с вращения	Выработка чувства дистанции; защита от ударов ногами с разных дистанций с переходом в контратаку; клинч.	3
4	УТГ-1	Совершенство техники ударов ногами из различных положений и с различных дистанций; фронтальные смещения во время атак соперника; комбинации из ударов ногами в высоком темпе.	Умение вести поединок с соперником разного роста и веса. Тактические действия по заданию тренера.	5
5	УТГ-2	Совершенство техники ударов с вращения в комбинации с ударами рук; атаки ногами в разные уровни;	Поединки с разными соперниками со сменой темпа нанесения ударов; изменение темпа поединка	5
6	УТГ-3	«Финты», обманные движения; перемещения с ударами рук и ног; техника комбинаций. Удары ногами в разные уровни со входом в клинч.	Выработка чувства соперника; совершенствование чувства дистанции; чувство перемещения по площадке; чувство положений звеньев тела; чувство удара. Анализ поединка.	5
7	УТГ-4	Техника поединка в контрольных стартах; бои по заданию; совершенство техники ближнего боя, боя на средней дистанции, боя на дальней дистанции	Совершенствование специальных чувств: чувство соперника, чувство дистанции, чувство удара, чувство площадки, чувство звеньев тела. Анализ соперников.	Не ограничено
8	УТГ-5	Техника поединка в контрольных стартах; бои по заданию; совершенство техники ближнего боя, боя на средней дистанции, боя на дальней дистанции	Совершенствование специальных чувств: чувство соперника, чувство дистанции, чувство удара, чувство площадки, чувство звеньев тела. Анализ соперников.	Не ограничено
9	ГСС- 1,2,3	Совершенствование техники ударов руками и ногами на лапах и мешках в комбинациях	Совершенствование специальных чувств: чувство соперника, чувство дистанции, чувство удара, чувство площадки, чувство положение звеньев тела; силовой характер поединка; темповой характер поединка; игровой характер поединка; анализ соревновательных факторов.	Не ограничено
10	ГВСМ	Совершенствование техники всех изученных ударов в поединках; совершенствование техники нанесения ударов по снарядам. Комбинации на лапах и мешках	Совершенство тактики различных видов боя: ближнего, среднего, дальнего. Отработка тактических ходов, вариантов, комбинаций. Повышение интеллектуального уровня боевого мышления.	Не ограничено

2.2. УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ для спортивной оздоровительной группы

Теоретический материал

Физическая культура и спорт (2 часа)

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины

Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества).

Оборудование и инвентарь(2 часа)

Правила использования оборудования и инвентаря.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.

Правила безопасности при занятиях в зале единоборств.

Краткий обзор истории и развития единоборств (2 часа)

История и развитие единоборств в мире, история первых соревнований по ТХЭКВОНДО (ВТФ) в СССР, РФ

Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена (3 часа)

Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале ТХЭКВОНДО (ВТФ).

Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека (3 часа)

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система.

Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца (3 часа)

Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена

Тактическая подготовка в развитии интеллекта и боевого мышления

Психологическая подготовка: регуляция эмоций и развитие внимания

Спортивные ритуалы.

Правила соревнований (2 часа)

Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований.

Практический материал

Общая физическая подготовка

Упражнения на гибкость

1. Силовые упражнения

2. Упражнения на расслабление мышц

3. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий

Упражнения для развития ловкости

Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние;

Подскоки вверх на заданную высоту;

Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте

Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне без предметов и с предметами

Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге

прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя

Кувырки вперед, назад.

Кувырки через левое, правое плечо.

Колесо через левое, правое плечо.

Колесо через левое, правое плечо на одной руке

Стойка на лопатках

Вставание со стойки на лопатках прогибом в стойку на ногах

Стойка на голове

Стойка на руках у опоры

Вставание со стойки на руках в положение мостик

Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед

Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации. Ловля предметов при бросках в парах

Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)

Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья)

Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис, бадминтон.

Подвижные игры и эстафеты.

Быстрота

Понятие «быстрота» включает в себя три элемента.

Первый элемент – время двигательной реакции (моторная фаза реакции на определенный сигнал).

Второй элемент – скорость выполнения одиночного движения (например, движения конечностями), что особо важно в восточных единоборствах,

Третий элемент – быстрота бега или частота движений рук, ног и туловища.

Упражнения для развития быстроты

1. Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и на меньших, чем стандартные, площадках

2. Эстафеты.

3. Бег с гандикапом (шансы на победу уравниваются на старте расстановкой участников забега на определенном расстоянии один от другого в соответствии с уровнем развития быстроты).

4. Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя).

5. Бег с максимальной или вариативной частотой движений.

6. Бег с ускорением.

7. Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера.

8. Бег с вариативной скоростью в пределах 70–100 % индивидуального максимума в конкретном упражнении.

9. Скоростной бег, езда на велосипеде по рельефной волнообразной поверхности.

Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.

Скоростные упражнения в облегченных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т.п.). Облегчение условий должно быть таким, чтобы не приводило к нарушениям структуры движений основного упражнения.

Скоростные упражнения в усложненных относительно обычных условиях (бег в гору, и т.п.). Усложнение не должно нарушать структуру движений основного упражнения.

Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов. Они способствуют лучшему расслаблению мышц, принимающих участие в выполнении конкретного упражнения, и совершенствованию координации работы мышц, не несущих основной нагрузки. Например, если при выполнении скоростного бега взять в руки мягкие картонные трубочки, то станет значительно легче контролировать напряжение мышц рук. Это позволит быстрее избавиться от чрезмерной координационной и скоростной напряженности мышц рук и плечевого пояса и окажет содействие улучшению координации напряжения и расслабления мышц ног.

Выполнение скоростных циклических упражнений с применением звуколидеров темпа движений.

Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии; прыжки (влево-вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед; выпрыгивание из полуприседа; прыжки через скакалку и т.п.

Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений

При этом следует руководствоваться такими методическими положениями.

Реагирование выполнять с максимально возможной быстротой.

Концентрировать внимание на быстром начале движения-ответа (моторный компонент реагирования), а не на восприятии сигнального раздражителя. Это дает возможность сократить латентный период реагирования.

После подготовительной команды целесообразно немного напрячь мышцы, которые несут основную нагрузку в движении-ответе. Повышение их тонуса оказывает содействие улучшению оперативной готовности к началу движения.

Количество реагирований в одной серии должно быть таким, чтобы в очередных попытках не было тенденции к увеличению времени реагирования. В среднем это составляет от 4–6 до 15–20 повторений.

Количество серий реагирований зависит от состояния тренированности конкретного человека, сложности и энергоемкости моторного компонента (движения-ответа) и составляет в среднем 3–6.

Интервал отдыха между сериями длится в среднем 2–3 мин. Наряду с этим целесообразно ориентироваться на субъективные ощущения готовности к следующей серии реагирований.

Характер отдыха между сериями – активный (упражнения на расслабление и умеренное растягивание мышц, которые несут основную нагрузку в движении-ответе).

Выполнять реагирования из разных исходных положений.

Вариативно изменять продолжительность пауз между подготовительной и исполнительной командами в границах от 1 до 2–3 с. Оптимальная продолжительность паузы между указанными командами составляет 1,5 с.

Изменять характер сигнального раздражителя (зрительный, слуховой, тактильный).

Изменять силу сигнального раздражителя. Применение этого методического приема улучшает быстроту реагирований на 5,5–11,6 %.

Предоставлять спортсменам срочную информацию относительно фактического времени реагирования. Сопоставление индивидуальных ощущений более и менее удачных реагирований содействует развитию быстроты.

Выполнять упражнения по развитию быстроты реагирований необходимо в состоянии оптимальной оперативной работоспособности, то есть непосредственно после качественной разминки.

Сила

Упражнения на перекладине

Упражнения на брусьях

Упражнения с лёгкими отягощениями

Упражнения с массой собственного тела (отжимания от пола)

Упражнения с сопротивлением партнёра

Выносливость

Кроссовый бег

Лыжи

Плавание

Спортивные игры.

Специальная физическая подготовка

Специальная гибкость – направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники спортивной специализации

Специальная ловкость – выработка умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений

Специальная быстрота – локальное развитие основных групп мышц, влияющих на технику избранного вида спорта

Техническая подготовка

Методы организации занимающихся при разучивании действий тхэквондистов-новичков

Организация занимающихся без партнера на месте.

Организация занимающихся без партнера в движении.

Усвоение приема по заданию тренера.

Методические приемы обучения основам техники ТХЭКВОНДО (ВТФ)

Изучение базовых стоек.

Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки
Передвижение в базовых стойках.
В передвижении выполнение базовой программной техники.
Боевые дистанции.
Методические приемы обучения технике захватов, ударов, защит и контрударов
Обучение техники захвата на месте
Обучение ударам на месте
Обучение ударам в движении
Обучение приемам защиты на месте
Обучение приемам защиты в движении
Сдача нормативов. Соревнования
В течение года провести не менее 5 соревнований по общей физической подготовке:
октябрь – Первый старт
декабрь – Призы Деда Мороза
февраль – День Защитника Отечества
май – День Победы
июнь – спартакиада в спортивном лагере по разным видам спорта

Аналитико-диагностическая часть программы

Аналитико-диагностический блок дополнительной образовательной программы включает в себя:
диагностику обученности (знания, умения, навыки по профилю программы);
диагностику обучаемости;
текущую диагностику (зачеты по темам, результаты участия в соревнованиях и т.д.).

Диагностика обученности по профилю программы проводится два раза в год:

- 1 – входная диагностика (сентябрь-октябрь);
- 2 – итоговая диагностика (апрель-май).

Мониторинг проводится по следующим параметрам ежемесячно.

Учебно-тренировочная работа с детьми и подростками в спортивно оздоровительной группе основывается на законах и закономерностях теории и методики физического воспитания и ряда других наук, анатомии, физиологии, медицины, социологии, педагогики, психологии, философии.

Учёт объективных факторов развития организма занимающихся позволит наиболее эффективно использовать упражнения и другие средства физического воспитания для формирования морфофункциональных показателей организма. В таблице 5 описаны сенситивные периоды развития двигательных и координационных качеств. Так же нельзя не учитывать индивидуальные особенности развития организма: анатомические, физиологические, психические, социально-бытовые.

Таблица развития физических качеств на основе ежемесячного мониторинга

Ф.И.О., год рождения	Сент. 2003	Окт. 2003	Нояб. 2003	Дек. 2003	Янв. 2004	Февр. 2004	Март. 2004	Апр. 2004	Май 2004	Июнь 2004
возраст	8.8	8.9	8.10	8.11	9	9.1	9.2	9.3	9.4	9.5
Бег 3x10м										
Прыжок в длину с места										
Прыжки через препятствие (гимнастическая палка) за 1 мин										
Отжимание от пола										
Подтягивание										
Пресс с фиксацией ног из положения лёжа на спине, руки на поясе, подъём туловища вперед до касания руками носков ног за 30 сек										
Бег 30м										
Бег 100м										
Мост гимнастический										
Шпагат (три варианта)										
Вес										
Рост										

Ожидаемые результаты

После усвоения этапа СОГ спортсмен должен знать:

1. Основы истории развития единоборств в своём городе, области, крае, страны и за рубежом, становление единоборств в родном крае;
2. Закономерности индивидуального развития человека, санитарно-гигиенические нормы;
3. Основы здорового образа жизни, формы сохранения и укрепления здоровья;
4. Врачебно-педагогический контроль;
5. Формы и средства организации самостоятельных занятий;

Спортсмен должен уметь:

6. Самостоятельно проводить зарядку;
7. Наблюдать, фиксировать педагогические ситуации;
8. Выполнять правила техники безопасности на занятиях по единоборствам;

Рекомендации. При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений в избранном виде спорта. Такими ориентирами являются данные о возрасте финалистов олимпийских игр, которые в подавляющем большинстве видов спорта – величина довольно стабильная. Кроме того, следует учитывать сроки, необходимые для достижения спортивных наивысших результатов в определенном виде спорта. Как правило, способные спортсмены достигают первых больших успехов через 4-6 лет, а высших достижений – через 7-9 лет специализированной подготовки. При планировании спортивных результатов по годам обучения в образовательных учреждениях следует соблюдать известную меру: во-первых, установить "верхнюю" границу, за которой лежит непозволительно форсированная тренировка, а во-вторых, некоторую "нижнюю" границу, за которой прирост спортивных результатов идет недопустимо медленно по отношению к запланированному результату. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов имеют место впервые 2-3 года специализированной тренировки.

2.3. УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ

для групп начальной подготовки 1 года обучения

Теоретический материал

- **Физическая культура и спорт**
 - Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины.
- **Краткий обзор развития ТХЭКВОНДО (ВТФ).**
 - История первых соревнований по ТХЭКВОНДО (ВТФ).
 - Развитие ТХЭКВОНДО (ВТФ) в СССР, РФ.
- **Краткие сведения о строении и функциях организма человека**
 - Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система.
- **Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание тхэквондиста.**
 - Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале ТХЭКВОНДО (ВТФ). Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.
- **Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка тхэквондиста**
 - Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного тхэквондиста. Спортивные ритуалы. Танец тхэквондиста.
-

- **Правила соревнований**
 - Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований.
- **Оборудование и инвентарь**
 - Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в зале ТХЭКВОНДО (ВТФ).

Практический материал

Общая физическая подготовка

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

Специальная подготовка

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

Технико-тактическая подготовка

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

Инструкторская и судейская практика

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Посещение соревнований. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования

В течение года провести не менее 5 боев в соревнованиях: классификационные, матчевые встречи, открытое первенство, первенство ДЮСШ, первенство района. Первые два соревнования проводить только среди новичков, не имеющих соревновательного опыта и стажа занятий. Обязательна защитная экипировка (шлем, раковина, жилет, щитки на голень). Количество участников в соревновательной группе не должно превышать 4 человека. Каждый участник, участвуя в первых соревнованиях должен получить призовое место, желателен памятный подарок и диплом.

Теоретический материал для групп начальной подготовки 1 года обучения

1. Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России

Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая спортивная классификация. Принципы физической подготовки тхэквондиста. Международные связи спортсменов. Успехи российских спортсменов на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу.

2. История развития ТХЭКВОНДО (ВТФ)

История зарождения ТХЭКВОНДО (ВТФ) в мире, России. Президент федерации ТХЭКВОНДО (ВТФ) СССР Федулов Сергей Михайлович и его деятельность. Первые соревнования тхэквондистов в России. Международные соревнования тхэквондистов с участием Российских спортсменов.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения.

4. Гигиенические знания и навыки

Гигиена – отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

5. Врачебный контроль, самоконтроль

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности.

6. Психологическая, волевая подготовка тхэквондиста. Морально-волевой облик спортсмена
Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий ТХЭКВОНДО (ВТФ): патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена – тхэквондиста. Спортивная честь. Культура и интересы тхэквондиста.

8. Правила соревнований

Форма тхэквондиста. Продолжительность боя. Команды рефери на доянге. Жесты рефери на доянге. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Спортивная единая всероссийская классификация.

9. Оборудование и инвентарь

Зал ТХЭКВОНДО (ВТФ). Ринг. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

Практический материал для групп начальной подготовки 1 года обучения

1. Общая физическая подготовка

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

2. Специальная физическая подготовка

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

Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол)

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

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

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

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

Боевая стойка тхэквондиста.

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

Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

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

Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперед.

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

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

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

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

Особенности работы с детьми возраста 7 – 9 лет

На основании нормативно-правовых основ регламентирующих деятельность спортивно-оздоровительных учреждений возраст приёма в группы начальной подготовки по ТХЭКВОНДО (ВТФ) составляет 9-10 лет. Мальчики и девочки приходят в образовательные учреждения спортивной направленности и начинают совместно с тренером-преподавателем изучать основы ТХЭКВОНДО (ВТФ). В педагогическом взаимодействии участвуют дети, члены их семей, школьные работники, административные и другие заинтересованные лица. Хочется обратить внимание на некоторые особенности обучения занимающихся в ТХЭКВОНДО (ВТФ) и в других видах спорта. Основным типом мышления занимающихся в возрасте от 7 до 10 лет является наглядно-образное, тесно связанное с эмоциональной сферой. Это предполагает участие правого полушария в обучении. На практике редко встречается дифференцированное обучение занимающихся в ТХЭКВОНДО (ВТФ) с разной функциональной асимметрией полушарий.

В образовательном процессе изучения ТХЭКВОНДО (ВТФ) тренеры-преподаватели переоценивает роль левого полушария и логического мышления в становлении мыслительной деятельности ребенка от полученной информации во время тренировочных занятий. Спортивные методики обучения тренируют и развивают главным образом левое полушарие, игнорируя, по крайней мере, половину возможностей ребенка. Известно, что правое полушарие связано с развитием творческого мышления и интуиции.

Образовательный процесс в системе ТХЭКВОНДО (ВТФ), как и любую деятельность, можно представить в виде следующей последовательности действий:

- установка на деятельность (подготовка занимающихся для решения учебной задачи);
- обеспечение деятельности занимающихся с учетом его индивидуальных психологических и половых особенностей (создание условий для успешного решения учебной задачи);
- сравнение полученных результатов с предполагаемыми (осознанное отношение к результату своего учебного труда).

Оптимальные психолого-педагогические условия для реализации потенциальных возможностей ребенка, для создания ситуации успеха должны формироваться с учетом мозговой организации познавательных процессов. Рассмотрим организацию ситуации успеха с учетом психофизиологических особенностей занимающихся поэтапно.

Мотивационный этап (установка на деятельность)

Тренер – преподаватель формирует у занимающихся мотив достижения успеха. Ситуация успеха, связанная с мотивационной сферой, на данном этапе определяется в основном психологическими аспектами индивидуальности ребенка. Сумев создать устойчивую внутреннюю мотивацию к спортивной деятельности, тренер приобретёт надёжного союзника в лице воспитанника.

Для правополушарных занимающихся необходимо делать упор на социальную значимость того или иного вида деятельности, так как у них высоко выражена потребность в самореализации. Мотивы, побуждающие изучать технику, тактику и особенности ТХЭКВОНДО (ВТФ), связаны со становлением личности, со стремлением к самопознанию, с желанием разобраться во взаимоотношениях людей, осознать свое положение в мире. Для них характерна ориентация на

высокую оценку и похвалу. Большой интерес у правополушарных спортсменов вызывает эстетическая сторона ТХЭКВОНДО (ВТФ)а. Не недостаток теоретических знаний им компенсирует просмотр видеозаписей лучших соревновательных поединков.

Для формирования мотивации к учебной и познавательной деятельности у левополушарных занимающихся необходимо делать упор на познавательные мотивы. Их привлекает сам процесс усвоения знаний. Им свойственна высокая потребность в постоянной умственной деятельности. Социальным мотивом является возможность продолжения образования. Занятия ТХЭКВОНДО (ВТФ)ом должны рассматриваться как средство для развития мышления. У них выражена потребность в самосовершенствовании интеллектуальных и волевых качеств. Им необходимы детальные теоретические знания в разных спортивных сферах, которые создадут основу для изучения техники, тактики, гигиены питания, поведения в спортивном зале и т.д.

Особенности сенсорного восприятия

Доказано, что познавательная активность, возникающая в левом полушарии, запускает движения глаз в правую сторону (и наоборот). Поэтому можно предположить, что те, кто отводят глаза влево в процессе мышления, являются правополушарными, а вправо – левополушарными. Следовательно, для правополушарных учащихся наиболее значимой является левая полусфера, а для левополушарных – правая полусфера.

Часто занимающиеся во время общения с тренером – преподавателем начинают смотреть в сторону или «закатывать глаза к потолку». Эта реакция не случайна и является важным сигналом для обучающегося. Отвёл глаза в сторону во время показа или объяснения – нет интереса к тренеру и его информации. Большинство тренеров, используя методы педагогики, пытаются привлечь внимание спортсмена ускорением темпа и громкости речи. Обучаемый же в этот момент перерабатывает ту информацию, которую не успел переработать. В данный время он не воспринимает речь педагога. Более того, ускорение речи преподавателем может восприниматься учеником как своеобразная агрессия по отношению к нему. Возникает раздражение и защитная реакция. Если во время разговора глаза ученика уходят в сторону, сделайте паузу. Дайте ему возможность усвоить полученную информацию.

Для наиболее эффективного восприятия информации, для правополушарных, при объяснении тренировочных заданий занимающихся необходимо установить полукругом. Вне этих условий потеря информации может составлять до 30%.

Для левополушарных спортсменов наиболее подходит традиционный подход: построение в шеренгу, выполнение строевых упражнений и других классических приёмов для выработки внимательности.

Операционный этап (обеспечение деятельности)

Задача тренера – преподавателя на этом этапе – дать учащемуся такое задание, которое учитывало бы его психофизиологические особенности и доставляло бы ему удовольствие в ходе выполнения упражнений.

Обычно тренера предпочитают абстрактный, линейный стиль изложения информации, неоднократное повторение учебного материала, что развивает навыки левого полушария. Общепринятые методики строятся по этому же принципу: информация в них преподносится логично, последовательно и в абстрактной форме. Спортсменов ставят перед необходимостью самостоятельно связывать информационное теоретическое обобщение опыта с реальностью двигательных действий.

Обычно документация в спортивных школах определяется ведением журнала, где кратко описывается содержание занятия. Ведущие тренера и специалисты разрабатывают перспективные и текущие учебные планы, где обычно не указывают более одного стиля обучения. Поэтому именно на тренера-преподавателя ложится ответственность за изменение и дополнение плана.

Если способы преподавания тренера не совпадают с психофизиологическими возможностями учащихся, то возникает внутренний конфликт: способ изложения информации не совпадает с типом восприятия этой информации занимающимся.

Дети с доминированием правого полушария плохо контролируют правильность своих движений. Виды деятельности, требующие постоянного самоконтроля, выполняются ими плохо. При выполнении движений могут возникать проблемы в технике базовых движений. Возможны смысловые пропуски, особенно, если правополушарный ученик еще и импульсивен.

Дети с доминированием левого полушария контролируют свои движения. Но если их попросить пояснить особенности техники или подвести итоги, они встретятся с определенными трудностями. Левополушарным ученикам требуется помощь в развитии быстроты запоминания техники. Однако точность выполнения упражнений у них обычно выше, чем у правополушарных спортсменов. Тем не менее, левополушарные ученики обычно медленнее выполняют задания тренера.

На операционном этапе у некоторых детей наступает критический период: с одной стороны, необходимо выполнить работу, а с другой – не хватает условий для реализации задачи. Именно на этом этапе неопределившаяся организованная тренером ситуация, которая помогает ребенку включиться в работу, стимулирует его деятельность. Конкретные обстоятельства обуславливают использование тех или иных приемов.

Современные педагогические методики в основном ориентированы на левополушарное восприятие. Таким образом, правополушарные учащиеся оказываются в невыгодном положении, так как нуждаются в относительно законченном объяснении, о неизменности целостности движения при изменении его частей, музыкальном фоне на тренировке, творческих заданиях, контексте.

Тренер – преподаватель может видоизменять задания таким образом, чтобы адаптировать их ко всем занимающимся, как лево – так и правополушарным. В этом случае быстро растут положительные результаты, которые выражаются в освоении техники движений, осмыслении тактических процессов.

Анализируя деятельность занимающихся, можно отметить, что правополушарные люди обладают прекрасной пространственной ориентацией, чувством тела, высокой координацией движений. Успешны в тех видах спорта, где необходима интуиция, экстравертированность, невербальное общение. Левополушарные дети обладают чувством времени, вначале спортивной карьеры не координированы, могут длительно осуществлять монотонную мышечную работу. Им следует выбирать виды спорта, где спортивный результат зависит в основном от их физиологических и анатомических возможностей и работоспособности.

Тренеру-преподавателю при выборе методов и приемов в процессе обучения необходимо учитывать особенности мыслительных процессов занимающихся с разным типом функциональной асимметрии полушарий.

Например, соотношение между активностью правого и левого полушария различно при восприятии тактики и техники. При освоении технических действий больше активизируется левое полушарие, а при тактических – правое. Левополушарные оценивают и запоминают технику движений, через дискретный подход, от части к целому. Правополушарные обучаются от целого к части, что объясняет их неуспехи в обучении изучению движений левополушарными методами. (традиционные методики изучения восточных единоборств предусматривают поэтапное освоение движений, деля их на части)

Дифференцируя особенности эффективных обучающих стилей, тренера должны учитывать различие между пониманием техники и тактики занимающимися с разным типом межполушарной организации. Так, правополушарные более успешны в изучении тактики, благодаря ее пространственной природе. Техника движений требует логики, последовательного мышления, что является преимуществом левополушарных спортсменов.

Вот пример из области практических занятий. Спортсменам предлагается задача, в которой необходимо применить полученные навыки в соревновательном упражнении «бой с тенью». Пространственное мышление – привилегия правого полушария. Правополушарные решают ее пространственным методом: мысленно представляют соперника и его действия. Их движения реальны, двигательная активность очень высокая.

Левополушарные учащиеся решают пространственную задачу другим методом. Они выполняют технические действия, не выстраивая из них различных комбинаций. Движения левополушарных спортсменов отличаются не высокой двигательной активностью, ввиду отсутствия интереса к данному виду деятельности.

Правополушарные спортсмены часто находятся на тренировке в состоянии постоянного стресса, так как тренер требует от них выполнения работы с внеконтекстным материалом. Эти же спортсмены достигают успеха на тренировках, где те же тренировочные задачи подаются в контексте (практическое использование в бытовой ситуации, сравнение с яркими образами и др.).

Левополушарные учащиеся редко имеют большие проблемы на тренировках, так как многое происходит вне контекста.

В образовательном процессе системы ТХЭКВОНДО (ВТФ) легко обучаться детям с низкой функциональной асимметрией полушарий (равнополушарным), то есть тем, которые при обучении знаковым системам способны использовать не только левополушарные, но и правополушарные стратегии.

Результативный этап (сравнение предполагаемой оценки с реальной)

Этот этап деятельности тренера является диагностирующим, он определяет прогнозы на будущее. Занимающийся также корректирует свою деятельность при помощи учителя: его осознанное отношение к итогам должно стать стимулом к предстоящей деятельности.

Перед педагогом стоит задача организовать работу таким образом, чтобы обратить результат предыдущей деятельности ученика в эмоциональный стимул, в осознанный мотив для выполнения следующего задания.

Тренер – преподаватель обязан исправлять технические ошибки и имеет установку на поиск оплошностей, ученик – как можно меньше их сделать. Это приводит к формированию исполнительского стиля у ребенка и дидактичности у педагога. Подобное положение чревато множеством негативных последствий.

Исполнительский стиль мышления формируется у детей уже в детском саду. Педагоги отмечают, что одного года пребывания в детском саду оказывается достаточно для стандартизации мышления ребенка. Недаром существует закон: в детских творческих работах учителю запрещается исправлять даже самые вопиющие ошибки. Замечено, что у авторитарных учителей и родителей дети более конфликтны, чаще дают другим отрицательные оценки.

Тем не менее, итог учебно-тренировочной работы обычно сводится к оценке. Тренер – преподаватель оценивает по разным параметрам деятельность занимающегося в микроцикле, мезоцикле и макроцикле. Но при этом надо учесть, что особенно важно для юного спортсмена. А ребёнку важно мнение тренера – преподавателя не только о качестве движений и итогов по результатам деятельности за определённый период, но и оценка его усилий. Не оценить усилия занимающегося в присутствии группы, причина для ослабления внутренней мотивации.

При выборе методов проверки знаний занимающихся необходимо учитывать межполушарную асимметрию головного мозга.

Тренеру – преподавателю необходимо учитывать, что занимающиеся с разной межполушарной асимметрией делают разные количественные и качественные ошибки.

Наиболее техничными являются равнополушарные учащиеся. Левое полушарие у них берет на себя основную работу по организации переработки зрительной и слуховой информации, моторного акта двигательных действий. Выполняя различные по структуре физические упражнения, дети этой группы замечают и исправляют почти все допущенные ошибки.

Правополушарным свойственно целостное, нерасчлененное восприятие. Левополушарные же, наоборот, расчленяют целое на составные части.

Для ребенка важно, имеет ли оценка личностный смысл. Когда ребенка ругают или хвалят, из кратковременной памяти воспроизводится тот рисунок межцентральных взаимодействий в коре мозга, который был в момент деятельности. Запускают этот сложный механизм эмоции.

Эти процессы четко проявляются у мальчиков. Слово «молодец» для них наиболее значимо. При этом в коре головного мозга мальчиков повышается общий уровень функциональной активности и усиливаются межцентральные взаимодействия в передних отделах коры головного мозга, особенно в ассоциативных зонах правого полушария, играющего важную роль в стабилизации эмоциональных состояний.

У девочек совершенно иная организация межцентральных взаимодействий в коре больших полушарий – у них повышается уровень функциональной активности не передних, а задних отделов коры (а также слуховых отделов левого полушария, играющих важную роль в понимании значения слов). Для девочек положительная оценка является менее значимой, у них активизируются только центры, отвечающие за поиск смысла слова. Девочкам следует давать положительные оценки, имеющие сильный эмоциональный компонент, например «умница».

Для мальчиков очень важно, что оценивается в их деятельности, а для девочек – кто их оценивает и как. Мальчиков интересует суть оценки, а девочки более заинтересованы в эмоциональном общении с взрослыми. Для девочек важно, какое они произвели впечатление.

Когда мы оцениваем мальчика, он вновь переживает те фрагменты деятельности, которые оцениваются. Для мальчика не имеют смысла оценки типа: «Я тобой не доволен». Мальчик должен знать, чем конкретно вы не довольны, и вновь «проиграть» в мозгу свои действия. Девочки эмоционально реагируют на любые оценки, при этом у них активизируются все отделы мозга.

Любой педагогический процесс двухсторонний. Его успех одинаково зависит как от учителя, так и от ученика, от их типа функциональной организации мозга.

2.4. УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ

для групп начальной подготовки 2 года обучения

Теоретический материал

- **Физическая культура и спорт**
 - Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины. Основные положения системы физического воспитания. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу.
- **Краткий обзор развития ТХЭКВОНДО (ВТФ).**
 - История первых соревнований по ТХЭКВОНДО (ВТФ).
 - Развитие ТХЭКВОНДО (ВТФ) в СССР, РФ, в родном городе.
 - Перспективы развития ТХЭКВОНДО (ВТФ) в образовательном учреждении.
- **Краткие сведения о строении и функциях организма человека**
 - Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система. Сердечно-сосудистая система.
- **Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание тхэквондиста.**
 - Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале ТХЭКВОНДО (ВТФ). Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Значение зарядки для здоровья тхэквондиста. Гигиена спортсмена.
- **Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка тхэквондиста**
 - Поведение спортсмена. Спортивная честь. Спортивная злость. Ответственность. Целеустремлённость. Культура и интересы юного тхэквондиста. Особенности поведения на соревнованиях.
- **Правила соревнований**
 - Посещение соревнований. Анализ поединков. Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований. Внешние и внутренние факторы, влияющие на результат соревнования.

- **Оборудование и инвентарь**

- Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в зале ТХЭКВОНДО (ВТФ).

Практический материал

Общая физическая подготовка

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

Специальная подготовка

- **Методы организации занимающихся при разучивании действий тхэквондистами**

- Организация занимающихся тхэквондистов на месте. Организация занимающихся тхэквондистов с партнёром на месте.
- Организация занимающихся тхэквондистов без партнера в движении. Организация занимающихся тхэквондистов с партнёром в движении.
- Усвоение приема по заданию тренера.
- Условный бой по заданию.
- Вольный бой.
- Спарринг.

- **Методические приемы обучения основам техники тхэквондистов**

- Изучение базовых стоек тхэквондистов.
- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки
- Боевая стойка тхэквондиста.
- Передвижение в базовых стойках.
- Передвижения в боевых стойках.
- В передвижении выполнение базовой техники.
- Боевые дистанции. (дальняя, средняя, ближняя)

- **Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов**

- Обучение ударам на месте по воздуху.
- Обучение ударам в движении по воздуху.
- Обучение приемам защиты на месте без партнёра.
- Обучение приемам защиты на месте с партнёром.
- Обучение приемам защиты в движении без партнёра.
- Обучение приемам защиты в движении с партнёром.
- Одиночные удары по тяжелому мешку.

Технико-тактическая подготовка

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

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

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

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

Инструкторская и судейская практика

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования

В течение года провести не менее 10 боев в соревнованиях классификационные, матчевые встречи, открытое первенство, первенство ДЮСШ, первенство района, первенство города.

Теоретический материал

для групп начальной подготовки 2 года обучения

1. Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России

Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая Всероссийская спортивная классификация. Принципы и методы физической подготовки тхэквондиста. Международные связи спортсменов. Успехи российских спортсменов на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу.

2. История развития ТХЭКВОНДО (ВТФ)

История зарождения ТХЭКВОНДО (ВТФ) в мире, России. Первый президент ТХЭКВОНДО (ВТФ) России и его деятельность. Первые соревнования тхэквондистов в России. Международные соревнования тхэквондистов с участием Российских спортсменов. История развития ТХЭКВОНДО (ВТФ) у нас в стране начинается с 1989 года, когда по инициативе Сергея Федулова была создана объединённая организация: Союз ТХЭКВОНДО (ВТФ) РОССИИ. Благодаря упорству и огромной энергии, тогда еще мало кому известный вид единоборства начал приобретать все большее число поклонников.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения.

4. Гигиенические знания и навыки

Гигиена – отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания

солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

5. Врачебный контроль, самоконтроль

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности.

6. Психологическая, волевая подготовка тхэквондиста. Морально-волевой облик спортсмена

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий ТХЭКВОНДО (ВТФ): патриотизма, гражданственности, отношения к спорту, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена-тхэквондиста. Спортивная честь. Культура и интересы тхэквондиста.

7. Правила соревнований

Форма тхэквондиста. Продолжительность боя. Команды рефери на доянге. Жесты рефери на доянге. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Спортивная единая всероссийская классификация.

8. Оборудование и инвентарь

Зал ТХЭКВОНДО (ВТФ). Доянг. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

Практический материал для групп начальной подготовки 2 года обучения

1. Общая физическая подготовка

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

2. Специальная физическая подготовка

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

Специальные упражнения для укрепления суставов.

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

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

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

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

Боевая стойка тхэквондиста:

Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.
Боевые дистанции: изучать и совершенствовать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию, изучать ближнюю дистанцию.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар ногой на разных дистанциях.

Обучение ударам снизу и простым атакам. На месте, на один шаг, на три шага, в движении.

Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары.

Обучение ударам ног: удар ногой, махи вперед, в сторону, назад

Обучение имитационным упражнениям ТХЭКВОНДО (ВТФ)

2.5. УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ

для учебно тренировочных групп 1 года обучения

Теоретический материал

- **Физическая культура и спорт**
 - Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины.
- **Краткий обзор развития ТХЭКВОНДО (ВТФ).**
 - История первых соревнований по ТХЭКВОНДО (ВТФ).
 - Развитие ТХЭКВОНДО (ВТФ) в СССР, РФ, регионах, родном городе.
- **Краткие сведения о строении и функциях организма человека**
 - Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система. Анализаторы. Сердечно-сосудистая система.
- **Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание тхэквондиста.**
 - Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале ТХЭКВОНДО (ВТФ). Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Гигиена питания.
- **Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка тхэквондиста**
 - Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного тхэквондиста. Этика поведения спортсмена. Уважение оппонентов, рефери и судейский аппарат.
- **Правила соревнований**
 - Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований.
- **Оборудование и инвентарь**
 - Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в зале ТХЭКВОНДО (ВТФ).

Практический материал

Общая физическая подготовка

- Прыжки, бег и метания. Кросс. Ускорения. Челночный бег. Фальтрек.
- Прикладные упражнения. Упражнения в парах.
- Упражнения с теннисным мячом.
Ловля мяча в парах, при отскоке от стены, метания на дальность.
- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- Упражнения с отягощениями. Лёгкая штанга, гимнастика с блинами.
- Упражнения на гимнастических снарядах. (турник, брусья)

- Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты.
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
- Спортивные игры: футбол, регби, баскетбол, настольный теннис.
- Подвижные игры и эстафеты.
- Лыжный спорт.
- Плавание. Нырание.
- Прогулки на природе.

Специальная подготовка

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

Технико-тактическая подготовка

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

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

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

Инструкторская и судейская практика

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования

В течение года провести не менее 14 боев в соревнованиях классификационные, матчевые встречи, открытое первенство, первенство ДЮСШ, первенство района, первенство города.

Теоретический материал для учебно-тренировочных 1 года обучения

1. Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России

Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая спортивная классификация. Принципы физической подготовки тхэквондиста. Международные связи спортсменов. Успехи российских спортсменов на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу.

2. История развития ТХЭКВОНДО (ВТФ)а

История зарождения ТХЭКВОНДО (ВТФ) в мире, России. Первые соревнования тхэквондистов в России. Международные соревнования тхэквондистов с участием Российских спортсменов. В 1992 году создан Союз ТХЭКВОНДО (ВТФ) России, президентом которой избран Сергей Федулов. С 1993 года штаб-квартира Союза ТХЭКВОНДО (ВТФ) находится в Москве, в Олимпийском комитете России.

Союз ТХЭКВОНДО (ВТФ) России зарегистрирован в Министерстве юстиции РФ в 1992 году, объединяет спортивные организации более 67 субъектов Российской Федерации (около 1200 клубов).

3. Краткие сведения о строении и функциях организма

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения.

4. Гигиенические знания и навыки

Гигиена – отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

5. Врачебный контроль, самоконтроль

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности. Ведение дневника самоконтроля.

6. Психологическая, волевая подготовка тхэквондиста. Морально-волевой облик спортсмена

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий ТХЭКВОНДО (ВТФ): патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена-тхэквондиста. Спортивная честь. Культура и интересы тхэквондиста. Этика и эстетики поведения тхэквондиста.

7. Правила соревнований

Форма тхэквондиста. Защитная экипировка тхэквондиста. Продолжительность боя. Команды рефери на доянге. Жесты рефери на доянге. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Спортивная единая всероссийская классификация. Нарушения правил: ситуации.

8. Оборудование и инвентарь

Зал ТХЭКВОНДО (ВТФ). Доянг. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

Практический материал для учебно-тренировочных 1 года обучения

1. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег на время, по дистанции без учета времени. «Фальтрек» по схеме 100 метров, 150 метров, 200 метров, 250 метров, 200 метров, 150 метров, 100 метров через минуту отдыха после каждого забега. Челночный бег 10 по 10 метров, 8 по 20 метров, 5 по 40 метров. Тренировка на «дороге». Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, тройным, пятерным, десятерным, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий, отскоки. Штанга. Гири (броски в парах, толчки, рывки, вращения и др. упражнения). Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание.

2. Специальная физическая подготовка

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

Специальные упражнения для укрепления суставов.

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

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

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

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

Боевая стойка тхэквондиста:

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

Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Двойные удары ногами. Удары ногами из различных положений.

Обучение ударам снизу и простым атакам. Удары снизу руками по корпусу, удары снизу руками на выходе, удары снизу руками на входе. Двойные удары руками снизу.

Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары.

Обучение ударам ног:

удар боковой, круговые удары ногой, махи вперед, в сторону, назад

Обучение имитационным упражнениям ТХЭКВОНДО (ВТФ): отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них.

Изучение стандартных и не стандартных ситуаций: ближний бой, бой на средней дистанции, бой на дальней дистанции. Смены дистанций с атакующими действиями.

Имитация воздействий соревновательных факторов:

- Внутренние соревновательные факторы-
 - Частота пульса;
 - Усталость и её фон;
 - Утомляемость;
 - Работоспособность;
 - Настрой на поединок;
 - Состояние готовности – самочувствие (предстартовая лихорадка, состояние апатии, состояние боевой готовности).
- Внешние соревновательные факторы-
 - Последствия ударов по корпусу и голове;
 - Действия соперника;
 - Присутствие болельщиков, зрителей, журналистов;
 - Судейские действия;
 - Часовые пояса;
 - Питание;
 - Времена года.

Летний лагерьный сбор: после окончания учебного процесса в школе желательно проведение летнего лагерного сбора. Основная задача: объём общей физической и специальной физической подготовок. Схема микроцикла 3 дня рабочих, 1 день восстановительный, 2 дня рабочих, 1 день восстановительный. Сроки проведения летнего учебного тренировочного сбора 42-49 дней. Интересно будет происходить процесс педагогического взаимодействия в коллективе с педагогами и со старшими спортсменами. Своевременное выполнение распорядка дня, соблюдение режима, требований к внутренней дисциплине в сочетании с традициями образовательного учреждения сразу выявят недостатки в воспитании отдельных занимающихся. В процессе адаптации к нагрузкам и лагерной жизни будут формироваться необходимые личностные качества.

2.6. УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ

для учебно-тренировочных групп 2 года обучения

Теоретический материал

1. Физическая культура и спорт

Физическая культура в системе народного образования. Обязательные уроки, гимнастика в режиме дня. Внеклассная и внешкольная работа, коллективы физической культуры, спортивные секции, детские юношеские спортивные школы. Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте. Воспитательное значение ТХЭКВОНДО (ВТФ). Положительные примеры поведения ведущих спортсменов.

2. Краткая история развития ТХЭКВОНДО (ВТФ).

Развитие ТХЭКВОНДО (ВТФ) в России. ТХЭКВОНДО (ВТФ) как форма проявления силы, ловкости. Возникновение ТХЭКВОНДО (ВТФ) и развитие в Мире. Возникновение и развитие ТХЭКВОНДО (ВТФ) в СССР. *Руководство федерации:* Президент Союза Тхэквондо России, мастер спорта, вице-президент Европейского Союза тхэквондо (ВТФ), член исполкома Всемирной

Федерации Тхэквондо **Ключников Евгений Юрьевич**, почётный президент **Шаманов Владимир Анатольевич**. Место и значение ТХЭКВОНДО (ВТФ) в Российской системе физического воспитания. Основные направления и разделы в родном городе.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

4. Гигиенические знания, навыки, закаливания, режим и питание тхэквондиста

Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена одежды и обуви. Уход за кожей, волосами, зубами и ногтями. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Особенности питания при занятиях ТХЭКВОНДО (ВТФ). Значение витаминов в питании спортсмена. Личная гигиена: гигиена сна, ухода за кожей, волосами, ногами и ногтями; гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция.) Самоконтроль за самочувствием.

5. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка спортсмена

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: патриотизма, гражданственности, сознательности, дисциплинированности, инициативности, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, выдержки, решительности, настойчивости. Формирование красоты движений, позы, походки. Познавательные способности. Творческие способности. Интеллектуальные и эмоциональные способности.

6. Правила соревнований

Продолжительность боя. Форма участников. Врач соревнований. Количество и продолжительность поединков в зависимости от разряда и возраста участников. Оценка. Определение победителя. Правила определения победителя на соревнованиях. Возрастные группы и весовые категории участников соревнований. Особенности соревновательных правил при различных манерах ведения поединка.

7. Оборудование и инвентарь

Зал ТХЭКВОНДО (ВТФ) (размеры, подсобные помещения). Уход за оборудованием и инвентарем. Спортивная одежда тхэквондиста и уход за ней. Проверка исправности инвентаря. Подгонка и ремонт инвентаря.

Практический материал

Общая физическая подготовка

- Строевые упражнения. Построения, перемещения.
- Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.
- Упражнения на равновесие и точность движений.
- Упражнения со скалками для развития прыгучести стопы.
- Упражнения с гимнастической палкой, для развития подвижности плечевого пояса.
- Упражнения на формирование правильной осанки.
- Лазание, перелазание, переползание.
- Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки).
- Упражнения на гимнастической стенке.
- Упражнения с отягощениями.
- Упражнения с сопротивлением.
- Упражнения с грузом.
- Метания набивного мяча, теннисного мячика.
- Упражнения для укрепления положения "моста".
- Упражнения на скорость.

- Упражнения на общую выносливость.
- Легкоатлетические упражнения
- Спортивные и подвижные игры.
- Плавание.
- Лыжи.
- Туристические походы.

Специальная подготовка

• Методы организации занимающихся при разучивании технических действий тхэквондистов.

- Организация занимающихся без партнера в одно-шереножном строю.
- Организация занимающихся без партнера в двух шереножном строю.
- Усвоение приема по заданию тренера.
- Условный бой, имитационные упражнения.
- Тренировка на снарядах. Тренировка специальной ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке в различных двигательных режимах. Отработка точных ударов на лапах. Тренировка силы и точности удара на лапах и мешках.
- Бой по заданию.
- Спарринг.

• Методические приемы обучения основным положениям и движениям тхэквондиста

- Изучение и совершенствование стоек тхэквондиста.
- Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.
- Перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий.
- Боевая стойка тхэквондиста.
- Передвижение с выполнением программной техники.
- Боевые дистанции. Изменение дистанций по заданию тренера.

• Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов

- Обучение ударам и простым атакам.
- Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
- Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука)..
- Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам.
- Защитные действия, с изменением дистанций.
- Контрудары. Контратаки.

• По технической подготовке

- Правильно выполнять все изученные приемы.
- Сдать технический экзамен.
- Уметь правильно передвигаться. Самостраховка.

• По психологической подготовке

- Проверка процесса воспитания волевых качеств.

• По тактической подготовке

- Выполнить приемы защиты при передвижении партнера во всех направлениях.
- Провести несколько поединков с различными партнерами различного веса, роста.

• По теоретической подготовке

- Ответить на вопросы по пройденному материалу.

• По результату участия в соревнованиях

- Провести не менее 20 соревновательных поединков. В каждом командном соревновании выиграть:
 - Все поединки – отлично,
 - 70-80% – хорошо,
 - 50-60% – удовлетворительно

2.7. УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ

для учебно-тренировочных групп 3 года обучения

Теоретический материал

1. Физическая культура и спорт

Физическая культура в системе народного образования. Обязательные уроки, гимнастика в режиме дня. Внеклассная и внешкольная работа, коллективы физической культуры, спортивные секции, детские юношеские спортивные школы. Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте. Особенности специальной физической подготовки.

2. Краткая история развития ТХЭКВОНДО (ВТФ)

Развитие ТХЭКВОНДО (ВТФ) в России. ТХЭКВОНДО (ВТФ) как форма проявления силы, ловкости. Возникновение ТХЭКВОНДО (ВТФ) и развитие в Мире. Возникновение и развитие ТХЭКВОНДО (ВТФ) в СССР. Место и значение ТХЭКВОНДО (ВТФ) в Российской системе физического воспитания. История развития ТХЭКВОНДО (ВТФ) и единоборств в родном городе. Ведущие спортсмены школы, города, страны.

Известные спортсмены:

Заслуженные мастера спорта:

Иванова Наталья (72 кг, г. Иркутск, тренер Алексей Палкин) – Чемпион Европы 1998, 2002 г., серебряный призер Чемпионата Мира 1997г., Обладатель Кубка Мира 2002 г., Серебряный призер Олимпийских Игр 2000 г.

Коняхина Мария (+72 кг, г. Москва, клуб «Алекс», тренер Александр Ефремов) – Двухкратная призерка Чемпионата Мира 1999 г., 2001 г., Чемпионка Европы 2000 г., Победитель Кубка Европы 1997 г. Призерка Чемпионата Европы 1998 г. Бронзовая призерка Универсиады 2005г. Призерка Чемпионата Мира среди студентов 2002г.

Назарова (Зенкина) Екатерина (67 кг, г. Смоленск, клуб «Горнадо», тренер Борис Зенкин) – серебряный призер Кубка Мира -1998 г., Двухкратная Чемпионка Европы -1998 г., 2000 г., Бронзовый призер Чемпионата Европы -2004 г.

Носкова Светлана (51 кг, г. Нижний Новгород, тренер Герман Тянь) – Двухкратная Чемпионка Европы -1994 г., 2000 г.

Магомедов Сейфулла (54 кг, г. Махачка, тренер Исмаилов Исмаил) – Бронзовый призер Чемпионатов Мира 2001 г, 2005г.; Серебряный призер Чемпионата Европы 2005 г, Чемпион Европы 2006 г.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

4. Гигиенические знания, навыки, закаливания, режим и питание тхэквондиста

Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена одежды и обуви. Уход за кожей, волосами, зубами и ногтями. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Особенности питания при занятиях ТХЭКВОНДО (ВТФ). Значение витаминов в питании спортсмена. Личная гигиена: гигиена сна, ухода за кожей, волосами, ногами и ногтями; гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция.)

5. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка спортсмена

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: патриотизма, гражданственности, сознательности, дисциплинированности, инициативности, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, выдержки, решительности, настойчивости.

Формирование красоты движений, позы, походки. Познавательные способности. Творческие способности. Развитие интеллектуальных, эмоциональных качеств.

6. Правила соревнований

Продолжительность боя. Форма участников. Врач соревнований. Количество и продолжительность поединков в зависимости от разряда и возраста участников.

Оценка. Определение победителя. Правила определения победителя на соревнованиях. Возрастные группы и весовые категории участников соревнований. Особенности правил: запрещённые и разрешённые действия.

7. Оборудование и инвентарь

Зал ТХЭКВОНДО (ВТФ) (размеры, подсобные помещения). Уход за оборудованием и инвентарем. Спортивная одежда тхэквондиста и уход за ней. Проверка исправности инвентаря.

Практический материал

Общая физическая подготовка

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

Специальная подготовка

- **Методы организации занимающихся при разучивании технических действий тхэквондистов**
 - Организация занимающихся спортсменов без партнера в одношереножном строю.
 - Организация занимающихся спортсменов без партнера в двухшереножном строю.
 - Усвоение приема по заданию тренера.
 - Условный бой, формальные упражнения «пумсэ».
 - Тренировка на снарядах.
 - Бой по заданию.
 - Спарринг.
- **Методические приемы обучения основным положениям и движениям тхэквондиста**
 - Изучение стоек тхэквондиста.
 - Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.
 - Боевая стойка тхэквондиста.

- Передвижение с выполнением программной техники.
- Боевые дистанции.
- **Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов**
 - Обучение ударам и простым атакам.
 - Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
 - Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
 - Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам.
 - Защитные действия.
 - Контрудары.
 - Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.
- **По технической подготовке**
 - Правильно выполнять все изученные приемы.
 - Сдать технический экзамен.
 - Уметь правильно передвигаться. Самостраховка.
- **По психологической подготовке**
 - Проверка процесса воспитания волевых качеств.
- **По тактической подготовке**
 - Выполнить приемы защиты и атаки при передвижении партнера во всех направлениях.
 - Провести несколько поединков с партнерами различного веса, роста, типа нервной деятельности.
- **По теоретической подготовке**
 - Ответить на вопросы по пройденному материалу.
- **По результату участия в соревнованиях**
 - Принять участие в пяти основных соревнованиях календарного плана спортивной школы. Провести не менее 20 соревновательных поединков. Участвовать в соревнованиях. В каждом соревновании выиграть:
 - Все поединки – отлично,
 - 70-80% – хорошо,
 - 50-60% – удовлетворительно

2.8. УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ

для учебно-тренировочных групп 4 года обучения

Теоретический материал

для групп для групп учебной тренировочной подготовки 4 года обучения

1. Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России и в Вашем регионе.

Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая спортивная классификация. Принципы физической подготовки тхэквондиста. Международные связи спортсменов. Успехи спортсменов-тхэквондистов России на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу. Перспективы развития единоборств в родном городе, регионе, России.

2. История развития ТХЭКВОНДО (ВТФ)

Международные соревнования тхэквондистов с участием Российских спортсменов. ТХЭКВОНДО (ВТФ) на международном уровне. Успехи Российских, местных тхэквондистов и единоборцев на чемпионатах Европы, Мира.

Ведущие специалисты Союза тхэквондо России, заслуженные тренеры России:

Палкин Алексей г. Иркутск

Герман Тян г. Нижний Новгород

Свалухин Василий г. Ульяновск
Лашпанов Александр г. Ульяновск
Иванов Вадим г. Воронеж
Зенкин Борис г. Смоленск
Воробьёв Валерий г. Первоуральск Свердловской области
Ефремов Александр г. Москва
Кондратьев Сергей г. Ульяновск
Исмаилов Исмаил г. Махачкала
Оганесянс Аветис г. Владикавказ
Эпов Олег г. Москва
Лившиц Владимир г. Москва
Игнатъев Сергей г. Уфа

ТХЭКВОНДО (ВТФ) и успехи тхэквондистов и единоборцев родного города.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения. Нервная система.

4. Гигиенические знания и навыки

Гигиена – отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

5. Врачебный контроль, самоконтроль

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля, вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности. Самоконтроль за состоянием организма. Ведение дневников самоконтроля.

6. Психологическая, волевая подготовка тхэквондиста. Морально-волевой облик спортсмена

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий ТХЭКВОНДО (ВТФ): патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма и ответственности, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена-тхэквондиста. Спортивная часть. Спортивная злость. Культура и интересы тхэквондиста. Развитие личности спортсмена. Формирование интеллектуальных и эмоциональных качеств. Положительные примеры ведущих спортсменов в спорте, учёбе и жизни.

7. Правила соревнований

Форма тхэквондиста. Продолжительность боя. Команды рефери на доянге. Жесты рефери на доянге. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Единая Всероссийская спортивная классификация. Особенности правил соревнований.

8. Оборудование и инвентарь

Зал ТХЭКВОНДО (ВТФ). Доянге. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности. Примеры нарушения правил техники безопасности в спортивных сооружениях.

Практический материал

для групп учебно-тренировочной подготовки 4 года обучения

1. Общая физическая подготовка

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

2. Специальная физическая подготовка тхэквондиста

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

Прыжки на скакалке, многоскоки, выпрыгивания.

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

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

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

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

Специальные упражнения для развития точности движений.

Боевая стойка тхэквондиста:

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

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю дистанции.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

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

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

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

Контрудары. Контратаки.

Технико-тактическая подготовка

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

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

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

Инструкторская судейская практика

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования

В течение года провести не менее 25 боев в соревнованиях. Классификационные, матчевые встречи, открытый додзюдо, первенство ДЮСШ, первенство района, первенство города, области, зональные соревнования. Попасть в сборную команду спортивной школы, города, области. Участие в спаррингах с различными партнёрами.

По технической подготовке:

Правильное выполнение базовой техники. Выполнение формальных упражнений. Проведение тренировочных спаррингов по заданию тренера. Умение выступать в атакующем стиле. Умение выступать в контратакующем стиле. Правильная техника выполнения ударов в движении со сменой направления и темпа на снарядах. Выполнение 12 различных приемов и связок из трёх, четырёх ударов: 27 секунд – отлично, до 29 секунд – хорошо.

По тактической подготовке:

Проведение пяти, семи 2-х минутных схваток с партнером легче на 5 кг, одинакового веса и тяжелее на 9 кг.

- Проведение всех поединков – отлично.
- Выигрыш двух поединков – хорошо.
- Выигрыш одного поединка – удовлетворительно.

По психологической подготовке:

Проверка овладения методом "отключения" и формул внушения. Психологический настрой на поединки. Правильная реакция на неадекватные действия спортсменов, судей и зрителей во время соревнований.

По общему результату участия в соревнованиях:

- В 6 соревнованиях занимать первые места – хорошо.
- В 5 соревнованиях стать призёром – удовлетворительно.

По теоретической подготовке

Ответить на вопросы по пройденному материалу.

По инструкторско-судейской практике

Проведение на оценку основной части урока. Анализ действий спортсменов в соревновательной практике. Судейство соревнований в качестве бокового судьи, рефери, судьи при участниках, хронометриста. Выступления с докладами на спортивные и оздоровительные темы. Изучение и анализ спортивной и методической литературы.

2.9. УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ

для учебно – тренировочных групп 5 года обучения

Теоретический материал

1. Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России и родном городе

Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая Всероссийская спортивная классификация. Принципы физической подготовки тхэквондиста. Международные связи спортсменов. Успехи спортсменов города и тхэквондистов России на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу. Спортивная дружба.

2. История развития ТХЭКВОНДО (ВТФ)

История зарождения ТХЭКВОНДО (ВТФ) в родном городе. ТХЭКВОНДО (ВТФ) на международном уровне. Успехи Российских, местных тхэквондистов на чемпионатах Европы, Мира. Ведущие регионы, развивающие тхэквондо:

- Республика Дагестан;
- РСО Алания;
- Воронежская область;

- Ульяновская область;
- г. Москва;
- Смоленская область;
- г. Санкт – Петербург;
- Свердловская область;
- Нижегородская область;
- Ростовская область;
- Новосибирская область.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Особенности мышечной системы. Биохимия крови. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения. Нервная система. Особенности парасимпатической и симпатической систем. Анализаторы.

4. Гигиенические знания и навыки

Гигиена – отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

5. Врачебный контроль, самоконтроль

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля, вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности.

6. Психологическая, волевая подготовка тхэквондиста. Морально-волевой облик спортсмена

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий ТХЭКВОНДО (ВТФ): патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена-тхэквондиста. Спортивная часть. Культура и интересы тхэквондиста.

7. Правила соревнований

Форма тхэквондиста. Продолжительность боя. Команды рефери на доянге. Жесты рефери на доянге. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Единая Всероссийская спортивная классификация.

8. Оборудование и инвентарь

Зал ТХЭКВОНДО (ВТФ). Доянге. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

Практический материал

для групп учебно-тренировочной подготовки 5 года обучения

1. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. Тренировка на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове.

Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками; комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание.

2. Специальная физическая подготовка тхэквондиста

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

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

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

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

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

Боевая стойка тхэквондиста:

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

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю, ближнюю дистанции.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

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

Обучение тройным ударам ногами.

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

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

Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни.

Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.

Технико-тактическая подготовка

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

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

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

Инструкторская судейская практика

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей. Выявление типичных ошибок при проведении поединка.

Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования

В течение года провести не менее 25 боев в соревнованиях классификационные, матчевые встречи, «открытый» доянге, первенство ДЮСШ, первенство района, первенство города, области, зональные соревнования. Попасть в сборную команду спортивной школы, города,

области. Участие в первенстве России среди юношей. Попасть в восьмёрку сильнейших спортсменов России (пройти минимум три круга).

По технической подготовке:

Выполнение 14 различных приемов и соревновательных связок по воздуху:

- 27 секунд – отлично,
- до 29 секунд – хорошо,
- до 32 секунд – удовлетворительно.

Выполнение 14 различных приемов и соревновательных связок на снарядах (мешок, лапы)

Выполнение коронных приёмов в соревновательной практике.

По тактической подготовке:

Проведение семи, девяти 2-х минутных схваток с партнером легче на 5 кг, одинакового веса и тяжелее на 9 и более кг. Все соперники разного роста, темперамента и стиля ведения поединка.

- Проведение всех поединков – отлично.
- Выигрыш пяти поединков – хорошо.
- Выигрыш трёх поединков – удовлетворительно.

По психологической подготовке:

Проверка овладения методом "отключения" и формул внушения. Уравновешенное состояние спортсмена перед соревновательными мероприятиями. Правильное поведение на неадекватные действия соперников, судейского аппарата, зрителей и журналистов. Перенос положительных навыков из спортивной жизни школы в социальные бытовые условия.

По общему результату участия в соревнованиях:

- В 6 соревнованиях занимать первые места – хорошо.
- В 5 соревнованиях стать призёром – удовлетворительно.

По теоретической подготовке:

Ответить на вопросы по пройденному материалу.

По инструкторско-судейской практике:

Проведение на оценку основной части урока. Проведение разминки. Организация зарядки в условиях спортивно-тренировочного сбора.

Судейство соревнований в качестве арбитра, рефери, бокового судьи, судьи пи участниках, хронометриста.

Методика укрепления суставов, набивка мышц и сухожилий.

Термин «набивка тела», «железная рубашка» означает способность тела достигать состояния невосприимчивости к физической боли во время поединка и тренировки. И, укреплять именно те части тела, которые являются наиболее частыми мишенями в реальном бою и являются зонами поражения. Тренировки по укреплению суставов и тела являются последовательным процессом. Где физическое и психическое воздействие на мышление спортсмена, на ударные части конечностей, и участки тела увеличивается по мере роста тренированности ученика. Многие виды спорта используют отдельные методики по набивке тела, укрепления суставов и сухожилий. Например, упражнения с набивным мячом в боксе, динамические упражнения в спортивной акробатике, страховочные упражнения в борьбе. Но особенно важны упражнения по набивке тела, укрепления суставов, мышц и сухожилий в системе контактных ударных единоборств, в том числе и ТХЭКВОНДО (ВТФ). А так же на наш взгляд подобное отношение к закреплению суставов и набивке является профилактикой возможного травматизма. При этом происходит развитие и совершенствование морально-волевой и духовной подготовки, отработки защиты от ударов в различные зоны тела и отработки атакующих действий в поединке. Довольно часто приходится слышать вопрос «Для чего это нужно и в чем же польза подобных упражнений?» Цель упражнений по укреплению ударных частей тела, суставов и сухожилий – это обоснованная система подготовки ученика к пониманию того, что в реальном поединке удары будут наноситься в полный контакт и не только им, но и ему. Исходя из этого, спортсмен укрепляет и набивает тело для того, чтобы максимально снизить болевые ощущения и часто возникающее чувство страха. Ежедневные тренировки по набивке сводят количество уязвимых частей к минимуму и наполняют человека чувством уверенности в собственной подготовке. Сознание тхэквондиста, обладая такой

уверенностью, не занято мыслью о возможных последствиях получаемых и наносимых ударов. Мозг может спокойно решать задачи противостояния любой агрессии, не тратя времени на страх получения нежелательной и возможной травмы.

Конечно же, все рассуждения о набивке основываются на том, что противник не вооружен. Понятно, что никакая набивка не защитит тело от поражения жёстким тяжёлым предметом, колющим и режущим оружием и т.п.

Многие тренеры-преподаватели в области контактных единоборств не используют набивку, как один из элементов подготовки бойца. Укрепления суставов и тела практически полностью исчезла из программы обучения во многих современных направлениях ТХЭКВОНДО (ВТФ).

Существуют различные объяснения причин подобной тенденции: в процессе развития изменился подход к ТХЭКВОНДО (ВТФ), соревновательная подготовка требует много времени и отнимает немало физических и моральных сил у спортсмена. Высокий уровень подготовки бойца, выстроенной на научной основе, в ходе подготовки затронет и подготовку тела, и подготовку ударных частей. Но, к сожалению, не в том объёме, при котором спортсмен получил бы мощную психологическую и моральную поддержку в полной уверенности своей подготовленности. Другая причина это- влияние потребительского подхода социальной среды, в которой практикуется искусство и возрастающая роль спортивного ТХЭКВОНДО (ВТФ), отходящая от философии жизненного пути тысячелетних знаний в сфере восточных единоборств.

Существует много видов набивки и тренировок суставов, но конкретно отработанной методики с сочетанием нагрузки (воздействия) и отдыха (восстановления) нигде не описано. Мы изучали и на практике и в течение 12 лет применяли методы укрепления суставов и набивки уязвимых участков тела. Результаты говорят сами за себя. Но самое интересное, что после соревнований в контактных ударных единоборствах (ТХЭКВОНДО (ВТФ), кёкусинкай, Ашихара-кاراتэ, кикбоксинг и др.) спортсмены могли выступать в очередных соревнованиях через 4-5 дней, после восстановления от мышечной усталости и нервной нагрузки. У них отсутствовал травматический синдром голени, стопы и кистей рук. Хотя обычно последствия этих травм очень характерны после соревнований в выше перечисленных стилях.

Мы применяли следующие виды набивки: набивка и укрепление кистей, предплечий, рук и укрепление стопы, голени, бедра – набивка ног, набивку мышц туловища. Все физические качества имеют способность утрачиваться и со временем могут совсем ослабнуть, если их не поддерживать. После достижения результатов в укреплении ударных поверхностей, суставов и частей тела, такое воздействие необходимо раз в 5 дней, с включением набивочных упражнений в разминку. Минимальное время для развития нужных качеств – это шесть месяцев ежедневных занятий. Все упражнения выполняются с координацией концентрации внимания на тренируемой части тела и дыхания. Упражнения выполняются на быстром или медленном вдохе. После вдоха необходимо сконцентрировать внимание на месте воздействия и медленно выполняйте выдох, мысленно пропуская воздух через тренируемую поверхность тела.

1. Развитие и укрепление кистей, предплечий, и рук в целом.

Руки в единоборствах осуществляют все основные движения защиты или атаки.

Основная задача укрепить ударную часть кулака, пальцы, запястье, предплечье, локтевой сустав и плечо.

Рассмотрим упражнения для тренировки пальцев и других частей верхних конечностей:

1. Стойка на пальцах в упоре лёжа. Упражнение выполняется с постепенным переносом веса тела с упора на коленях в упор лёжа. Время выполнения стойки на пальцах 2-3 секунды в начале подготовительного этапа. После уверенных упоров в стойке на пальцах до 1 минуты и более можно переносить вес тела на четыре, три, два и один палец. Время фиксации не более 40 секунд, с минутным отдыхом и количество повторений не менее 5, не более 10.

Методические указания: хорошо включать это упражнение для заполнения пауз отдыха между тренировкой на снарядах или в парах.

2. Переступания в стойке на пальцах в упоре лёжа. Упражнение выполняется постепенным переносом веса тела с упора на коленях в упор лёжа. Время выполнения переступания в стойке на пальцах 1-2 секунды в начале подготовительного этапа. После устойчивых фиксаций кисти при переступании в упоре в стойке на пальцах до 5-7 секунд и более можно переносить вес тела на

четыре, три, два и один палец, с движением от плеча с фазой полёта. Время переступания не менее 3 минут и не более 10 минут с четырёхдневным отдыхом.

Методические указания: хорошо включать это упражнение в раздел специальной физической подготовки для укрепления рук в целом для формирования морально-волевых качеств, специальной силовой выносливости.

3. Упор лёжа на кистях в положении кисти вовнутрь. Время упора от 5 до 40 секунд, с интервалами отдыха 8-10 секунд, выполнять от 3 до 8 повторений. После уверенных упоров переходите на отжимания. Со временем усложните отжимания и добавьте выход из положения кисти вовнутрь, руки согнуты в отжимание на прямые руки в упор лёжа на кулаках.

Методические указания: количество отжиманий рассчитывайте исходя из этапа подготовки. Например: в предсоревновательном этапе – упражнения применять только в разминке до лёгкой усталости. Можно чередовать в переходном этапе с другими силовыми упражнениями на руки. Изменять скорость выполнения и количества повторений. Для развития специальной быстроты выполнять по 10-15 секунд с 1 минутой паузой отдыха. От 5 до 10 повторений.

4. Упор лёжа на кистях в положении кисти вывернуты наружу. Особенность постановки кистей это широкая постановка рук. При выполнении устойчивой стойки можно переходить к отжиманиям в этом положении. Время воздействия на кисть от 3-5 секунд до 40-50 секунд. Время отдыха 1 минута и 3-5 повторений.

Методические указания: по истечению двухмесячного срока это упражнение можно выполнять в разминке в сочетании с упражнением № 3. До усталости.

5. Прыжки на кулаках в упоре лёжа на прямых руках.

Методические указания: время выполнения от 20 секунд в максимально быстром темпе до 30 секунд. Время отдыха от 1 минуты или по пульсу 130 ударов в минуту. 5-8 подходов в подготовительном этапе, через 4-7 дней в течение одного или двух мезоциклов. Упражнение может применяться для развития специальных физических качеств (силовая выносливость).

6. Ходьба на кулаках в упоре сзади, в направлении вперёд ногами.

Методические указания: используйте команды свистком, голосом для смена направления. Лучше применять в форме игры. В парах, используя соревновательный метод, проходя отрезки не более 50 метров.

7. Упор лёжа на кулаках с партнёром на плечах.

Методические указания: партнёр для веса находится в саде на плечах спиной к голове спортсмена. Время фиксации не более 2 минут. В этом упражнении учитывается возраст занимающихся. Не менее 12 лет. Более взрослым тхэквондистам можно добавить переступания с кулака на кулак. Упражнение формирует морально-волевые качества и укрепляет кости кисти.

8. Вис на двух руках на турнике, с постепенным отведением по одному пальцу, вис на одной руке на турнике.

Методические указания: рекомендуется выполнять в игровые дни или включать в соревнование по общей физической подготовке.

9. В парах удары предплечьем по предплечью. С замахом из-за головы в положение снаружи во внутрь. То же в положении изнутри наружу.

Методические указания: сила воздействия постепенно возрастает. Количество ударов от 10 до 20 с лёгким контактом. Постепенно контакт усиливается. Упражнение включается в разминку. Желательно выполнить 3-4 подхода, с усилением контакта в последнем повторении. Включать в тренировку не чаще одного раза в неделю.

2. Укрепление и развитие ударных поверхностей ног.

Наиболее часто в поединках травмируются стопы и голень. Последствия травм воспаление надкостницы, микро надрывы сухожилий и мышц стопы приводят к длительным восстановительным мероприятиям. И спортсмен надолго прекращает тренировки по отработке комбинаций в парах и на снарядах. Он так же получает психологическую травму. Мы изучали процесс укрепления голени и стопы. Вашему вниманию предлагаем комплекс упражнений направленного воздействия на голень и стопу. Хочу обратить внимание, что надкостницу голени необходимо формировать, а не набивать.

1. Сед на пятках. Подъём голеней к плечам попеременно с падением на поверхность голени.

Методические указания: колено отрывать от пола на возможно большую высоту и опускать с ускорением к полу. От ста до двухсот движений на каждую ногу. После двухмесячных тренировок упражнение целесообразно усложнить. Необходимо осуществлять подъём двух голеней одновременно. Упражнение выполнять ежедневно. Обязательно включать в разминку. Через четыре месяца ежедневных занятий образуется плотная соединительная ткань, которая укрепит надкостницу, что, позволит наносить и принимать удар голенью. Для поддержания нужных свойств голени необходимо раз в день оказывать воздействие на надкостницу. 2-3 минуты будет вполне достаточно.

2. Упор на пальцах. Сгибание и разгибание пальцев ног в упоре.

Методические указания: для снятия сильного воздействия в начале упражнения перенесите вес тела на руки. Для укрепления и развития пальцев ног количество повторений от 60-80 раз. Время формирования пальцев 90 дней ежедневных занятий. Рекомендуется включать его в разминку и в качестве отдыха между тренировками на снарядах. Для поддержания свойств пальцев ног применяйте это упражнение раз в три дня.

3. Применение деревянного бруска (8-12 граней, диаметром 80 мм, длиной от 0,5 м до 1 метра).

Методические указания: брусок необходим для накатки голени в области большой берцовой кости. Механическое воздействие на надкостницу осуществляется при лёгком болевом ощущении с количеством 30-40 движений на 1 см тренируемой поверхности. После воздействия должно возникать ощущение покалывания и тепла. Визуально кожный покров краснеет. Упражнение выполнять ежедневно. Через 6 месяцев надкостница голени зарастёт плотной соединительной тканью. И будет почти не чувствительна к ударам и механическим воздействиям. Для поддержания нужных свойств голени, необходимо через день осуществлять накатку. Усложняйте упражнение. Осуществляйте накатку в парах при помощи партнёра. Со сменой режимов (быстро или медленно) и силы воздействия на голень.

4. Исходное положение, стойка на правом колене. Раз – шаг левой ногой в полном приседе. Два – переход через левую стопу в стойку на левое колено. Три – сед на левую стопу. Четыре – шаг правой ногой в полном приседе. Методические указания: применять ходьбу в разминочной части для укрепления коленного сустава и стопы. Выполнять не менее 100-120 шагов. Укрепление мышц туловища через набивку для детей в возрасте 9-10 лет не рекомендуется

2.10. УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ

для групп спортивного совершенствования 1, 2, 3 года обучения

Теоретические занятия

Физическая культура и спорт в России являются неотъемлемой частью в развитии и становлении детей, юношей и молодежи. Особую ценность физическая культура и спорт представляет для подготовки юношей и молодежи для службы в Вооруженных Силах России. Физическая культура и спорт приносят большую пользу для здоровья, моральных и волевых качеств человека.

Сборная команда России одна из сильнейших команд Европы. Регулярно российские спортсмены занимают призовые места в общекомандном зачёте на чемпионатах и первенствах Европы. В настоящее время сборная России сильнейшая в Европе.

Успешное выступление сборных команд России на международной арене во многом стало возможным благодаря успешной тренерской работе в регионах страны. Необходимо отметить ведущих тренеров России по ТХЭКВОНДО (ВТФ). Ульяновск – Лашпанов Александр и Кондратьев Сергей, РСО Алания – Оганесянс Аветис, Республика Дагестан – Абдуллаев Магомед, Исмаилов Исмаил, Гаджиев Магомедэмин, Смоленск – Зенкин Борис, Москва – Ефремов Александр, Первоуральск Свердловская область – Воробьёв Валерий и Хурс Валентин, Иркутская область – Палкин Алексей, Воронежская область – Зеничев Алексей, Новосибирская область –

Митрофанов Владислав, Ленинградская область – Пак Илья, Ли Виктор и Ким Джон Гиль, Ставропольский край – Ли Игорь, Ростовская область – Смирнов Александр, Республика Адыгея – Осипов Гарри, Оренбургская область – Сулаев Вячеслав.

ТХЭКВОНДО (ВТФ) продолжает развиваться. Открываются новые спортивные школы и секции. Сейчас ТХЭКВОНДО (ВТФ) занимаются более чем в 70 регионах России.

Режим, гигиена, закаливание и питание имеют большое значение для тхэквондиста. Основные требования к режиму – рациональное чередование работы и отдыха. Вставать следует не позднее 7 часов. Особо надо учитывать то, что на протяжении дня работоспособность человека меняется. Плавно повышаясь, она достигает высокого уровня в 10-13 часов, а также с 16 до 20 часов. Следовательно, после подъема нагрузка не должна быть большой, достаточно лишь проводить утреннюю гимнастику, притом без отягощений. Ложиться спать желательно до 23 часов. Непременным условием хорошего сна является тишина и покой.

К питанию тхэквондиста предъявляются большие требования. Рацион тхэквондиста должен полностью покрывать энергетические затраты организма. В период интенсивных тренировок тхэквондист должен получать в сутки с пищей 65-70 ккал. на 1 кг веса. Особое внимание следует уделять на присутствие в пище белков. Суточная норма белков должна составлять 2,4-2,5 на 1 кг веса, причем белки должны распределяться примерно поровну как животного, так и растительного происхождения. Жиры и углеводы также должны присутствовать в определенной пропорции: жиров 2,0-2,1 на 1 кг веса, углеводов 9,0-10,0 на 1 кг веса. Наиболее ценные продукты питания для тхэквондиста: нежирное мясо, рыба, творог, сыр, яйца, сливочное масло, овсяная и гречневая каша. Большое внимание следует уделить присутствию витаминов, особенно за счет присутствия в рационе большого количества фруктов и овощей.

Выполнение правил личной гигиены важно для укрепления здоровья и повышения работоспособности тхэквондиста. Основное средство ухода за кожей – регулярное мытье тела. После тренировки необходимо принимать теплый душ. Он хорошо очищает кожу и успокаивающе действует на нервную и сердечно-сосудистую систему. Особо внимательно надо следить за руками. Нежелательно отрабатывать удары на снарядах без забинтованных рук и снарядных перчаток. Важную роль в личной гигиене тхэквондиста играет баня. Баня оказывает также восстановительный и закаливающий эффект.

Для предупреждения травм необходимо правильно строить и выполнять тренировочный процесс. Прежде, чем приступить к основной части тренировки, тхэквондист должен произвести тщательную разминку. Он должен быть экипирован каппой, шлемом, биндажом, щитками не только на соревнованиях, но и на тренировках. После разминки единоборцам необходимо выполнять упражнения на укрепление мышц, связок и суставов.

Физическая подготовка является базой достижения высоких результатов в ТХЭКВОНДО (ВТФ). Постепенно физическая подготовленность тхэквондиста по мере роста его квалификации и тренированности должна становиться все более специализированной.

Спортсмены, в том числе и тхэквондисты, должны быть образцом поведения не только на доянге, но и во всем остальном. Своим поведением, отношением к спорту, к учебе, к работе он должен стараться быть примером для своих товарищей.

Для тренировки тхэквондистов используются различные снаряды, и каждый из них имеет свое назначение. Тяжелые мешки служат для отработки одиночных ударов или комбинаций из ударов, при таких нагрузках развиваются силовые параметры удара, легкие мешки служат для выработки чувства дистанции, отработки перемещения на ногах в сочетании с ударами. Пневматические, наливные груши служат для отработки точности ударов, скорости. Набивные и наливные груши особо ценные для отработки нижних, боковых ударов, в сочетании с отработкой точности ударов. Настенные подушки, как правило, используются для отработки силы удара и правильного технического исполнения. Для отработки технически правильного выполнения ударов, их комбинаций в сочетании с защитой, точности ударов используются лапы и макивары. Отсутствие снарядов приводит к получению травм, к отсутствию чувства удара и дистанции.

Самостоятельная тренировка тхэквондистом проводится в тех случаях, когда по каким-то причинам нет возможности тренироваться под руководством тренера. В этом случае необходимо работать над теми недостатками, которые вам более всего присущи, на которые часто указывает

тренер. Спортсмен регулярно должен записывать и учитывать объём тренировочной работы в индивидуальном дневнике самоконтроля.

При обсуждении подготовки к предстоящему бою надо учесть такие факторы, как психологический настрой на бой. Если соперник неизвестен, произвести разведку, чем выявить манеру его поединка, увидеть его сильные и слабые места и, исходя из этого, правильно построить тактический рисунок боя. Изучать особенности соперника методом обсуждения при тренировочных и соревновательных спаррингах. Использовать видео, фото и другие материалы для анализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

После проведенного боя необходимо разобрать итог боя: выявить ошибки и методы их устранения, разобрать тактическое построение боя, отметить сильные и слабые стороны соперника и разобраться, как противостоять сильным сторонам и как надо использовать его слабые стороны. При разборе поединка учесть особенности перемещений, качество нанесенных действий и рассмотреть более рациональные варианты технических действий, и определить причины их отсутствия.

Практические занятия

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

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

Тренировки в бассейне с выполнением соревновательных техник с постановкой дыхания.

Совершенствование технико-тактического мастерства:

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

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

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

2.11. УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ И МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ для групп высшего спортивного мастерства

Занятия в группах высшего спортивного мастерства предусматривают развитие высокого уровня профессионализма в деятельности спортсмена. Профессиональное личностное развитие не может происходить в отрыве от общего развития человека, поэтому включает все компоненты целостного развития личности;

- * Этот процесс имеет ряд стадий, для выделения которых могут быть самые различные основания; каждая стадия характеризуется единством и достаточностью личностных признаков, удерживающих период в границах качественной определенности;

- * Становление человека как профессионала тесно связано с его развитием как личности; личностное пространство шире профессионального и существенно влияет на него. Личность человека обычно оказывает позитивное влияние на выбор профессии, на ход профессиональной адаптации, профессиональной самореализации, стимулирует профессиональное мастерство и творчество.

- * Профессиональные качества личности по мере их становления и развития начинают оказывать обратное (позитивное или негативное) влияние на личность;

- * Профессиональное развитие личности – это процесс встречного движения социума и индивида; он характеризуется единством социального заказа и потребностей человека в создании собственной жизни как уникальной;

- * Содержание профессионального развития как социально-педагогического явления включает единство и борьбу противоположностей: внутренних потребностей, мотивов и внешних целей и задач, процессов внешнего воздействия и интериоризации, взаимодействия и взаимосодействия, что обеспечивает его реальную динамику и полноценное достижение профессионализма личности и деятельности;

- * Профессиональное становление зависит как от факторов субъективного характера (например, склонности, возможности, способности, ценностные ориентации, мотивационная готовность и т.д.), так и от объективных (например, значимость профессии в обществе, правовой и общественной ее статус и др.);

- * Профессиональное развитие предстает как органическое единство внешнего и внутреннего мира индивида, объективных и субъективных факторов, а непрерывное профессиональное образование выступает как средство, условие этого взаимодействия, основание для достижения высокого профессионализма личности и деятельности.

Целостность и непрерывность профессионально-личностного развития специалиста мы рассматриваем как процесс в рамках системно-целостного подхода, объединяющего, все звенья профессионального образования, социального и профессионального становления спортсмена.

Каждый спортсмен в своей деятельности стремиться к общественному признанию и самоутверждению. Позитивная общественная оценка его достижений является для него стимулом к дальнейшему совершенствованию. И напротив, негативная оценка деятельности может создать у спортсмена устойчивую фрустрацию, демобилизующую его стремление к дальнейшей работе.

Изучение высших достижений спортсменов ТХЭКВОНДО (ВТФ) поможет раскрыть закономерности формирования его общественно-политических и моральных убеждений, мотивации достижений, стержневых черт характера. На сегодня существуют некоторые специфические особенности подготовки спортсмена к соревнованиям. В ТХЭКВОНДО (ВТФ) условия проведения соревнований отличаются от условий тренировочных занятий. Эти отличия сводятся в основном к следующему:

1. Соревнования всегда значимы для спортсмена, потому что: на соревнованиях присутствуют зрители, о них пишут в прессе, показывают по телевидению, снимают видео фильмы, следовательно, они являются публичным зрелищем, а деятельность участвующих в них спортсменов приобретает общественную значимость и получает общественную оценку;
2. Соревнования – это всегда проверка правильности подготовки, целесообразности затраченных усилий и времени, результаты соревнований фиксируются официально и в отличие от результатов, показанных на тренировочных занятиях, дают право на присвоение спортивных разрядов и званий – в этом личная значимость соревнований;
3. В соревнованиях всегда есть противник, и итог определяется как результат взаимодействия с ним.
4. В соревнованиях принимают участие судьи, регламентирующие и оценивающие в соответствии с правилами соревнований деятельность спортсмена;
5. В соревнованиях ограничено число раундов;
6. Время, в течение которого спортсмен может оценить возникшую соревновательную ситуацию, принять самостоятельное решение, лимитировано и часто чрезвычайно мало (в тренировке ему может помочь тренер);
7. Соревнование может проходить в непривычных условиях- климатических, временных, метеорологических, при внушающих воздействие противников, судей, товарищей по команде, зрителей и т.д.

Суммарное воздействие соревновательных условий вызывает у спортсменов состояние нервно-психического напряжения, которое они не испытывают или испытывают в значительно меньшей степени во время тренировочных занятий.

Следовательно, чтобы реализовать в соревнованиях все свои возможности, спортсмен должен:

- действовать в разнообразных условиях, не поддаваясь внушающему влиянию других людей, успеха или неудачи;
- выполнять необходимые движения и действия с высокой степенью точности, чтобы свести к минимуму число ошибок;
- быстро и правильно оценивать соревновательную обстановку, принимать решения и, не колеблясь, их осуществлять;
- самостоятельно регулировать состояние нервно- психического напряжения.

В процессе профессионального развития спортсмена происходит формирования его общественно-политических и моральных убеждений, его мотивации достижений, стержневых черт характера. При этом, важно помнить, что непосредственно влияют на процесс формирования всех этих компонентов как личности тренера, так и социальная среда воспитанника. В этом плане педагогическая поддержка повышает эффективность профессионально-личностного становления спортсмена при соблюдении следующих условий.

Важным условием формирования мировоззрения спортсменов является глубокое осознание всеми специалистами взаимосвязи идейно-воспитательного и учебно-тренировочного процесса.

Следующее условие формирования спортивного мировоззрения – развитие качеств личности, свойственных спортсмену высокого класса. (Например, стремление к лидерству – черта, которая может формироваться в любом спортивном коллективе).

И наконец – развитие у спортсменов положительных мотивов повышения спортивного мастерства.

Прежде всего необходимо создавать возможность формирования мировоззрения спортсмена, его моральных и волевых качеств, мотивов, затем учитывать средства развития специальных качеств, необходимых для успеха в данном виде спорта, и в результате этого – средства регуляции и различного рода внушения.

Средства внушения нужны, во-первых, при необходимости оптимизировать процесс восстановления (например, улучшить ночной сон или повысить эффект отдыха между дневными и вечерними тренировочными занятиями); во-вторых, при психических срывах, различного рода неврозах; в-третьих, перед выступлением в состязании.

Бывает, что уровень мотивации достижений достаточно высокий, но преобладают мотивы избегание неудачи. На почве такого мотива возникает повышенная, хотя и скрытая, тревожность. Пока идёт тренировочный процесс, она не проявляется. Но чем ответственней соревнования, тем вероятней срыв.

ТХЭКВОНДО (ВТФ) как вид спорта предъявляет исключительно высокие требования к психике спортсмена. Значительно легче достичь определенного уровня физической и технико-тактической готовности к турниру, чем готовности психологической.

Состояние психологической подготовленности играет особую роль, зачастую оно является решающим в схватке. Спортсмен, не умеющий совладать с чрезмерным возбуждением накануне выхода на ринг или доянге, неуверенный в своих силах, во время боя не сможет быстро мобилизоваться и разумно действовать. Наоборот, если он хорошо психологически подготовлен, спокоен, уверен в себе, легко управляет своим настроением и действиями в бою, он при сильно действующих факторах (пропуске сильного удара, неудачах в атаках и т. п.) сумеет мобилизоваться, правильно оценить обстановку, учесть возможности свои и противника и успешно решить тактические и технические задачи. Формирование этих качеств будет успешным лишь при осуществлении педагогической поддержки спортсмена тренером.

При осуществлении педагогической поддержке спортсмена на первый план выдвигаются его индивидуальные качества; поэтому тренер должен быть достаточно эрудированным в области педагогики, психологии, физиологии и врачебного контроля с тем, чтобы досконально изучить своего подопечного и наиболее индивидуализировать подготовку с учетом его способностей и условий их развития.

Такая подготовка, естественно, диктуется задачами, которые надо решить в конкретном соревновании. К их числу относятся:

- осознание своеобразия спортивных задач предстоящего соревнования;
- изучение сильных и слабых сторон противников и подготовка к действиям в соответствии с учетом этих особенностей;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим соревнованием, и создание состояния психологической готовности к бою;
- приобретение готовности к волевым максимальным и физическим напряжениям и умение проявить их в условиях соревнования;
- умение максимально расслабиться после боя и вновь мобилизоваться к последующему бою.

Следовательно, сущность педагогической поддержки спортсмена может быть сведена к направлению его сознания и действий на решение тренировочных и соревновательных задач, формирования свободы правильного выбора стратегии поведения в кризисной ситуации.

Организуя учебно-тренировочный процесс тренеру необходимо помнить о наиболее важных психических процессах, формирующихся в ходе учебно-тренировочного процесса. К ним мы относим следующие.

Восприятие. В спорте особенно важны пространственно-временные, без которых немислим анализ движений, и специализированные мышечно-двигательные восприятия. Это – чувство дистанции, времени, ориентирование на ковре, чувство положения тела, свободы движений, чувство удара, внимание, боевое мышление, быстрота реакции. Они должны быть тесно взаимосвязаны между собой и влиять друг на друга.

Чувство дистанции – умение тхэквондиста точно определять расстояние до противника. В ТХЭКВОНДО (ВТФ) чувство дистанции проявляется в двух формах – при атаке и при защите. Так, для спортсмена контратакующей манеры ведения боя характерно чувство дистанции, связанное с защитными действиями.

На разных дистанциях это чувство у тхэквондистов не одинаково. В бою на средней и ближней дистанциях для оценки расстояния до противника основное значение приобретают

мышечно-двигательное восприятия. На дальних дистанциях это чувство зависит от уровня развития зрительного восприятия, быстроты реакции.

Чувство времени определяется особенностями протекания физиологических и психических процессов в организме. Уравновешенность процессов возбуждения и торможения создает предпосылки для удержания от несвоевременного движения.

Некоторые тхэквондисты обладают отличным чувством времени и умеют выбрать момент атаки тогда, когда противнику уже не в состоянии избежать удара. Благодаря развитому чувству времени, тхэквондист в состоянии оценить длительность раунда, перерыва, отдельных временных интервалов боевых действий и рационально расходовать силы.

Ориентирование на додзянге. Ведя напряженный бой, маневрируя, атакуя, контратакуя противника и защищаясь от его ударов, тхэквондист должен уметь в любой момент определить свое положение на додзянге относительно его углов и сторон: атаки намного эффективнее, если противник в это время находится в неудобном положении (например, в углу).

Чувство положения тела. Во время боя спортсмен постоянно ищет удобное исходное положение для атак, защит и контратак. Умение контролировать положение своего тела по отношению к противнику создает предпосылки для успешных боевых действий.

Чувство свободы движений. Одна из отличительных черт мастерства тхэквондиста – умение не напрягаться излишне, в сложных условиях держаться свободно и непринужденно.

Чувство удара. Важнейшим качеством тхэквондиста является чувство удара, связанное с восприятием быстроты и учетом момента соприкосновения ударной поверхности с целью. Тхэквондист должен научиться наносить удары различной силы, быстроты и длины и из разных исходных положений.

Наиболее сложно научиться сильным, акцентированным ударам. Тхэквондист должен быть уверен в том, что своим ударом потрясет противника. Нокаутирующий эффект удара зависит от умения нанести удар в момент, когда противник его не ожидает, от точности удара, силы удара, места попадания. Кроме того, удар должен быть нанесен той частью тела, которая обеспечивает наибольшую жесткость.

Внимание. Внимание – это направленность и сосредоточенность психической деятельности на каком-нибудь предмете. Наиболее важные свойства внимания – интенсивность и устойчивость.

Тхэквондист должен быть предельно внимательным во время боя. Тренер следит за случаями падения интенсивности, концентрации и устойчивости его внимания. Без обостренного внимания трудно правильно воспринимать и перерабатывать информацию, продуктивно мыслить, своевременно реагировать на смену тактической обстановки и контролировать свою деятельность.

Поддержание высокого уровня внимания требует больших расходов нервной энергии. Когда организм утомляется, интенсивность внимания снижается вследствие охранительного торможения.

Устойчивость внимания определяется тем, что направленность психической деятельности не переключается на объекты, отвлекающие от решения основной задачи.

В ТХЭКВОНДО (ВТФ) требуется умение максимально сосредоточить свое внимание на одном объекте – противнике. Следует отметить, что все упражнения для развития быстроты реакции одновременно улучшают внимание тхэквондиста, так как требуют распределить внимание на двух, практически одновременных моментах: появлении раздражителя (удара противника) и начале собственного ответного действия.

Боевое мышление. Мышление спортсмена характеризуется тесной связью с восприятиями и представлениями. Необходимым условием успешного решения тактических задач (тактического мышления) является наблюдательность, зрительная память и воображение спортсмена. Ведь для достижения победы на додзянге необходимо умело применять наиболее целесообразные методы борьбы, находить оптимальные в данных условиях способы и приемы (неожиданные для противника удары и защиты). Создавать ситуации, выгодные для себя и невыгодны для него и т. д. В этом случае творческое мышление реализуется в тактической деятельности тхэквондиста и, таким образом, приобретает важнейшее значение для успеха в состязании. Выбор имеющихся в распоряжении вариантов поведения – это и есть предмет оперативного мышления.

Быстрота реакции. Каждому спортсмену присущ определенный тип двигательной реакции, связанный с характерным для него распределением внимания: психологи различают реакции сенсорного, моторного и нейтрального типа.

При сенсорном типе реакции внимание тхэквондиста в основном сосредоточено на том, чтобы разгадать замыслы противника и предусмотреть его действия. В этом случае спортсмен часто упускает возможность своевременно атаковать, защищаться и контратаковать.

Тхэквондисты, имеющие моторный тип реакции, сосредотачивают внимание в основном на собственных ударах или защите, а не на согласовании своих действий с действиями противника и его замыслами. В результате этого они поспешно и часто не вполне обдуманно атакуют и преждевременно защищаются.

При нейтральном типе реакции внимание спортсмена распределено как на собственных действиях, так и на действиях противника, вследствие чего тхэквондист своевременно переходит от атаки к защите и контратаке. Как было сказано ранее, для тхэквондиста характерны сложные реакции, что значительно усложняет, но вместе с тем и разнообразит тактику.

Для ТХЭКВОНДО (ВТФ) характерна глубокая взаимосвязанность различных психических качеств, как, например, чувства дистанции с чувством времени и быстротой реакции; или чувства ориентировки на доянге с чувством дистанции.

Теоретические занятия

Динамика развития ТХЭКВОНДО (ВТФ) в мире, Европе, России и в регионах.

Восстановительные средства в учебно-тренировочном процессе. Значение бани, бассейна, отдыха на природе. Важную роль в личной гигиене тхэквондиста играет баня, оказывающая также закаливающий эффект.

Режим дня. Основное требование к режиму – рациональное чередование работы и отдыха. Подъем в 7 часов, утренняя зарядка с небольшой нагрузкой; 10-12 час. – первая тренировка, так как работоспособность спортсмена плавно повышается; с 14-15 час. – отдых; 17-19 час. – вторая тренировка; отбой в 23 час. при тишине и покое.

Режим питания. В период интенсивных тренировок тхэквондист к питанию должен получать в сутки с пищей 65-70 ккал на 1 кг веса. Суточная норма белков 2,4-2,5 ккал на 1 кг веса. Большое внимание следует уделить присутствию витаминов за счет присутствия в рационе большого количества фруктов и овощей.

Профилактика травматизма. Для предупреждения травм необходимо правильно строить и выполнять тренировочный процесс. Прежде, чем приступить к основной части тренировки, тхэквондист должен произвести тщательную разминку. Он должен быть экипирован каппой, шлемом, бандажом, щитками не только на соревнованиях, но и на тренировках.

Значение самостоятельных занятий. Самостоятельная тренировка тхэквондиста проводится в тех случаях, когда нет возможности тренироваться под руководством тренера. В этом случае необходимо работать над теми недостатками, на которые указывает тренер.

Анализ поединков. Анализ методик тренировок. При обсуждении подготовки к предстоящему бою надо учесть такие факторы, как психологический настрой на бой. Выявить манеру проведения боя соперника, увидеть его сильные и слабые места и, исходя из этого правильно, построить тактический рисунок поединка.

После проведенного боя необходимо разобрать итог боя: выявить ошибки и методы их устранения, разобрать тактическое построение боя.

Практические занятия

ОФП основными средствами являются: кроссы, спортивные игры, штанга, плавание, лыжная подготовка, отжимания на брусьях, подтягивание на перекладине, гиревой спорт, прыжки.

СФП относятся: работа на снарядах с ускорением по определенным интервалам; работа с тренером на лапах, устраняя определенные ошибки; скакалка; работа со штангой с ускорением; бой с тенью с гантелями по 1 кг – Круговая тренировка с разнообразными снарядами в течение 10-15 мин по 1 минуте на каждом снаряде: кувалды, подтягивание, отжимание и т.д. Имитация соревновательных ситуаций с выполнением ударной и защитной техники в различных мышечных режимах.

Необходимо овладеть новыми разнообразными двигательными навыками.

ТТМ. Совершенствование прямых, боковых ударов; ударов снизу; сверху вниз; как в атаке, так и отходе; защита от всех ударов – блоки, уклоны; шаг назад, смещения. Техника и тактика ведения боя ,как с высоким соперником, так и с низким, с лёгким и тяжёлым. Тактика и техника ведения боя с левшой. Техника и тактика ведения боя, как с агрессивным соперником, так и с техничным соперником. Уметь в бою перестраиваться, размышлять и думать о правильном ведении боя и добиться победы.

Вольные и условные бои являются в совершенствовании ТТМ и подготовке к предстоящим соревнованиям.

Соревнования и спарринги для тхэквондистов высокой квалификации являются не только цельные тренировки, но и при правильном их использовании, эффективным средством повышения специальной подготовленности.

Минимальные требования к оснащённости и рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса

Оборудование и спортивный инвентарь:

- Додянг 12X12 или специальное покрытие в спортзале не менее 8X8 .
- Мешки боксёрские;
- Лапы;
- Жилеты для спаррингов;
- Макивары ручные для отработки ударов ногами;
- Гири, гантели, штанга;
- Мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные, теннисные, набивные;
- Скакалка;
- Специализированная литература по методике проведения занятий.
- Секундомер

Спортивное снаряжение тхэквондиста:

- Специальный костюм – добок;
- Спортивный костюм для занятий на улице (ветрозащитный костюм);
- Одежда для сгонки веса;
- Спортивная сумка;
- Спортивная обувь для тренировок по тхэквондо.
- Спортивная обувь для тренировок на улице.
- Паховые раковины должны быть под одеждой;
- Щитки, шлем, капа, бинты, снарядные перчатки, футы для тренировок;
- Средства промывки полости рта по время поединка.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

- Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. – М.:ФиС.1977, с.207.
- Андрис Э. Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. – ТиП, 1979, № 2.
- Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. – М.: Медицина, 1968.
- Бальсевич В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: Взаимосвязи и диссоциации – ТП ФК, 1996, № 10, с.2-8
- Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: ФиС. 1985, с.192, с ил. 8.
- Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС, 1977.
- Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: ФиС, 1985.
- Возрастные особенности подготовки бегунов на короткие дистанции. – Сб. науч. лит. под ред. В. П.Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1983, с.55.
- Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: ФиС, 1983.
- Волков Н.И., Зациорский В.М.,Разумовский Е.А., Черемисинов В.Н. Применение математической теории планирования экспериментов для поиска оптимальной методики тренировки – ТиП, 1968, № 7
- Волков Н.И., Зациорский В.М. Некоторые вопросы теории тренировочных нагрузок. – ТиП, 1964, № 6
- Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. – М.: ФиС, 1978
- Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.- М.: ФиС, 1980.
- Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. – ТПФК, 1994, с.с. 11-12; 24-32.
- Готовцев П.И., Дубровский В.И Самоконтроль при занятиях физической культурой. – М.: ФиС, 1984.
- Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. – М.: ФиС, 1981.
- Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск: Высшая школа, 1986, с.256.
- Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера – М.: ФиС, 1981.
- Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. – М.: ФиС, 1972, с.231.
- Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. – Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002, с.264.
- Железняк Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. – М.: УМО, 1996, с.27.
- Железняк Ю.Д. Профессиональная подготовка студентов факультета физического воспитания на основе системного единства профилирующих дисциплин. - Совершенствование подготовки учителей физической культуры педагогических вузов страны: Тезисы докл. Всесоюз. совещания-семинара преподавателей физ. воспитания педагог. институтов – Пенза, 1988, с.20-22.
- Зациорский В.М. Теория и методика физического воспитания. Т 1. Изд. 2-ое. – М.: ФиС, 1976, с.201-208.
- Зимкин Н.В. Физиология человека. – М.: ФиС, 1975. с.495.
- Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. – Учебное пособие для студентов пед. ин-тов. М.: Просвещение, 1987, с.223.
- Ильин Е.П.Теория и методика физического воспитания. Под ред. Ашмарина Б.А. – М.: Просвещение, 1979, с.90-92.
- Физическая культура в школе. 1997, № 3, с.2-8.
- Лях В.И. Совершенствуя координационные способности – Физическая культура в школе. 1996, № 4, с.18-20.

- Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. – М.: ООО «Фирма «Издательство АССТ», 1998, с.272.
- Матвеев А.П. Главные физические качества. Теория и методика физического воспитания. Учебник для педагогических институтов. – М.: Просвещение, 1991.
- Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК. – М.: ФиС, 1977.
- Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки. – М.: ГЦОЛИФК, 1972.
- Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФиС, 1991, с.543.
- Миронова З.С. Меркулова Р.И., Богоуцкая Е.В., Баднин И.А. Перенапряжение опорнодвигательного аппарата у спортсменов – М.: ФиС, 1982.
- Набатникова М.Я., Граевская Н.Д. Перспективное планирование спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1961.
- Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. – Ульяновск: 2000, с.144.
- Назаренко Л.Д. Предпосылки к исследованию двигательных-координационных качеств, как одно из сторон гармоничного развития личности. – В сб.: Любимцевские чтения. – Ульяновск: 1999, с.120-122.
- Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1970.
- Программы общеобразовательных учреждений. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов. Под ред. В.И.Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон. – М.: Просвещение 1996, с.256.
- Сермеев Б.В. Активное движение в суставах и методы их развития у школьников. – Горький: 1966.
- Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Р.М. Коца. – М.: ФиС, 1986, с.240.
- Травин Ю.Г., Дьяков В.В. Возрастные особенности развития двигательных качеств школьников и юных спортсменов. – М.: ФиС, 1986, с.255.
- Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. – М.: ФиС, 1975, с.200.
- Физическая культура. Учебник для учащихся 8-9 кл. общеобразоват. учреждений. под ред. Л.Е.Любомирского., Г.Б.Мейксона., В.И.Ляха. – М.: Просвещение, 1997.
- Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: ФиС. 1974, с.232.
- Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов физической культуры. – М.: Физическая культура и спорт, 1987, с.127.
- Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. М.: ФиС, 1991, с.223.
- Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: ФиС, 1987, с.157.
- Эффективные средства и методы подготовки юных спортсменов. Сб. науч. тр. под ред. В.С. Топчияна. – М.: 1988, с.130.

ПРИЛОЖЕНИЕ

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

Переводные нормативы для учащихся и занимающихся тхэквондо (ВТФ)

группа	мужчины	женщины
ГНП 1	<p>Навыки поведения в спортивном коллективе. Навыки бега, прыжков, ползания. Удержание простейших равновесий. Висы. Умения группового взаимодействия (подвижные игры, эстафеты). Упражнения на гибкость: наклоны, шпагаты, мосты.</p>	
	<p>Адаптация в группе, адаптация к нагрузкам. Участие в соревнованиях по ОФП. Навыки личной гигиены. Соблюдение условий техники безопасности. Уход за инвентарем и оборудованием. Упражнения на развитие двигательного-координационных качеств</p>	
ГНП 2	<p>бег 30 метров – 6.2 сек. челночный бег 3X10 метров – 16 сек. подтягивание на перекладине – 3 раза отжимание от пола на ладонях – 15 раз подъём туловища к ногам лёжа на полу (пресс) – 15 раз прыжок в длину с места – 110 см. «мост», складка, шпагат выполнение технических действий (стойки, перемещения – степ, удары ногами и руками, защита от ударов – блоки) Непрерывный бег в свободном темпе 10 минут</p>	<p>1. бег 30 метров – 6.2 сек. 2. челночный бег 3X10 метров – 16 сек. 3. подтягивание на перекладине – 1 раза 4. отжимание от пола на ладонях – 10 раз 5. подъём туловища к ногам лёжа на полу (пресс) – 15 раз 6. прыжок в длину с места – 110 см. 7. «мост», складка, шпагат 8. выполнение технических действий (стойки, перемещения – степ, удары ногами и руками, защита от ударов – блоки) Непрерывный бег в свободном темпе 10 минут</p>
УТГ 1	<p>1. подтягивания на перекладине – 6 раз 2. отжимания на брусьях – 7 раз 3. челночный бег 3X 10 метров – 13 секунд 4. бег 30 метров – 5.2 сек 5. прыжок в длину с места – 1 м 30 см 6. подъём туловища лёжа на спине за 30 сек – 15 раз 7. бег 500 метров – 1 мин 40 сек 8. толчок ядра 1 кг левой рукой – 3 м, правой рукой – 4 м. 9. техника выполнения комбинаций руками и ногами в разные уровни на месте и в движении. 10. Свободный кросс 12 минут</p>	<p>1. подтягивания на перекладине – 3 раз 2. отжимания от пола – 15 раз 3. челночный бег 3X 10 метров – 13.5 секунд 4. бег 30 метров – 5.4 сек 5. прыжок в длину с места – 1 м 30 см 6. подъём туловища лёжа на спине за 30 сек – 15 раз 7. бег 500 метров – 2 мин 8. толчок ядра 1 кг левой рукой – 2 м, правой рукой – 3 м. 9. техника выполнения комбинаций руками и ногами в разные уровни на месте и в движении. Свободный кросс 10 минут</p>
УТГ 2	<p>1. подтягивания на перекладине – 8 раз 2. отжимания на брусьях – 10 раз 3. челночный бег 4X 10 метров – 21 секунда 4. бег 30 метров – 5 сек 5. прыжок в длину с места – 1 м 50 см 6. подъём туловища лёжа на спине за 30 сек – 22 раз 7. бег 800 метров – 3 мин 30 сек 8. толчок ядра 1 кг левой рукой – 4 м, правой рукой – 5 м. 9. техника выполнения одиночных и серийных ударов на месте, в движении. 10. Бой с «тенью» по заданию.</p>	<p>1. подтягивания на перекладине – 3 раз 2. отжимания от пола – 15 раз 3. челночный бег 4X 10 метров – 23 секунды 4. бег 30 метров – 5.3 сек 5. прыжок в длину с места – 1 м 40 см 6. подъём туловища лёжа на спине за 30 сек – 20 раз 7. бег 600 метров – 3 мин 20 сек 8. толчок ядра 1 кг левой рукой – 3 м, правой рукой – 4 м. 9. техника выполнения одиночных и серийных ударов на месте, в движении. Бой с «тенью» по заданию.</p>
УТГ 3	<p>подтягивания на перекладине – 10 раз отжимания на брусьях – 12 раз челночный бег 4X 10 метров – 15 секунд бег 60 метров – 9 сек прыжок в длину с места – 1 м 55 см подъём туловища лёжа на спине за 30 сек – 25 раз бег 1000 метров – 3 мин 40 сек толчок ядра 1 кг левой рукой – 5 м, правой рукой – 6 м.</p>	<p>подтягивания на перекладине – 4 раз отжимания от пола – 20 раз челночный бег 4X 10 метров – 16 секунд бег 60 метров – 10 сек прыжок в длину с места – 1 м 45 см подъём туловища лёжа на спине за 30 сек – 22 раз бег 800 метров – 3 мин 40 сек толчок ядра 1 кг левой рукой – 4 м, правой рукой – 5 м.</p>

	метание теннисного мяча 150 грамм – 25 метров техника выполнения серийных ударов на месте и в движении. Удары руками и ногами по снарядам. Участие в соревнованиях.	метание теннисного мяча 150 грамм – 18 метров техника выполнения серийных ударов на месте и в движении. Удары руками и ногами по снарядам. Участие в соревнованиях.
УТГ 4	подтягивания на перекладине – 12 раз отжимания на брусьях – 15 раз челночный бег 5X 10 метров – 15 секунд бег 100 метров – 13.5 сек прыжок в длину с места – 1 м 80 см подъём туловища лёжа на спине за 30 сек – 30раз бег 1000 метров – 3 мин 20 сек толчок ядра 1 кг левой рукой – 6 м, правой рукой – 7 м. метание теннисного мяча 150 грамм – 40 метров техника выполнения серийных ударов на месте и в движении по заданию тренера. выполнение тактических комбинаций.	подтягивания на перекладине – 5 раз отжимания на брусьях – 4 раза челночный бег 5X 10 метров – 16 секунд бег 100 метров – 14.5 сек прыжок в длину с места – 1 м 65 см подъём туловища лёжа на спине за 30 сек – 23 раза бег 800 метров – 3 мин 20 сек толчок ядра 1 кг левой рукой – 5 м, правой рукой – 6 м. метание теннисного мяча 150 грамм – 25 метров техника выполнения серийных ударов на месте и в движении по заданию тренера. выполнение тактических комбинаций.
УТГ 5	подтягивания на перекладине – 14 раз отжимания на брусьях – 16 раз челночный бег 5 X 10 метров – 13,5 секунд бег 100 метров – 13.2 сек прыжок в длину с места – 2 м 00 см подъём туловища лёжа на спине за 30 сек – 32раз бег 1000 метров – 3 мин 10 сек толчок ядра 1 кг левой рукой – 8 м, правой рукой – 10 м. метание теннисного мяча 150 грамм – 45 метров тактика ведения боя на разных дистанциях участие в соревнованиях. Выполнение спортивного разряда	подтягивания на перекладине – 6 раз отжимания на брусьях – 5 раз челночный бег 5 X 10 метров – 15 секунд бег 100 метров – 14 сек прыжок в длину с места – 1 м 75 см подъём туловища лёжа на спине за 30 сек – 25раз бег 800 метров – 3 мин 10 сек толчок ядра 1 кг левой рукой – 5 м, правой рукой – 6 м. метание теннисного мяча 150 грамм – 28 метров тактика ведения боя на разных дистанциях участие в соревнованиях. Выполнение спортивного разряда
ГСС 1	подтягивания на перекладине – 15 раз отжимания на брусьях – 20 раз бег 100 метров – 13 сек прыжок в длину с места – 2 м 25 см бег 1000 метров – 3 мин 00 сек выполнение 1 разряда проведение поединков с разными соперниками (вес, рост, длина конечностей) выполнение ударных комбинаций на тяжёлом боксёрском мешке стабильное выступление в соревнованиях	подтягивания на перекладине – 6 раз отжимания на брусьях – 6 раз бег 100 метров – 14.5 сек прыжок в длину с места – 2 м 00 см бег 800 метров – 3 мин 00 сек выполнение 1 разряда проведение поединков с разными соперниками (вес, рост, длина конечностей) выполнение ударных комбинаций на тяжёлом боксёрском мешке стабильное выступление в соревнованиях
ГСС 2	подтягивания на перекладине – 16 раз отжимания на брусьях – 24 раз бег 100 метров – 12.6 сек прыжок в длину с места – 2 м 50 см бег 400 метров – 65 сек бег 1000 метров – 3 мин 00 сек выполнение КМС проведение поединков с разными соперниками (вес, рост, длина конечностей) выполнение ударных комбинаций на тяжёлом боксёрском мешке стабильное выступление на соревнованиях	подтягивания на перекладине – 8 раз отжимания на брусьях – 8 раз бег 100 метров – 14.3 сек прыжок в длину с места – 2 м 10 см бег 400 метров – 75 сек бег 800 метров – 3 мин 00 сек выполнение КМС проведение поединков с разными соперниками (вес, рост, длина конечностей) выполнение ударных комбинаций на тяжёлом боксёрском мешке стабильное выступление на соревнованиях
ГСС 3	подтягивания на перекладине – 18 раз отжимания на брусьях – 25 раз бег 100 метров – 12.4 сек прыжок в длину с места – 2 м 50 см	подтягивания на перекладине – 8 раз отжимания на брусьях – 8 раз бег 100 метров – 14.3 сек прыжок в длину с места – 2 м 10 см

	<p>бег 400 метров – 63 сек бег 1000 метров – 3 мин 00 сек выполнение МС выполнение ударных комбинаций на тяжёлом боксёрском мешке в высоком темпе в режиме максимальной мощности (по схеме 20 секунд взрыв 5 секунд свободно = 3 минуты) стабильное выступление на соревнованиях</p>	<p>Бег 400 метров – 75 сек бег 800 метров – 2 мин 50 сек выполнение МС проведение поединков с разными соперниками (вес, рост, длина конечностей) выполнение ударных комбинаций на тяжёлом боксёрском мешке стабильное выступление на соревнованиях</p>
ГВСМ	<p>подтягивания на перекладине – 20 раз отжимания на брусьях – 25 раз бег 100 метров – 12,4 сек прыжок в длину с места – 2 м 60 см бег 1000 метров – 2 мин 55 сек подтверждение МС или выполнение МСМК стабильное выступление на соревнованиях. Вхождение в сборную команду области, России.</p>	<p>подтягивания на перекладине – 8 раз отжимания на брусьях – 10 раз бег 100 метров – 14,3 сек прыжок в длину с места – 2 м 15 см бег 1000 метров – 4 мин 00 сек подтверждение МС или выполнение МСМК стабильное выступление на соревнованиях. Вхождение в сборную команду области, России.</p>

Комплекс тестов для оценки уровня подготовленности тхэквондистов

Тесты оценки скоростных качеств:

бег 60 метров;

бег 100 метров;

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

прыжки со скакалкой за 30 секунд на двух ногах;

Тесты оценки скоростной выносливости:

бег 400 метров

бег 800 метров

челночный бег 5X10метров.

Тест оценки силовых способностей:

Подтягивание на перекладине.

Отжимание на брусьях (мужчины), отжимания от пола в упоре лёжа (женщины).

«Пистолетик» по наименьшему результату.

Тест оценки подвижности суставов:

«мост» с замером расстояния между руками и стопами, по ближайшим точкам опоры.

«складка» стоя на опоре. Замер от кончика пальцев до плоскости опоры.

Шпагат в трёх положениях. Сумма оценок: отлично – полное касание бедер, хорошо – до 10 см, удовлетворительно – от 10 до 20 см, 20 и более см неудовлетворительно. Замер от нижней поверхности таза до поверхности пола.

Тест оценки функционального состояния (восстановление после нагрузки субмаксимальной мощности)

8x400 метров в 2/3 силы с замером ЧСС (для мужчин до 70 сек, для женщин 80 сек), повторный старт через 5 минут:

- после финиша;

-через минуту;

- через две минуты;

- через три минуты.

Тест «время простой реакции»

Палка – реакция.

Тесты, характеризующие специальные соревновательные качества тхэквондиста

Тест Воробьева – Ефремова. Запас скорости $Zc = Qn - Qk$, где Qn количество ударов за 10 секунд, Qk количество ударов за отрезок времени, равный 1/6 из расчёта количества ударов за 60 секунд. Например, за 10 секунд спортсмен наносит 25 ударов. За 60 секунд наносит 120 ударов. 1/6 из 60 секунд равна 20 ударам. Запас скорости равен $25 - 20 = 5$. Чем меньше разница, тем выше запас скорости.

Тест Зенкина-Головихина. Индекс выносливости $Iв = Qn \times N - Q$, где Qn количество ударов за 10 секунд, N количество временных отрезков, Q общее количество ударов за 60 секунд. Например: за 10 секунд спортсмен наносит 25 ударов, в одной минуте 6 временных отрезков по 10 секунд, т.е. $N=6$, общее количество ударов за 60 секунд 100 ударов. $Iв = 25 \times 6 - 100 = 150 - 100 = 50$

Тест Лашпанова – Воробьева.

Коэффициент выносливости $Kв = Qn / Qk$ (отношение) где Qn количество ударов за 10 секунд, Qk среднее количество ударов в 10 секундном отрезке, из 60 секунд. Например: $Qn = 25$ ударов, $Qk = 10$ ударов. $Kв = 25 / 10 = 2,5$

Тест Головихина – Лашпанова. Соотношение мышечных локомоций между основными и вспомогательными биомеханическими звеньями двигательных компонентов. Например: удар апчхаги. Основное звено техники вынос колена вперед, с поворотом опорной ноги наружу. Вспомогательное звено – выпрямление ноги в коленном суставе до касания поверхности, по которой наносится удар. Например: вынос колена на фиксированный уровень за единицу времени 10 секунд равен 30 движений, количество целостных выполнений в фиксированный идентичный уровень 25. Соотношение ударов $30/25 = 1,2$

ПРИМЕРНЫЕ АТТЕСТАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

БЕЛЫЙ ПОЯС (10 ГЫП)

Стойки

Моа соги-ноги вместе а руки вдоль туловища.

НАРАНИ СОГИ

Базовая стойка. Стойка готовности.

Расстояние между ногами равно ширине плеч. Стопы параллельны и направлены вперёд. Колени слегка согнуты. Вес тела распределён равномерно между левой и правой ногами. Руки сжаты в кулаках и слегка согнуты в локтях. Руки и плечевой пояс образуют овал.

АП СОГИ Базовая стойка.

Расстояние между ногами равно ширине шага. Ноги слегка согнуты в коленях. Стопы направлены вперёд. Вес тела распределён следующим образом: 55% – на передней ноге, 45% – на задней ноге.

История и этикет

БЕЛЫЙ ПОЯС С ЖЁЛТОЙ ПОЛОСОЙ (9 ГЫП)

Стойки

АП СОГИ Базовая стойка.

Расстояние между ногами равно ширине шага. Ноги слегка согнуты в коленях. Стопы направлены вперёд. Вес тела распределён следующим образом: 55% – на передней ноге, 45% – на задней ноге.

ЧУЧХУМ СОГИ

Базовая стойка. Стойка всадника.

Расстояние между ногами – полторы-две ширины плеч. Стопы параллельны и направлены вперёд. Колени согнуты и разведены в стороны. Вес тела распределён равномерно между правой и левой ногами. Колени проецируются на большие пальцы ног, таз – в центр отрезка, соединяющего пятки.

При аттестации на 9 гып стойка используется для демонстрации техники ударов руками и блоков.

НАРАНИ СОГИ

Базовая стойка. Стойка готовности.

Расстояние между ногами равно ширине плеч. Стопы параллельны и направлены вперёд. Колени слегка согнуты. Вес тела распределён равномерно между левой и правой ногами. Руки сжаты в кулаках и слегка согнуты в локтях. Руки и плечевой пояс образуют овал.

Удары ногами

АП ЧХАГИ

Удар вперёд. При аттестации на 9 гып выполняется из стойки ап соги.

Удар производится следующим образом: исходное положение – стойка ап соги, – вынос колена, – разгиб ноги, – сгиб ноги, возврат в исходное положение. Ударная часть стопы – подошва под пальцами. В некоторых случаях допускается удар подъёмом или пяткой.

ТОЛЛЙО ЧХАГИ

Круговой удар.

При аттестации на 9 гып выполняется из стойки ап соги. Удар производится следующим образом: исходное положение –

стойка ап соги, – вынос колена, разворот колена (голень параллельна полу), – разгиб ноги, сгиб ноги в коленном суставе. сгиб ноги, возврат в исходное положение. Ударная часть стопы – подъём. В некоторых случаях допускается удар частью подошвы под пальцами или пяткой.

ЙОП ЧХАГИ (В СТОРОНУ)

Удар в сторону. При аттестации на 9 гып выполняется из стойки

нарани соги. Схема удара: нарани соги, – вынос колена, – разгиб ноги, – сгиб ноги, возврат в исходное положение. Ударная часть стопы – ребро.

Удары руками

МОМТХОНЪ чирьги

Рука движется по кратчайшей траектории от пояса к центру груди до полного выпрямления локтя, при этом реверсивная рука совершает обратное движение. Локоть реверсивной руки направлен назад. Оценивается правильное выполнение удара, а так же концентрация и жёсткость.

ТУЛЬ МОМТХОНЪ чирьги

Двойной удар руками выполняется по следующей схеме.- удар левой рукой (см. момтхонъ чирьги), – удар правой рукой. Удары выполняются в одну точку – центр груди. Оценивается правильность выполнения удара, темп, жёсткость, концентрация, сила удара.

Блоки

АРЭ МАККИ Защита нижней части корпуса. Схема выполнения блока: чучхум соги, – замах на блок, -выпрямление блокирующей (левой) руки и движение назад реверсивной (правой) рукой.

АН МОМТХОНГ МАККИ

Защита средней части корпуса. Блок «снаружи – внутрь».

Блок выполняется по схеме: чучхум соги;- замах на блок, – постановка блока (левая рука) и движение назад реверсивной (правой) рукой. Каждая рука при движении описывает полукруг.

Связки

АЛ СОГИ-АРЭ МАККИ-МОМТХОНЪ ЧИРЫГИ

Последовательность выполнения связки:

1. Нарани соги (исходное положение).
2. Ап соги – арэ макки
3. (с шагом вперёд).
4. Ап соги – момтхонъ чирьги.
5. Нарани соги (исходное положение).

АЛ СОГИ-АН МАККИ- МОМТХОНЪ ЧИРЫГИ

Последовательность выполнения связки:

1. Нарани соги (исходное положение).
2. Ап соги – ан макки (с шагом вперёд).
3. Ап соги – момтхонъ чирьги.
4. Нарани соги (исходное положение).

ЖЕЛТЫЙ ПОЯС (8 ГЫП)

Стойки

АП КУБИ

Базовая стойка. Расстояние между ногами – 1,5 – 2 ширины плеч.Голень передней ноги перпендикулярна полу, колено прецируется в центр стопы.Дальняя нога выпрямлена вколоне.Стопы направлены в перёд между двумя ногами.Бёдра и плечи развёрнуты фронтально.

Удары ногами

ЙОП ЧХАГИ

Удар вперёд из стойки ап соги.ап соги; – вынос колена; – :выпрямления ноги в ударе. Опорная нога должна быть немного согнута

УДАРЫ РУКАМИ

СЕТ ЧИРЫГИ

Тройной удар руками.

Техника выполнения:

– вэн момтхонъ чирьп – (удар левой рукой);- орун момтхонъ чирьги (удар правой рукой), – вэн момтхонъ чирьги (удар левой рукой).

Новые блоки

ОЛЬГУЛЬ МАККИ

Схема выполнения блока: чучхум соги, – замах на блок, – постановка блока левой рукой и реверсивное движение назад правой рукой.

Одношаговый спарринг

Одношаговый (двухшаговый) спарринг – это демонстрация классической техники в паре с партнёром. При выполнении оценивается: Дистанция атаки.

Концентрация СИЛЫ, скорость.

Техника блоков и ударов.

Техника передвижения.

атакующий – ап куби, арэ макки, защищающийся – нарани соги, чумби.

атакующий – ап куби, момтхонь чирьги: защищающийся – ан момтхонь макки.

КОМПЛЕКС №2 – 1-Й КРУГ (ПОД СЧЁТ)

1. Нарани соги, чумби
2. (шаг назад)
Ап куби, арэ макки
3. (шаг вперёд)
Ап куби, арэ макки
4. (кругом)
Ап куби арэ макки.
5. (направо на левой ноге)
Ап куби ольгуль макки
6. (кругом)
Ап куби, ольгуль макки
7. (вперёд-направо правой ногой)
Ап куби, ан момтхонь макки.
8. (кругом)
Ап куби, ан момтхонь макки

ПХУМСЭ: ТХЭГЫК ИЛЬ ЧЖАН

Пхумсэ – традиционный формальный комплекс некоторых технических приёмов тхэквондо.

1. Кыман. Нарани соги. Гёнгниэ
2. Чумби. Нарани соги.
3. Гёнгниэ
4. Вэн ап соги арэ макки
5. Орун ап соги момтхонь чирьги
6. Орун ал соги арэ макки
7. Вэн ап соги момтхонь чирьги
8. В эн ал куби арэ макки
9. Вэн ал куби момтхонь чирьги
10. Орун ап соги момтхонь ан макки 10. Вэн ал соги момтхонь чирьги
11. Вэн ап соги момтхонь ан макки
14. Орун ап соги момтхонь чирьги
15. Орун ап куби арэ макки
16. Орун ап куби момтхонь чирьг
17. Вэн ап соги ольгуль и макки
18. Ап чаги.
19. Орун ап соги момтхонь чирьги
20. Орун ап соги ольгуль макки
21. Ап чаги
22. Вэн ап соги момтхонь чирьги (см. выше).
23. Вэн ап куби арэ макки
24. Орун ап куби момтхонь чирьги С "кихап".

ЖЕЛТЫЙ ПОЯС С ЗЕЛЕННОЙ ПОЛОСОЙ 7 ГЫП

Удары ногами

НЕРЕ ЧХАГИ

Нере чхаги – удар прямой ногой в голову (редко – в грудь). При выносе, нога может быть прямой или полусогнутой.

Если противник находится на дальней дистанции, нере чхаги выполняется с выноса прямой ноги; при ударе навстречу или на короткой дистанции, нога выносится максимально согнутой в колене. Удар наносится прямой ногой с включением силы бедра. В удар нере чхаги включена работа стопы

Миро чхаги – толчковый удар ногой вперёд. Выполняется обычно во время контратаки или как опора для последующего удара в прыжке с разворотом.

Удары руками

АРЭ ЧИРЫГИ – прямой удар рукой в пояс. выполняется точно так же, как и удар в корпус (см. 9 гып)

ОЛЬГУЛЬ ЧИРЫГИ – прямой удар в голову (подбородок).

Выполняется точно так же, как и удар в корпус (см. 9 гып)

Блоки

ПАККАТ МАККИ Направление блока – «изнутри – наружу». Угол между предплечьем и плечом 90°. При выполнении допускается разворот корпуса (не более 45° относительно линии стоп) с выносом вперёд плеча блокирующей руки.

Одношаговый спарринг.

Смотри одношаговый спарринг на 8 гып.

КОМПЛЕКС №2 – I-Й КРУГ (БЕЗ СЧЁТА)

Смотри комплекс №2 – 1 круг(под счёт) на 8 гып.

ПХУМСЭ: ТХЭГЫК И ЧЖАНЪ

1. Нарани соги.
2. Вэн ап соги, арэ макки.
3. Орун ап куби, момтхонъ пандэ чырыги
4. Орун ап соги, арэ макки.
5. Вэн ап куби, момтхонъ пандэ чырыги
6. Вэнап соги, Момтхонъ ан макки.
7. Орун ап соги момтхонъ ан макки. '
8. Вэн ап соги, арэ макки.
9. Орун ап чхаги.
10. Орун ап куби, ольгуль пандэ чырыги.
11. Орун ап соги, арэ макки (как 8)
12. Вэн ап чхаги (как 9)
13. Вэн ап куби, ольгуль пандэ чырыги (как 10).
14. Вэн ап соги, ольгуль макки
15. Орун ап соги, ольгуль макки.
16. (Налево на правой ноге) Вэн ап соги, момтхонъ ан макки.
17. Орун ап соги, момтхонъ
18. ан макки. (при переходе с 16 на 17 движения разворот осуществляется без шагов)

Возвращение назад

19. Вэн ап соги, арэ макки.
20. Орун ап чхаги.
21. Орун ап соги, момтхонъ пандэ чырыги.
22. Вэн ап чхаги.
23. Вэн ап соги, момтхонъ пандэ чырыги.
24. Орун ап чхаги.
25. Орун ап соги, момтхонъ пандэ чырыги с «кихап».

ЗЕЛЁНЫЙ ПОЯС (6 ГЫП)

Стойки

ТВИТ КУБ

Низкая стойка. 70%

веса тела на задней ноге, 30% – на передней ноге. Стопы образуют прямой угол. Центр таза проецируется в точку, делящую расстояние между стопами в отношении 2 к 1, считая от передней ноги. Линия бёдер параллельна линии, проходящей через пятки. Высота стойки индивидуальна и зависит от минимального угла между голенью и стопой.

Удары ногами

ТВИТ ЧХАГИ – удар ногой назад. Наносится в корпус (редко – в голову). Направление ноги – снизу вверх. Колено ударной ноги при выпрямлении касается колена опорной ноги. Голова разворачивается в момент начала удара. При ударе корпус отклоняется самопроизвольно. Допускается специальный наклон корпуса в том случае, если удар наносится в подбородок.

Блоки

СОННАЛЬ МОМТХОНЪ МАККИ

При выполнении блока нужно помнить, что слово «СОННАЛЬ» переводится с корейского языка как «РУКА-НОЖ». Сонналь макки – режущий блок. Он может выполняться в три уровня (санналь арэ макки, сональ момтхонъ макки, сонналь ольгуль макки), двумя руками и одной рукой (хансонналь). На данный пояс требуется показать блок сонналь момтхонъ

макки, т.е. блок сонналь макки, выполненный в уровень корпуса двумя руками в стойке твит куби. Схема выполнения: – замах, – блок. Линия плеч ей параллельна линии таза.

Двухшаговый спарринг

Атакующий – вэн ап куби, арэ макки.

Защищающийся – нарани соги.

Атакующий – орун ап куби, момтхонъ пандэ чирьги.

Защищающийся – вэн ап куби, ан момтхонъ макки.

Атакующий – вэн ап куби, ольгуль пандэ чирьги.

Защищающийся – орун ап куби, ольгуль макки.

Атакующий – вэн ап куби, арэ макки.

Защищающийся – орун ап куби, момтхонъ чирьги.

Далее выполняется тоже самое, начиная с другой ноги, затем спарринг выполняется в другую сторону – атакующий и защищающийся меняются ролями.

КОМПЛЕКС № 2 – 2 КРУГА (ПОД СЧЁТ)

1. Окончание 1-го круга (см.8 гъш)
2. (шаг вперёд) Твит куби, сонналь макки.
3. (кругом) Твит куби, сонналь макки.
4. (вперёд направо правой ногой). Твит куби, йоп момтхонъ чирьги.
5. (кругом). Твит куби, йоп момтхонъ чирьги.
6. (вперёд – налево правой ногой). Твит куби, паккат макки.
7. (кругом). Твит куби, паккат макки.

ПХУМСЭ: ТХЭГЫК САМ ЧЖАНЪ

1. Моа соги.кйонъне.
2. Вэн ап соги, арэ макки.
- 3-а. Орун ап чхаги.
- 3-б. Орун ап куби, момтхонъ пандэ чирьги. 3-в. (Без шагов.) Орун ап куби, момтхонъ паро чирьги.
4. (Разворот на левой ноге.) Орун ап соги, арэ макки.
- 5-а. Вэн ап чхаги.
- 5-б. Вэн ап куби, пандэ чирьги.
- 5-в. (Без шагов.) Вэн ап куби, паро чирьги.
6. Вэн ап соги, джеби-пум хансонналь мок чиги.
7. Орун ап соги, джеби-пум хансонналь мок чиги.
- 8-а. Орун твит куби, хансональ макки.
- 8-б. Вэн ап куби, момтхонъ паро чирьги.
- 9-а. Вэн твит куби, хансонналь макки
- 9-б. Орун ап куби, момтхонъ паро чирьги.
10. Вэн ап соги, момтхонъ ан макки.
11. Орун ап соги, момтхонъ ан макки.
12. (Разворот на правой ноге.) Вэн ап соги, арэ макки.
14. (Разворот кругом.) Орун ап соги, арэ макки.
- 15-а. Вэн ап чхаги (как 13-а).
- 16-а. Вэн ап соги, арэ макки.
- 16-б. (Без шагов.) Вэн ап соги, паро чирьги.

- 17-а. Орун ап соги, арэ макки.
 17-б. (Без шагов.) Орун ап соги, момтхонь паро чырыги.
 18-а. Вэн ап чхаги.
 18-б. Вэн ап соги, арэ макки (как 16-а).
 19-а. Орун ап чхаги
 19-б. Орун ап соги, арэ макки (как 17-а).
 19-в. (Без шагов.) Орун ап соги, момтхонь паро чырыги с “кихап” (как 17-б). Кыман.

ЗЕЛЕНЬЙ ПОЯС С СИНЕЙ ПОЛОСОЙ (5 ГЫП)

Удары ногами

ХУРЙО ЧХАГИ

Удар хурйо чхаги (хлещущий пинок) – один из самых сильных ударов в тхэквондо. Выполняется в основном в уровень головы. При точном попадании вызывает нокаут. Ударная часть ноги – подошва, при чём сначала происходит касание пяткой, затем всей подошвой. Ударная нога описывает полукруг. Сила удара зависит от скорости разворота, веса бьющей ноги, от включения бедра бьющей ноги и бьющей ноги, от включения бедра бьющей ноги и работы опорной ноги. Касание ударной поверхности (головы противника) происходит в момент выпрямления ноги и вытягивания бедра. Голова разворачивается в момент начала удара. При ударе корпус отклоняется самопроизвольно. Удар может выполняться с разворотом или без разворота, с дальней или передней Ноги.

Удары руками

ЙОП ЧИРЫГИ Удар рукой в сторону. Выполняется в стойке ЧУЧХум соги. Необходимо следить за тем, чтобы: голова была развёрнута в сторону удара; локоть реверсивной руки был направлен назад; плечи не поднимались; Позвоночник в вертикальном положении.

Блоки

ХЕЧХЙО АРЭ МАККИ

Двойной раздвигающий блок. Выполняется как два блока арэ макки (см. 9 гып) двумя руками одновременно. Руки выпрямляются до уровня не таза и заходят за линию спины. Используется при атаке с двух сторон одновременно.

ХЕЧХЙО СОННАЛЬ АРЭ МАККИ – Выполняется точно так же, как блок хечхйо арэ макки (см. выше), только с выпрямленными ладонями. При замахе на блок ладони могут быть сжаты в кулаки или раскрыты и натянуты. За счёт раскрытых ладоней происходит удлинение рук и уменьшение площади касания с местом постановки блока. Поэтому сонналь арэ макки – ударный блок.

Двухшаговый спарринг

Смотри двухшаговый спарринг на 6 гып.

КОМПЛЕКС №2 – 2 КРУГА (БЕЗ СЧЁТ А)

Смотри комплекс №2 – 2 круга (под счёт) на 6 гып.

ПХУМСЭ: ТХЭГЫК СА ЧЖАНЪ

1. Нарани соги.
2. Орун твит куби, сонналь макки.
3. Вэн твит куби, пьёнсонкыт сево чырыги.
4. (Разворот на левой ноге) Вэн твит куби, сонналь макки. (как 2)
5. Вэн ап куби, пьёнсонкыт сево чырыги. (как 3)
6. (Разворот на правой ноге) Вэн ап куби, джебипум мок чиги.
7. -а. Орун ап чхаги.
- 7-б. Орун ап куби, момтхонь паро чырыги
8. Вэн йоп чхаги.
9. -а. Орун йоп чхаги.
- 9-б. Вэн твит куби, сонналь макки.
10. (Разворот на правой ноге) Орун твит куби, момтхонь паккат макки.
11. -а. Орун ап чхаги.
- 11-б. Орун твит куби, момтхонь ан макки.
12. (Разворот без шагов на двух ногах) Вэн твит куби, момтхонь паккат макки. (как 10)
13. -а Вэн ап чхаги. (как 11-а)

- 13-б. Вэн твит куби, момтхонъ ан макки. (как 11-б)
 14. Вэн ап куби, джебирум мок чхиги.
 15. –а. Орун ап чхаги.
 15-б. Орун ап куби, дун джумок ольгуль ап чхиги.
 16. Вэн ап соги, момтхонъ ан макки.
 17. (Без шага) Момтхонъ паро чырыги.
 18. Орун ап соги, момтхонъ ан макки. (как 16)
 19. (Без шага) Момтхонъ паро чырыги. (как 17)
 20. –а. Вэн ап куби, момтхонъ ан макки.
 20-б. (Без шага) Паро чырыги.
 21-а. Орун ап куби. Момтхонъ ан макки. (как 20-а)
 21-б. (Без шага) Паро чырыги. (как 20-б)
 21-в. (Без шага) Пандэ чырыги с “кихап”. (как 20-в)

СИНИЙ ПОЯС (4 ГЫП)

Стойки

ПОМ СОГИ

Стойка тигра. 100% веса тела на задней (опорной) ноге. Стопы и колен направлены вперёд. Центр таза проецируется в пятку опорной ноги. ширина ног такая же как и в стойке ап со ги (см. 9 гып). Высота стойки индивидуальна и зависит от минимального угла между голенью и стопой.

Новые удары ногами

АН НЕРЕ ЧХАГИ – усиленный мах ногой в направлении снаружи внутрь. Начало удара – вынос ноги вперёд-вверх – такое же как нере чхаги (см. 7 гып), далее поворот корпуса налево, опускание ноги внутрь по отношению к первому положению корпуса. Таким образом, нога выносится вперёд, затем опускается в сторону (внутри) с разворотом корпуса. Допускается иное выполнение удара: вынос ноги в нужную сторону с разворотом корпуса, затем опускание ноги вперёд. При выполнении ан нере чхаги важную роль необходимо уделять работе бедра и стопы.

ПАККАТ НЕРЕ ЧХАГИ – усиленный мах ногой в направлении изнутри – наружу. Начало удара- вынос ноги вперёд-вверх такое же как нере чхаги (см. 7 гып), далее поворот корпуса направо, опускание ноги наружу по отношению к первому положению корпуса. Таким образом нога выносится вперёд, затем опускается в сторону (наружу) с разворотом корпуса. Допускается иное выполнение удара: вынос ноги в нужную сторону с разворотом корпуса, затем опускание ноги вперёд. При выполнении баккат нере чхаги важную роль необходимо уделять работе бедра и стопы.

Удары руками

СОННАЛЬ МОК ЧХИГИ

Сонналь мок чхиги – удар ребром ладони. Наносится обычно в уровень шеи. Пальцы раскрытой ладони должны быть крепко прижаты друг к другу. Для наибольшей жёсткости верхние фаланги пальцев можно чуть-чуть согнуть. Ладонь должна быть натянутой. Реверсивная рука сжата в кулак.

Блоки

ХЕЧХЙО ПАККАТ МОМТХОНЪ МАККИ

Хечхйо паккат момтхонъ макки – двойной клиновидный блок. Используется при защите от двойного удара (ногами, руками), а так же при обхвате.

При замахе руки скрещены в запястьях и находятся на расстоянии кулака от корпуса. В поставленном блоке сжатые кулаки не выходят за линии корпуса, угол в локтевом суставе равен 90°.

ХЕЧХЙО СОННАЛЬ ПАККАТ МОМТХОНЪ МАККИ

Блок хечхйо сонналь паккат момтхонъ макки выполняется так же как блок хечхйо паккат макки (см. выше). При замахе кисти могут быть сжаты или раскрыты. В поставленном блоке пальцы должны быть на уровне подбородка.

КОМПЛЕКС №1 (ПОД СЧЁТ)

- 1) Нарани соги.
- 2-а) Чучхум соги, вэн арэ макки.
- 2-б) Чучхум соги, орун момтхонъ чырыги.
- 3) Вэн йоп 'Хаги.
- 4) Чучхум соги, орун момтхонъ чырыги.

- 5) (Поворот налево) Ап куби, вэн арэ макки.
- 6-а) Орун ап чхаги.
- 6-б) Постановка ударной ноги назад.
- 6-в) Вэн пом соги, пандэ патханьсон момтхонь макки. 7-а) (С передней ноги) Вэн ап чхаги.
- 7-б) Постановка ударной ноги на тоже самое место.
- 7-в) Вэн пом соги, паро момтхонь патханьсон макки.
- 8-а) (Без шага) Вэн ап соги, ольгуль макки.
- 8-б) Мотхонь паро чырыги. 9-а) Вынос колена на удар йоп чхаги.
- 9-б) Орун йоп чхаги.
- 9-в) (Постановка ударной ноги назад) Вэн ап соги, ольгуль макки.
- 9-г) Вэн ап соги, арэ макки.
- 10-а) Чучхум соги, орун арэ макки.
- 10-б) Чучхум соги, вэн момтхонь чырыги.
- 11) Орун йоп чхаги.
- 12) Чучхум соги вэн момтхонь чырыги.
- 13) (Поворот направо) Ап куби, орун арэ макки.
- 14-а) Ап чхаги
- 14-б) Постановка ударной ноги назад.
- 14-в) Орун пом соги, пандэ момтхонь патханьсон макки. 15-а) (С передней ноги) Орун ап '1 хаги.
- 15-б) Постановка ударной ноги на тоже самое место.
- 15-в) Орун пом соги, паро момтхонь патханьсон макки. 16-а) (Без шага) Орун ап соги, ольгуль макки.
- 16-б) Мотхонь паро чырыги.
- 17-а) Вынос колена на удар йоп чхаги.
- 17-б) Орун йоп чхаги.
- 17-в) (Постановка ударной ноги назад) Орун ап соги, ольгуль макки.
- 17-г) Орун ап соги, арэ макки.
- 18) Нарни соги.

КОМПЛЕКС №2

(до спарринговой техники)

- 1) Окончание 2-го круга (см.б гып)
- 2) (шаг вперёд) Ап куби, хечхйо момтхонь макки.
- 3) (кругом). Ап куби, хечхйо момтхонь макки.
- 4-а) Замах на двойной блок.
- 4-б) Чучхум соги,
- хечхйо сантуль макки. 5-а) Замах на двойной блок.
- 5-б) Чучхум соги,
- хечхйо сантуль макки. 6-а) (налево на левой ноге) Кодуро ольгуль макки.
- 6-б) (без шагов) Кодуро ольгуль макки.
- 7) (налево на месте) Ап куби, арэ макки.
- 8) Ап Чхаги.
- 9) (кругом) Ап куби, арэ макки.
- ! О) ПОМ Соги, кодуру паккат макки.
- 11) Ап Чхаги с передней ноги.
- 12) Ап куби, арэ макки. 13) (направо левой ногой) Ап куби битуро ольгуль макки.
- 13) Толлийё чхаги.
- 15) Вынос колена на удар твит чхаги.
- 1 б) Твит чхаги.
- 17) (кругом с постановкой ударной ноги) Ап куби, битуро ольгуль макки. 18) Толлийо чхаги.
- 19) (постановка ударной ноги на место опорной, ОПОрной – Шаг Вперёд _ направо) Ап куби, ан макки.
- 20) Йоп чхаги.
- 21) Твит Чхаги.
- 22) (кругом с постановкой ударной ноги) Ап куби, ан макки.
- 23) Йоп чхаги.
- 24) Твит чхаги.
- 25) Ап куби, ан макки.
- 26) Ап соги, КОдуру паккат макки.

Вид сбоку некоторых элементов комплекса 2

ПХУМСЭ ТХЭГЫК О ЧЖАНЪ

1. Вэн ап куби, арэ макки (как 3).

2. Вэн соги, моджумок нерьё чхиги (как 4).
3. Орун ап куби, арэ макки.
4. Орун соги, моджумок нерьё чхиги.
- 5-а. Вэн ап куби, пандэ момтхонъ ан макки. 5-б. Вэн ап куби, паро мотхонъ ан макки. 5-в. Орун ап чхаги.
- 6-а. Орун ап куби, дунджумок ап чхиги. 6-б. Орун ап куби, момтхонъ ан макки.
- 6-б. Орун ап куби, момтхонъ ан макки.
- 6-в. Вэн ап чхиги.
- 7-а. Вэн ап куби, дунджумок ап чхиги. 7-б. Вэн ап куби, момтхонъ ан макки.
- 7-в. Орун ап куби, дунджумок ап чхиги. 8-а. (Налево через спину на правой ноге) Орун твит куби, хансонналь макки (как 9а).
- 8-б. Орун ап куби, палькуп толльо чхиги (как 9-б)
- 10-а. Вэн ап куби, момтхонъ арэ макки. 10-б. (Без шага) Вэн ап куби, баро момтхонъ ан макки.
- 10-в. Орун ап чхаги.
- 11-а. Орун ап куби, арэ макки.
- 11-б. Орун ап куби, момтхонъ ан макки. 12-а. (Налево на правой ноге) Вэн ап куби, ольгуль макки.
- 12-б. Йоп чхаги.
13. Орун ап куби пхалькуп пьёджок чхиги. 14-а. Орун ап куби, ольгуль макки.
- 14-б. Йоп чхаги
15. Вэн ап куби пхалькуп пьёджок чхиги . 1б-а. Вэн ап куби, арэ макки.
- 1б-б. (Без шага) Вэн ап куби, момтхонъ ан макки.
- 1б-в. Арун ап чхиги.
12. (С прыжком) Твит коа соги дунджумок ап чхиги с «кихап».

СИНИЙ ПОЯС С КРАСНОЙ ПОЛОСОЙ (3 ГЫП)

Удары ногами

ВСЕ УДАРЫ ВЫПОЛНЯЮТСЯ С ПЕРЕДНЕЙ НОГИ

ПАРО ЧИРЫГИ – удар рукой вперёд в разно-имённой стойке. Необходимо следить, чтобы плечи были опущены и не напряжены, кулак был плотно сжат и являлся продолжением предплечья, локоть был выпрямленным.

ПАНДЭ ЧИРЫГИ – удар рукой вперёд в одноимённой стойке. Необходимо следить, чтобы плечи были опущены и ненапряжены, кулак был плотно сжат и являлся продолжением предплечья, локоть был выпрямленным. Удары пандэ и паро чырыги выполняются из любых стоек.

Блоки

ПАТХАНЪСОН МОМТХОНЪ АН МАККИ – останавливающий блок раскрытой ладонью. При замахе кулак может быть сжат или раскрыт, блокирующая рука отводится на уровень уха и опускается до центра живота. Ладонь должна быть жёсткой и выпрямленной, пальцы направлены вверх.

КОМПЛЕКС №1 (СМ. 4 ГЫП)

КОМПЛЕКС №2

(до спарринговой техники) (см. 4 ГЫП)

ПХУМСЭ: ТХЭГЫК ЮК ЧЖАНЪ

1. Нарани соги. Чумби.
- 2-а. Вэн ап куби, арэ макки.
- 2-б. Орун ап чхаги (нога ставится назад).
3. Орун твит куби, момтхонъ паккат макки. 4-а. (Кругом на двух ногах) Орун ап куби, арэ макки (как 2-а).
- 4-б. Вэн ап чхаги (как 2-б).
5. Вэн твит куби, момтхонъ паккат макки (как 3).
- 6-а. Вэн ап куби, ольгуль хансонналь битуро макки.
- 6-б. Орун толльо чхаги.
- 7-а. (Ударная нога опускается вперёд, опорная – налево вперёд) Вэн ап куби, момтхонъ паккат макки. 7-б. (Без шага) Момтхонъ паро чырыги.
- 7-в. Орун ап чхаги.
8. Орун ап куби, момтхонъ паро чырыги.
- 9-а. (Кругом на левой ноге) Орун ап куби, момтхонъ паккат макки (как 7-а).

- 9-б. (Без ша- га) Момт- хонъ паро чирьги) (как 7-б).
 9-в. Вэн ап чхаги (как 7в).
 10. Вэн ап куби, момтхонъ паро чирьги (как 8) 11-а. Нарани соги. Замах на двойной блок. 11-б. Нарани соги, хэчхйо арэ макки.
 12-а. Вэн ап куби, ольгуль хансонналь битуро макки. 12-б. Вэн толлийо чхаги с «кихап».
 13-а. (ударная нога к опорной, разворот через спину, шаг правой ногой) Орун ап куби, арэ макки.
 13-б. Вэн ап чхаги.
 14. Вэн твит куби, момтхонъ паккат макки.
 15-а. Вэн ап куби, арэ макки (как 13-а) 15-б. Орун ап чхаги (как 13-б)
 16. Орун твит куби, момтхонъ паккат макки (как 14)
 17.(Назад) Орун твит куби, момтхонъ сонналь макки.
 18. (Назад) Вэн твит куби, момтхонъ сонналь макки (как 17).
 19-а. (Назад) Вэн ап куби, патханъсон момтхонъ макки.
 19-б. (Без шага) Вэн ап куби, паро чирьги.
 20-а. (Назад) Орун ап куби, патханъсон момтхонъ макки (как 19-а).
 20-б. (Без шага) Вэн ап куби, паро чирьги.

КРАСНЫЙ ПОЯС (2 ГЫП)

КОМПЛЕКСЫ №1, 2 (см. 4 гып)

ПХУМСЭ: ТХЭГЫК ЧХИЛЬ ДЖАНЪ

- 2-а. Вэн пом соги, патханъсон момтхонъ макки. 2-б. Орун ап чхаги.
 3. (Нога ставится назад) Вэн пом соги, ан момтхонъ макки.
 4-а. (Кругом на двух ногах) Орун пом соги, патханъсон момтхонъ макки (как 2-а).
 4-б. Вэн ап чхаги (как 2-б).
 5. (Нога ставится назад) Орун пом соги, ан момтхонъ макки (как 3).
 6. (Налево) Орун твит куби, сонналь арэ макки.
 7. Вэн тв.ит куби, сонналь арэ макки.
 8-а. Вэн пом соги, патханъсон кодуро макки (как 9-а).
 8-б. (Без шага) Замах на удар (как 9-б).
 8-в. (Без шага) Дунджумок ап чхиги (как 9-в).
 9-а. (Кругом на двух ногах) Орун пом соги, патханъсон кодуро макки.
 9-б. (Без шага) Замах на удар.
 9-в. (Без шага) Дунджумок ап чхиги.
 10-а. (Налево, подставить левую ногу к правой) Моа соги, хэчхйо арэ макки (медленно).
 10-б. (Без шага) Боджумок (медленное). 11-а. Вэн ап куби, гави макки (вэн момтхонъ паккат макки, орун арэ макки).
 11-б. Вэн ап куби, гави макки (орун момтхонъ паккат макки, вэн арэ макки).
 12-а. Орун ап куби, гави макки (орун момтхонъ паккат макки, вэн арэ макки).
 12-б. Орун ап куби, гави макки (вэн момтхонъ паккат макки, орун арэ макки) ..
 13-а. (Налево через спину на правой ноге) Вэн ап куби, момтхонъ чечхйо макки.
 13-б. (Без шага) Вытягивание рук для удара коленом.
 13-в. Орун муруп чхаги.
 14. (С подшагом или прыжком) Твит коа соги, дужумок хэчхйо чирьги.
 15. (шаг назад) Орун ап куби, отгоро арэ макки.
 16-а. (Кругом на двух ногах) Орун ап куби, момтхонъ чечхйо макки (как 13а).
 16-б. (Без шага) Вытягивание рук для удара ногой (как 13-б).
 16-в. Вэн муруп чхаги (как 13-в).
 17. (С подшагом или прыжком) Твит коа соги, дунджумок хэчхйо чирьги (как 14).
 18. (шаг назад) Вэн ап куби, отгоро арэ макки (как 15).
 19. (Направо на правой ноге) Вэн ап соги, дунджумок паккат чхиги.
 20. Пъйоджок чхаги.
 21. 4учхум соги, орун пъйоджок чхиги.
 22. (Правая нога подтягивается к левой) Орун ап соги, дунджумок паккат чхиги (как (19)
 23. Пъйоджок чхаги.
 24. Чучхум соги, вэн пъйоджок чхиги.
 25. (Без шага) Вэн хансонналь момтхонъ йоп макки.
 26. (Шаг С разворотом через живот) 4учхум соги, йоп момтхонъ чирьги.

КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС (1 ГЫП)

КОМПЛЕКСЫ №1, 2 (см. 4 гып)

Страховка

ПХУМСЭ: ТХЭГЫК ПХАЛЬ ДЖАНЬ

1. Нарани соги, чумби.
 2. Орун твит куби, кодуро паккат макки.
 3. Вэн ап куби, момтхонь паро чырыги.
 4. Подскок вверх с выносом колена правой ноги, при приземлении вэн ап чхаги.
 - 5-а. Вэн ап куби, ан момтхонгь макки.
 - 5-б,в. Вэн ап куби, дубон чырыги.
 - 7-а. (Налево на левой ноге) Орун ап куби, весантуль макки.
 - 7-б (Медленный разворот кругом на
 - 9-а. (Налево на правой ноге) Вэн твит куби, соннал\> момтхонь макки. 9-б. Орун ап куби, момтхонь паро чырыги.
 - 9-в. Вэн ап чхаги.
 10. (Левая нога после удара ставится назад, правая подтягивается к левой) Орун пом соги, сонналь момтхонь макки.
 - 11-а. ((Налево на правой ноге) Вэн пом соги сонналь момтхонь макки (как.13-а).
 - 11-б. Вэн ап чхаги (как 13-б).
 - 12-а. Вэн ап куби, паро момтхонь чырыги (как 14-а).
 - 12-б. (Ударная нога подтягивается к опорной) Вэн пом соги, хансонналь момтхонь макки (как 14-б).
 - 13-а. (Кругом на двух ногах) Орун пом соги, сонналь момтхонь макки.
 - 13-б. Орун ап чхаги.
 - 14-а. Орун ап куби, паро момтхонь чырыги. 14-б. (Ударная нога подтягивается к опорной) Орун пом соги, Хансонналь момтхонь макки. 15-а. (Напево на правой ноге) Вэн твит куби, кодуро арэ макки (выполняется так же как и Сонналь арэ макки только с жатыми кулаками).
 - 15-б. Вэн ап чхаги, твио орун ап чхаги с «кихап».
 - 1 б-а. Орун ап куби, момтхонь ан макки. 1 б-б,в. Орун ап куби, момтхонь Дубон чырыги.
 - 17-а. (Налево на правой ноге) Орун твит куби, хансонналь момтхонь макки.
 - 17-б. Вэн ап куби, орун пхалькуп толльо чхаги. 17-в. Вэн ап куби, дунджумок ап чхиги.
 - 17-1'. Вэн ап куби, пандэ момтхонь чырыги.
 - 17-в. Вэн ап куби, дунджумок ап чхиги. 17-г. Вэн ап куби, пандэ момтхонь чырыги.
 - 18-а. (Перешаг назад: левая нога подходит к правой, правая отшагивает назад с разворотом корпуса) Вэн твит куби, хансонналь момтхонь макки (как 17-а).
- Возвращение назад
- 18-б. Орун ап куби, вэн пхалькуп толльо чхиги (как 17 -б).
 - 18-в. Орун ап куби, дунджумок ап чхиги (как 17 -в).
 - 18-г. Орун ап куби, пандэ момтхонь чырыги (как 17-г).

ЧЕРНЫЙ ПОЯС(1 ДАН)

КОМПЛЕКСЫ №1, 2

Хосинсуль: защита от удара рукой
защита от удара ногой защита от захвата
защита от оружия

Пхумсе:Корйо, Хидоди, Панге,
История и этикет смотри приложение №1
Физические тесты смотри приложение №2
Правила кйоруги смортри приложение №3

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ТХЭКВОНДО (ВТФ)

По самым строгим оценкам историю боевых искусств Кореи ведут с 1 века до нашей эры. В те времена на ее территории существовали три отдельных государства: Когурё, Пэкче и Силла. В каждом государстве были свои различные системы боя, однако, больше всего внимание историков боевых искусств привлекает государство Силла, поскольку с ним связан такой специфический элемент военной традиции, как военно-религиозный институт хваранов. Хваранами были юноши 14-15 лет, проходившие специальную подготовку, включавшую в себя как умение сражаться, так и сочинять стихи и магические песни, управлять государством.

Тхэквондо является одним из видов корейских единоборств. Наиболее популярен во всем мире спортивный вариант этой системы, хотя существует и боевая ее разновидность. В странах Запада обычно употребляют термин «таэквондо», но в русской транскрипции более правильным считается «тхэквондо».

Сейчас ВТФ имеет филиалы в 118 странах мира, в том числе в странах СНГ и Восточной Европы. Она насчитывает в своих рядах около 25 миллионов спортсменов, в том числе более полутора миллиона в самой Республике Корея. В России тхэквондо занимаются 220000 спортсменов.

Открытие Куккивона, произошедшее 30 ноября 1972 г., окончательно завершило процесс объединения школ тхэквондо, ибо был создан единый учебный центр, решающий следующие пять основных задач:

1. Официальное присвоение данов и выдачу сертификатов как студентам Куккивона, так и представителям национальных ассоциаций, входящих в состав ВТФ;
2. Подготовку инструкторов и популяризацию тхэквондо во всем мире;
3. Исследование и развитие техники тхэквондо;
4. Ведение хроники рекордов тхэквондо, издание учебников и учебных пособий, выпуск учебно-методических видеофильмов;
5. Техническую помощь всем организациям, связанным с тхэквондо ВТФ.

Общая площадь первого этажа Куккивона составляет 10 тысяч квадратных метров. Помимо главного зала для тренировок, соревнований и экзаменов на присвоение данов, в комплекс Куккивона входят лекционные и тренажерные залы, поликлиника; кафетерий и прочие необходимые помещения.

В Куккивоне также находятся Штаб-квартира и секретариат ВТФ, и Академия Тхэквондо, отвечающая за научные исследования в этой области и тренировку инструкторов. Зал Куккивона снабжен современным техническим оборудованием, позволяющим проводить соревнования и учебный Процесс на самом высоком уровне, он насчитывает 1800 мест для зрителей.

В этом комплексе стоимостью более миллиона американских долларов проходили Первый и Второй Всемирные чемпионаты, Первое Азиатское первенство по тхэквондо, корейские общенациональные первенства, международные семинары судей и инструкторов, многочисленные демонстрационные и показательные выступления.

Присвоение степеней «дан» находится исключительно в компетенции Куккивона. Тот, кто хочет пройти в Куккивоне экзамен на присвоение первого или получение более высокого дана, должен представить рекомендацию мастера, имеющего квалификацию не ниже 4-го дана, который полностью отвечает за готовность своего «протезе» к экзамену. Но прежде, чем обратиться непосредственно в Куккивон, соискатель дана должен пройти практический тест в любом додзэ или клубе перед своим инструктором, либо перед местной аттестационной комиссией.

Следует отметить некоторые особенности аттестации детей и подростков в возрасте до 15-ти лет. Хотя начинать свои занятия тхэквондо дети могут в любом возрасте, к первой аттестации они допускаются не ранее достижения десяти лет. После сдачи соответствующего практического теста ребятам этой возрастной группы присваиваются не даны, а пхумы – с 1-го по 3-й.

После 15-ти лет эти пхумы (снова подтвержденные соответствующими тестами), могут быть заменены на взрослые даны – также с 1-го по 3-й, но пока этот возрастной рубеж не пройден, цвет

пояса ученика, имеющего пхум, не целиком черный, а черно-красный. Даны же, начиная с 4-го, могут присваиваться только тем, кому уже исполнилось 18 лет. Ведь для овладения любой ступенью мастерства в тхэквондо требуется не только опыт, но и определенный стаж занятий, который также регламентируется правилами Куккивона. Так, для получения 1-го пхума он должен составлять не менее года.

Благодаря такой системе Куккивон добился того, что обладатели высоких данов являются зрелыми людьми, прошедшими долгий путь в тхэквондо, способными сделать весомый вклад в его дальнейшее развитие. Так, начиная с 6-го дана кандидаты, подавшие заявления на прохождение квалификационных тестов, должны представлять еще и письменные разработки, посвященные одной из следующих тем: развитие техники тхэквондо; философия тхэквондо; методика обучения на основе личного опыта; принципы организационного построения; история тхэквондо.

Куккивон стремится к тому, чтобы все желающие из числа проживающих за рубежом обладателей данов могли проходить программу специального тренинга на Земле исторической родины тхэквондо. Для этого лишь необходимо заблаговременно письменно обратиться в Куккивон, указав дату своего приезда, предполагаемую продолжительность пребывания, основной предмет тренинга, число тренировок и т.п. На основании этой заявки в Куккивоне составят индивидуальную или групповую программу занятий, найдут для них соответствующее помещение, предоставят инструкторов.

В начале пути, до приобретения первого дана, ученик проходит десять вступительных «шагов» – кып. По мере освоения очередного «кып» меняется цвет пояса ученика. И если первый пояс ученика белый (что символизирует чистоту помыслов), то: затем его последовательно сменяют желтый, синий и красный. За это время обучающийся постигает базовую технику (сначала обыкновенные удары, затем удары в прыжке) и осваивает принятые в тхэквондо ритуалы (учится правильно носить форму, завязывать пояс, приветствовать старших и т.д.). Черный пояс, цвет которого обозначает достоинство, носят мастера . от первого дана и выше.

Аттестация на очередную степень «дан» включает три основных элемента. Во-первых, проводится спарринг (кёруги) между кандидатом и обладателем того дана, на который он претендует. Во-вторых, по желанию аттестационной комиссии, спарринг может дополняться «кёкпха» – упражнениями на разбивание деревянных дощечек, черепицы и т.п., демонстрирующими удары такой силы, которую невозможно применить против людей без серьезного риска для них. Но главный элемент всех программ – это «пхумсэ». Это комплексы формальных упражнений, похожие на японские ката, в которых наиболее точно и ясно раскрывается техника различной сложности. Всего насчитывается 11 типов пхумсэ: Тхэгык, Пхальгвэ, Корё, Кымган, Тхэбэк, Пхёнвон, Сип-джин, Читхэ, Чхонквон, Хансу и Ире. Но поскольку комплексы Тхэгык и Пхальгвэ, используемые для тестирования на ранних уровнях, подразделяются каждый на 8 составных частей, своего рода минипхумсэ, общее число пхумсэ составляет 25. Они различаются не только по сложности, но и по числу движений – от 19-ти до 35-ти.

Все их названия имеют глубокий смысл и являются, в основном, древними или буддийскими, а рисунок движений в этих комплексах таков, что при их выполнении на полу как бы выписывается символ, сходный с названием соответствующего пхумсэ. Так например, все восемь комплексов пхумсэ Тхэгык, что значит «Великий Предел», имеют начертание иероглифа «ван», что значит «король» или «правитель». Слово «Кымган» означает «Алмазные Горы», самое живописное место в Корее, и в то же время «сильный» или «несломи-мый», а схема движений этого пхумэ образует иероглиф «гора» Наивысшее пхумсэ Йрё имеет вид буддийской свастики и означает «единство» или «единая сущность». Проходящий аттестацию выполняет одно пхумсэ, входящее в обязательную программу аттестации на данный уровень, и одно по выбору судей из числа освоенных на предыдущей ступени.

Спарринг в тхэквондо (кёруги) проходит на площадке 12х12 метров в три трехминутных раунда. Перерыв между раундами – 60 сек. Оба соперника имеют электронные жилеты, с помощью которых фиксируются попадания в лицо и среднюю часть тела, а также специально разработанные ВТФ протекторы, состоящие из шлема, «ракушки», прикрывающей пах, наплечников, наколенников и доспеха «хогу», прикрывающего грудь и бока. Оценка ведется как

по сумме очков, так и по нокдаунам. Удары разрешаются только в защищенные места, причем любые удары ниже пояса и атака кулаком в лицо не рекомендуются, равно как и атака упавшего соперника. За броски, толчки и атаки коленями делаются предупреждения. Запрещены все виды захватов. При подсчете очков удар ногой всегда имеет первенство над ударом рукой, агрессивное поведение над оборонительным, атака ногой лица над атакой корпуса, а удар в прыжке над ударом из обыкновенной стойки.

Техника работы с оружием в тхэквондо отсутствует. В отличие от китайского ушу или японского кобудо, использующих разнообразные мечи, шести и т.п., в тхэквондо сделан упор на развитие возможностей человеческого тела, которое само по себе может являться достаточно грозным оружием. Поэтому единственными предметами, которыми пользуются, являются протекторы.

8 октября 1975 г. ВТФ входит в Глобальную ассоциацию спортивных федераций. 17 июня 1980 г. в Москве ВТФ признано МОКом. А 4 сентября 1994 г. в Париже тхэквондо ВТФ включается в программу Олимпийских игр.

Вступительное слово

Корейский язык относится к семейству Алтайских языков, которое включает в себя такие языки как маньчжурский и монгольский.

Корейский письменный язык, называемый *ханжоль*, содержит 10 простых гласных и 14 согласных звуков. По своей структуре *ханжоль* очень легок для чтения и написания. Это способствовало возрастающей роли литературы и письменности в XV веке, когда он был изобретен королем Сечоном.

Время правления короля Сечона с 1418 года по 1450 год, представляло собой золотой век интеллектуальных и научных достижений в Корее. Наибольшим культурным вкладом Сечона и ученых под его руководством является создание корейской азбуки.

Мы сейчас не будем касаться сторон грамматики и произношения. Правила чтения транскрипции требуют отдельного и более подробного рассмотрения. Коснемся только написания слов в корейском языке.

Примером послужит написание слова тхэквондо и имени известного мастера, директора Европейского Технического Союза Со Мён Су.

В отличие от китайской системы письменности, относящейся к письменности идеографического или иероглифического типа, корейская относится к фонетическому типу. То есть, корейский иероглиф состоит из значков обозначающих определенные слоги или буквы. Например:

ㅌ - тх	ㅎ - э	ㄱ - к	ㅓ - у
ㅑ - ө	ㄴ - н	ㄷ - т/д	ㅗ - о
первый иероглиф	ㅌㅎ - тхэ,	второй	권 - кюон/квён
	третий	도 - то/до	
Все вместе	태권도		тхэквондо
ㅅ - с	ㅑ - ө	ㅁ - м	ㅕ - ё
ㅇ - н	ㅅ - с		ㅓ - у
первый иероглиф	서 - сө,	второй	명 - Мён
	третий	수 - су	
Все вместе	서명수		Сө Мён Су

Согласные

Знак (кор)	᚛	ᚚ	᚛	᚛	᚛	᚛	᚛	᚛	᚛	᚛	᚛	᚛	᚛	᚛
Звук (лат)	k	p	t	g	m	r	s	o	ch	ch'	k'	t'	p'	b
Звук (рус)	к	п	т	лр	м	п	с	оln	ч	чх	кх	тх	пх	х

Гласные

Знак (кор)	᚛	᚛	᚛	᚛	᚛	᚛	᚛	᚛	᚛	᚛	᚛
Звук (лат)	a	ya	ǫ	yo	o	yo	u	yu	ǫ	i	
Звук (рус)	я	я	ǫ	йǫ	о	йо	у	ю	ǫ	и	

Двойные согласные

Знак (кор)	᚛᚛	᚛᚛	᚛᚛	᚛᚛	᚛᚛
Звук (лат)	kk	tt	pp	ss	tch
Звук (рус)	кк	тт	пп	сс	тч

Сложные согласные

Знак (кор)	ʔʌ	ʌʌ	ʌō	ʔʔ	ʔo	ʔh	ʔʌ	ʔe	ʔv	ʔō	ʋʌ
Звук (лат)	ks	nj	nh	lg	lm	lb	ls	lt'	lp	lh	ps
Звук (рус)	кс	нч	нх	лк	лм	лб	лс	лт'	лп	лх	пс

Сложные гласные

Знак (кор)	h	h	ʔ	ʔ	ʔʌ	ʔh	ʔ	ʔʌ	ʔ	ʔ	ʔ
Звук (лат)	ae	uae	e	ye	wa	uae	oe	wo	we	wi	ʔi
Звук (рус)	э	яэ	е	йе	ва	вэ	ое	во	ве	ви	ʔи

Основные слоги

		ㅏ	ㅑ	ㅓ	ㅕ	ㅗ	ㅛ	ㅜ	ㅠ	ㅡ	ㅣ
		aka	yaka	oŏ	yŏŏ	o	yŏŏ	u	yŭŭ	ü	i
ㄱ	k	가	갸	거	겨	고	교	구	규	구	기
		ka	kyä	kŏ	kyŏ	ko	kyo	ku	kyu	kü	ki
ㄴ	n	나	냐	너	녀	노	뇨	누	뉴	느	니
		na	nyä	nŏ	nyŏ	no	nyo	nu	nyu	nü	ni
ㄷ	t	다	댜	더	뎠	도	됴	두	듀	드	디
		ta	tyä	tŏ	tyŏ	to	tyo	tu	tyu	tü	ti
ㄹ	r	라	랴	러	려	로	료	루	류	르	리
		la	lyä	lŏ	lyŏ	lo	lyo	lu	lyu	lü	li
ㅁ	m	마	먜	머	며	모	묘	무	뮤	므	미
		ma	myä	mŏ	myŏ	mo	myo	mu	myu	mü	mi
ㅂ	p	바	뵤	버	벼	보	뵤	부	뷰	브	비
		ba	byä	bŏ	byŏ	bo	byo	bu	byu	bü	bi
ㅅ	s	사	샤	서	셔	소	쇼	수	슈	스	시
		sa	syä	sŏ	syŏ	so	syo	su	syu	sü	si

Основные слоги

		ㅏ	ㅑ	ㅓ	ㅕ	ㅗ	ㅛ	ㅜ	ㅠ	ㅡ	ㅣ
		ㅏ	ㅑ	ㅓ	ㅕ	ㅗ	ㅛ	ㅜ	ㅠ	ㅡ	ㅣ
		ㅏ	ㅑ	ㅓ	ㅕ	ㅗ	ㅛ	ㅜ	ㅠ	ㅡ	ㅣ
ㅇ	oh	ㅏ	ㅑ	ㅓ	ㅕ	ㅗ	ㅛ	ㅜ	ㅠ	ㅡ	ㅣ
		a	ya	o	yo	o	yo	y	yu	y	i
		a	ya	o	yo	o	yo	u	yu	u	i
ㅈ	chh	ㅏ	ㅑ	ㅓ	ㅕ	ㅗ	ㅛ	ㅜ	ㅠ	ㅡ	ㅣ
		cha	cha	cho	cho	cho	cho	chu	chyu	chy	chi
		cha	cha	cho	cho	cho	cho	chu	chyu	chy	chi
ㅊ	ch'ch	ㅏ	ㅑ	ㅓ	ㅕ	ㅗ	ㅛ	ㅜ	ㅠ	ㅡ	ㅣ
		cha	cha	cho	cho	cho	cho	chu	chyu	chy	chi
		cha	cha	cho	cho	cho	cho	chu	chyu	chy	chi
ㅋ	k'kch	ㅏ	ㅑ	ㅓ	ㅕ	ㅗ	ㅛ	ㅜ	ㅠ	ㅡ	ㅣ
		ka	ka	ko	ko	ko	ko	ku	kyu	ky	ki
		ka	ka	ko	ko	ko	ko	ku	kyu	ky	ki
ㅌ	t'ch	ㅏ	ㅑ	ㅓ	ㅕ	ㅗ	ㅛ	ㅜ	ㅠ	ㅡ	ㅣ
		ta	ta	to	to	to	to	tu	tyu	ty	ti
		ta	ta	to	to	to	to	tu	tyu	ty	ti
ㅍ	p'ph	ㅏ	ㅑ	ㅓ	ㅕ	ㅗ	ㅛ	ㅜ	ㅠ	ㅡ	ㅣ
		pa	pa	po	po	po	po	pu	pyu	py	pi
		pa	pa	po	po	po	po	pu	pyu	py	pi
ㅎ	hh	ㅏ	ㅑ	ㅓ	ㅕ	ㅗ	ㅛ	ㅜ	ㅠ	ㅡ	ㅣ
		ha	ha	ho	ho	ho	ho	hu	hyu	hy	hi
		ha	ha	ho	ho	ho	ho	hu	hyu	hy	hi

503 (пятьсот три) термина тхэквондо

№	Транскрипция	Перевод
1	АГЫМСОН 아금손 <i>Ageumson</i>	Рука в форме дуги Arc Hand
2	АГЫМСОН МОК ЧХИГИ 아금손 목 치기 <i>Ageumson Mok Chigi</i>	Удар в шею рукой в форме дуги Arc Hand Neck Strike
3	АН 안 <i>An</i>	Внутренняя часть, внутри Inside
4	АН МАККИ 안 막기 <i>An Makki</i>	Блок вовнутрь Inside Block
5	АН ПХАЛЬМОК 안 팔목 <i>Anpalmok</i>	Внутренняя часть запястья Inner Wrist
6	АН ПХАЛЬМОК КӖДЫРӖ МОМТХОНЬ ПАККАТ МАККИ 안 팔목 거들어 몸통 바깥 막기 <i>Anpalmok Geodeureo Momtong Bakat Makki</i>	Блок внутренней стороной запястья, направленный наружу, защищающий средний уровень Inner Wrist Guarding Middle Section Outward Block
7	АН ПХАЛЬМОК КӖДЫРӖ ЁЛГУЛЬ ПАККАТ МАККИ 안 팔목 거들어 얼굴 바깥 막기 <i>Anpalmok Geodeureo Eolgul Bakat Makki</i>	Блок внутренней стороной запястья, направленный наружу, защищающий верхний уровень Inner Wrist Guarding High Section Outward Block
8	АН ПХАЛЬМОК МОМТХОНЬ ПАККАТ МАККИ 안 팔목 몸통 바깥 막기 <i>Anpalmok Momtong Bakat Makki</i>	Блок изнутри запястьем, направленный наружу, защищающий средний уровень Inner Wrist Middle Section Outward Block
9	АН ПХАЛЬМОК МОМТХОНЬ ХЕЧХЙӖ МАККИ 안 팔목 몸통 헤쳐 막기 <i>Anpalmok Momtong Hechyeo Makki</i>	Клиновидный блок запястьем изнутри среднего уровня Inner Wrist Middle Section Wedge Block
10	АП 앞 <i>Ab</i>	Вперед, фронтальный Front
11	АП ККОА СӖГИ 앞 꼬아 서기 <i>Apkowa Seogi</i>	Передняя скрещенная стойка Forward Cross Stance
12	АП КУБИ	Передняя стойка

	앞굽이	
	<i>Apkubi</i>	Forward Stance
13	Ап сѳги	<i>Стойка для ходьбы</i>
	앞서기	
	<i>Apseogi</i>	Walking Stance
14	Ап чучхум сѳги	<i>Передняя стойка всадника</i>
	앞주춤서기	
	<i>Apjuchum Seogi</i>	Forward Riding Stance
15	Ап чха оллиги	<i>Фронтальный поднимающийся удар ногой</i>
	앞차올리기	
	<i>Archa Olligi</i>	Front Rising Kick
16	Ап чхаги	<i>Фронтальный быстрый удар ногой</i>
	앞차기	
	<i>Archagi</i>	Front Snap Kick
17	Ап чхук	<i>Передняя часть ступни</i>
	앞축	
	<i>Archuk</i>	Front Sole
18	Апхырикха тхэквондо йѳнмѳнь	<i>Африканский Союз Тхэквондо</i>
	아프리카 태권도 연맹	
	<i>Apheurika Taekwondo Yeonmaeng</i>	TAU (Taekwondo African Union)
19	Арэ	<i>Нижний уровень</i>
	아래	
	<i>Arae</i>	Low Section
20	Арэ макки	<i>Блок нижнего уровня</i>
	아래 막기	
	<i>Arae Makki</i>	Low Section Block
21	Арэ чырыги	<i>Удар, направленный в нижнюю секцию</i>
	아래 지르기	
	<i>Arae Jireugi</i>	Low Section Punch
22	Асиа геим вивонхве	<i>Федерация Азиатских Игр</i>
	아시아 게임 위원회	
	<i>Asia Geim Wiweon Hoe</i>	AGF (Asian Games Federation)
23	Асиа оллимпхик вивонхве	<i>Олимпийский Совет Азии</i>
	아시아 올림픽 위원회	
	<i>Asia Ollimpik Wiweon Hoe</i>	OCA (Olympic Council of Asia)
24	Асиа тхэквондо йѳнмѳнь	<i>Азиатский Союз Тхэквондо</i>
	아시아 태권도 연맹	
	<i>Asia Taekwondo Yeonmaeng</i>	ATU (Asian Taekwondo Union)
25	Ахѳп	<i>Девять</i>
	아홉	
	<i>Ahop</i>	Nine
26	Велтхѳ гып	<i>Вэлте (весовая категория)</i>
	웰터 급	
	<i>Welteo Geup</i>	Welter

27	Вен ччок 왼 쪽	<i>Левый</i>
	<i>Oen Jjok</i>	Left
28	Весантхыль макки 외산틀 막기	<i>Блок в форме части горы</i>
	<i>Owesanteul Makki</i>	Part Mountain Shape Block
29	Ёньса 용사	<i>Воин</i>
	<i>Yongsa</i>	Warrior
30	И 이 (二)	<i>Два</i>
	<i>Yi</i>	Two
31	И (1) 이 (離)	<i>Триграмма Сцепление, свойство – ясность, образ – огонь</i>
	<i>I</i>	Trigramm "Cohesion"
32	Иль 일 (一)	<i>Один</i>
	<i>Il</i>	One
33	Ильгон 일곱 (七)	<i>Семь</i>
	<i>Ilgob</i>	Seven
34	Ильча 일자	<i>Дата</i>
	<i>Ilja</i>	Date
35	Имсёк ыйса вичхи 임석 의사 위치	<i>Место расположения Доктора</i>
	<i>Imseokeuisa Wichi</i>	Comission Doctor's Mark
36	Ирьё 일여 (卅) 一如	<i>Единственность (название Пхумсэ)</i>
	<i>Iryeo</i>	Roomsaе "Exception"
37	Исибилль 이십일	<i>Двадцать один</i>
	<i>Yi Shib Il</i>	Twenty one
38	Исип 이십 (二十)	<i>Двадцать</i>
	<i>Isib</i>	Twenty
39	Ичжо 이조 (李朝)	<i>Династия Ли (1392 г. н.э. - 1910 г. н.э.)</i>
	<i>Ijo</i>	Yi Dynasty (1392 A.D. - 1910 A.D.)
40	Йёдоль 여덟 (八)	<i>Восемь</i>

<i>Yeodeol</i>		Eight
41	Йоль 열 (十) <i>Yeol</i>	<i>Десять</i> Ten
42	Йоп чирьги 옆 지르기 <i>Yeop Jireugi</i>	<i>Удар рукой в сторону</i> Side Punch
43	Йоп чхаги 옆 차기 <i>Yeop Chagi</i>	<i>Удар ногой в сторону</i> Side Kick
44	Йор хана 열 하나 (十一) <i>Yeol Hana</i>	<i>Одиннадцать</i> Eleven
45	Йосот 여섯 (六) <i>Yeoseot</i>	<i>Шесть</i> Six
46	Кави 가위 <i>Gawi</i>	<i>Ножницы</i> Scissors
47	Кави макки 가위 막기 <i>Gawi Makki</i>	<i>Блок в форме ножниц</i> Scissors Block
48	Кависон ккыт 가위손 끝 <i>Gawisonkeut</i>	<i>Пальцы-ножницы</i> Scissors Spear Finger
49	Кависон ккыт ччирьги 가위손 끝 찌르기 <i>Gawisonkeut Chireugi</i>	<i>Выпад пальцами – ножницы</i> Scissors Spear Finger Thrust
50	Кагйок хэньви 가격 행위 <i>Kagyeok Haengwi</i>	<i>Атакующие действия</i> Attacking Acts
51	Каллий 갈려 <i>Kallyeo</i>	<i>Разойтись! Брэк!</i> Break
52	Кам 감 (坎) <i>Kam</i>	<i>Триграмма Погружение, свойство – опасность, образ – вода</i> Trigramm "Plunge"
53	Камдоккван мйонь 감독관 명 <i>Kamdokkwan Myeong</i>	<i>Имя руководителя корта (площадки)</i> Head of Court's Name
54	Камчжём 감점	<i>Вычитание одного очка</i>

<i>Gamjeom</i>	Deduction Point
55 Камчжѳм саханъ 감점 사항 <i>Gamjeom Sahang</i>	Наказание Камчжѳм Gamjeom Penalty
56 Кан 간 (艮) <i>Kan</i>	Триграмма Пребывание, свойство – незыблемость, образ – гора Trigramm "Sojourn"
57 Караде 가라데 (空手) <i>Karade</i>	Японская борьба “Каратэ” Karate - Japan Wrestling
58 Кванвѳн сѳнсѳ 관원 선서 <i>Kwanwon Seonseo</i>	Клятва ученика (студента) The Students Oath
59 Кванчжанъним 관장님 <i>Kwanjang Nim</i>	Президент/Мастер President\Master
60 Кеси 계시 <i>Gyeshi</i>	Минутный перерыв для оказания медпомощи Minite for medical aid
61 Кесок 계속 <i>Gyesog</i>	Продолжить! Continue
62 Кѳсаним 교사님 <i>Kyosa Nim</i>	Учитель Teacher
63 Ки 기 (氣) <i>Ki</i>	Материальное “ѳи” начало в корейской древней и средневековой философии Energy “Qi”
64 Кибон 기본 <i>Kibon</i>	Базовый Basic
65 Кибон донъчжак 기본 동작 <i>Kibon Dongjak</i>	Базовые движения Basic Movement
66 Кибон часе 기본 자세 <i>Kibon Jase</i>	Базовые стойки Basic Stance
67 Кигвѳнсынъ 기권승 <i>Kikwonseung</i>	Победа из-за неявки Win by Withdrawal
68 Кигѳ 기예	Искусство, техника, мастерство

	기교	
	<i>Kigyoo</i>	Skill
69	김 Ун Ёнь	<i>Kim Un Ёнь – Президент всемирной федерации тхэквондо</i>
	김운용	
	<i>Kim Un Yong</i>	Kim Un Yong – President WTF
70	키рыквён вичхи	<i>Место расположения Регистратора</i>
	기록원 위치	
	<i>Kireukwon Wichi</i>	Recorder's Mark
71	Кисуль	<i>Техника</i>
	기술	
	<i>Kisul</i>	Technique
72	Китха доньчжак	<i>Разные движения</i>
	기타 동작	
	<i>Kitha Dongjak</i>	Miscellaneous Movements
73	Китха макки	<i>Разный блок</i>
	기타 막기	
	<i>Kitha Makki</i>	Miscellaneous Block
74	Кйечхе	<i>Взвешивание</i>
	계체	
	<i>Kyechhe</i>	Weight-in
75	Кйёкпах	<i>Разбивание досок и т.д.</i>
	격파	
	<i>Kyeok Pa</i>	Breaking
76	Кйёнъне	<i>Поклон</i>
	경례	
	<i>Kyeongnye</i>	Bow
77	Кйёнъге сён	<i>Опасная линия</i>
	경계선	
	<i>Kyeonggye Seon</i>	Alert Line
78	Кйёнъге чийёк	<i>Опасная зона</i>
	경계지역	
	<i>Kyeonggye Jiyek</i>	Alert Area
79	Кйёнъги	<i>Соревнование</i>
	경기	
	<i>Kyeonggi</i>	Competition
80	Кйёнъги пёнхо	<i>Матч №</i>
	경기번호	
	<i>Kyeonggi Beonho</i>	Match Number
81	Кйёнъги сиган	<i>Продолжительность соревнования</i>
	경기시간	
	<i>Kyeonggi Sigan</i>	Duration of Contest
82	Кйёнъги чийёк	<i>Область поединка</i>
	경기지역	

<i>Kyeonggi Jiyeok</i>	Contest Area
83 Кйёнъгичжанъ 경기장 <i>Kyeonggijang</i>	<i>Область соревнования</i> Competition Area
84 Кйёнъго 경고 <i>Kyeonggo</i>	<i>Предупреждение</i> Warning
85 Кйёпсон 겹손 <i>Gyeopson</i>	<i>Основание ладони</i> Pile of Palm Fist
86 Кйёруги 겨루기 <i>Gyeorugi</i>	<i>Спарринг</i> Sparring
87 Когурйё 고구려 (高句麗) <i>Koguryeo</i>	<i>Царство Когурйё (37 г. До н.э. – 668 г. Н.э.)</i> Koguryo Kingdom (37 B.C.- 668 A.D.)
88 Коданджа 고단자 <i>Kodanja</i>	<i>Обладатель высшего дана</i> Owner of Higher Dan
89 Кёдып чхаги 거듭 차기 <i>Geodeub Chagi</i>	<i>Двойной удар ногой</i> Double Kick
90 Кодэ 고대 (古代) <i>Kodae</i>	<i>Рабовладельческий период</i> Slave Owner's Age
91 Коиро кйёнъгесён паккыро наганын хэньви 고의로 경계선 밖으로 나가는 행위 <i>Koeuiro Kyeonggyeoseon Bakeuro Naganeun Haengwi</i>	<i>Преднамеренное пересечение опасной линии</i> Intentionally Crossing the Allert Line
92 Коиро кёнъгичжин хэньиль панъхэханын хэньви 고의로 경기진 행을 방해하는 행위 <i>Koeuiro Keonggijin Haengeul Panghaehaneun Haengwi</i>	<i>Преднамеренное вмешательство в ход поединка</i> Intentionally Interfering with the Progress of the Match
93 Коиро нёмёчинын хэньви 고의로 넘어지는 행위 <i>Koeuiro Neomeojineun Haengwi</i>	<i>Преднамеренное падение</i> Intentionally Falling Down
94 Коиро ёлгурыль соныро симхаге кагйёкханын хэньви 고의로 얼굴을 손으로 심하게 가격하는 행위 <i>Koeuiro Eolguleul Soneuro Simhage Kageokhaneun Haengwi</i>	<i>Преднамеренный сильный удар в лицо рукой, кулаком</i> Attacking the Opponent's Face Severely With Hand
95 Коиро сатхыль кагйёкханын хэньви	<i>Преднамеренная атака в пах</i>

고의로 살을 가격하는 행위	
<i>Koeuiro Sateul Kagyeokhaneun Haengwi</i>	Intentionally Attacking the Groin
96 코이로 호보кчи, мурып, ттонын парыль памнын хэньви	<i>Преднамеренный удар или накладка ногой по любой части ноги или ступни</i>
고의로 허벅지, 무릎, 또는 발을 밟는 행위	
<i>Koeuiro Heoreokji, Mureup, Ttoneun Paleul Palneun Haengwi</i>	Intentionally Stamping or Kicking any Part of the Leg or Foot
97 코뎀	<i>Меч</i>
검 (劍)	
<i>Keom</i>	Sword
98 코뎀사드	<i>Место расположения Инспектора (судьи при участниках)</i>
검사대	
<i>Keomsadae</i>	Inspection Mark
99 코뎀초нь тти	<i>Черный пояс</i>
검정 띠	
<i>Keomjeong Tti</i>	Black Belt
100 코뎀	<i>Триграмма Творчество, свойство – крепость, образ – небо</i>
건 (乾)	
<i>Keon</i>	Trigramm “Creation”
101 코뎀 (1)	<i>Триграмма Исполнение, свойство самоотдача, образ – земля</i>
곤 (坤)	
<i>Kon (1)</i>	Trigramm “Execution”
102 코ньгйок патчхимдэ	<i>Тренировочная “лапа”</i>
공격 받침대	
<i>Kongyeok Batchimdae</i>	Target Pad
103 코ньгйок хан паре чхэгоньси коиро пхарыль корё нёмгинын хэньви	<i>Преднамеренный бросок вниз спортсмена с использованием захвата ноги атакующего в воздухе рукой</i>
공격 한 발의 채공시 고의로 팔을 걸어 넘기는 행위	
<i>Kongyeok Han Paleui Chaegongsi Koeuiro Paleulgeoreo Neomgineun Haengwi</i>	Intentionally Throwing Down the Opponent by Grappling the Opponent’s Attacking Foot in the air With the Arm
104 코ньсудо	<i>Японская борьба</i>
공수도	
<i>Kongsudo</i>	Japan Wrestling
105 코리ё	<i>Высокая красота (название Пхумсэ)</i>
고려 (土) 高麗	
<i>Koryeo</i>	Poomsae “High Beauty”
106 코리ё (1)	<i>Династия Корё (935 г. Н.э. – 1392 г. Н.э.)</i>
고려 (高麗)	
<i>Koryeo (1)</i>	Koryo Dynasty (935 A.D. – 1392 A.D.)
107 코рым	<i>Прогулка</i>

걸음	
<i>Keoreum</i>	Walk
108 쿠	Девять
구 (九)	
<i>Ku</i>	Nine
109 쿠카 올림픽 위웬호	Национальный Олимпийский Комитет
국가 올림픽 위원회	
<i>Kukka Ollimpik Wiweon Hoe</i>	NOC (National Olympic Committee)
110 쿠키에 대한 경례	Салют национальному флагу
국기에 대한 경례	
<i>Kukkie Daehan Kyeongnye</i>	Salute the National Flag
111 쿠چه кйонги йонмэнь	Общая Ассоциация Международных Спортивных Состязаний
국제 경기 연맹	
<i>Kukje Kyeonggi Yeonmaeng</i>	GAISF (General Association of International Sports)
112 쿠چه кунин чхеюк хве	Интернациональная Федерация Воинских видов Спорта
국제 군인 체육 회	
<i>Kukje Kunin Cheyuk Hoe</i>	CISM (Conseil International du Sport Militaire)
113 쿠چه 올림픽 위웬호	Интернациональный Олимпийский Комитет
국제 올림픽 위원회	
<i>Kukje Ollimpik Wiweon Hoe</i>	IOC (International Olympic Committee)
114 쿠چه сыпхочхы кёюк исახве	Международный Совет Спортивных состязаний и Физического образования
국제 스포츠 교육 이사회	
<i>Kukje Seupocheu Kyoyuk Isa Hoe</i>	ICSPE (International Council of Sports & Physical Education)
115 쿠چه тэхак йонмэнь	Интернациональная Федерация Спортивного Университета
국제 대학 연맹	
<i>Kukje Daehak Yeonmaeng</i>	FISU (Federation International Sports University)
116 쿠چهок	Национальность
국적	
<i>Kukjeok</i>	Nationality
117 Куллё ап чхаги	Вращающийся фронтальный удар – щелчок ногой
굴러 앞 차기	
<i>Gulleo Archagi</i>	Rolling Front Sanp Kick
118 Куллё доллё чхаги	Вращающийся удар ногой с поворотом
굴러 돌려 차기	
<i>Gulleo Dollyeo Chagi</i>	Rolling Turning Kick
119 Куллё йёп чхаги	Вращающийся удар ногой в сторону
굴러 옆 차기	
<i>Gulleo Yeop Chagi</i>	Rolling Side Kick
120 Кхено сынъ	Победа нокаутом

케이오 승		
Keio Seung		Win by K.O.
121	Кхочхига кхочхисѳгыль итхарханын хэньви	Оставление обозначенного места секундантом в течение поединка
코치가 코치석을 이탈하는 행위		
Kochika Kochiseogeul Ithalhaneun Haengwi		Leaving the Designated Mark on the Part of the Coach During Match
122	Кхын дольчѳгви	Форма стержня
큰 돌쩌귀		
Keun Dolcheogwi		Hinge Shape
123	Кым	Металл
금 (金)		
Geum		Metal
124	Кыман	Конец поединка! Время истекло!
그만		
Geuman		End
125	Кымгань	Твердый металл (Название Пхумсэ)
금강 (山) 金剛		
Geumgang		Poomsae "Hard Metal"
126	Кымгань ап чырыги	Фронтальный удар алмазной формы
금강 앞 지르기		
Geumgang Apjireugi		Diamond Shape Front Punch
127	Кымгань йѳп чырыги	Удар в сторону алмазной формы
금강 옆 지르기		
Geumgang Yeop Jireugi		Diamond Shape Side Punch
128	Кып	Ученическая степень
급		
Geup		Pupil Rank
129	Кыпсо	Жизненные центры на теле человека
급소		
Geup So		Vital Points
130	Лайтхы гып	Лайт (весовая категория)
라이트 급		
Laiteu Geup		Light
131	Лайтхы мидыль гып	Лайт мидл (весовая категория)
라이트 미들 급		
Laiteu Mideul Geup		Light Middle
132	Лайтхы хеби гып	Лайт хэви (весовая категория)
라이트 헤비 급		
Laiteu Hebi Geup		Light Heavy
133	Макки	Блокирование
막기		
Makki		Blocking

134	Манчжа	<i>Свастика (древний индийский знак счастья и добродетели)</i>
	만자 (卍)	
	<i>Manja</i>	Mark of Happiness
135	Мару ссирым	<i>Корейская национальная борьба</i>
	마루 씨름	
	<i>Marussireum</i>	Korean National Wrestling
136	Матчхуё кйбруги	<i>Оговоренный, подготовленный спарринг</i>
	맞추어 겨루기	
	<i>Machueo Gyeorugi</i>	Pre-arranged Sparring
137	Мечжумёк	<i>Кулак – молот</i>
	메주먹	
	<i>Mejumeok</i>	Hammer Fist
138	Мечжумёк паккат чхиги	<i>Удар кулаком – молот, направленный наружу</i>
	메주먹 바깥 치기	
	<i>Mejumeok Bakat Chigi</i>	Hammer Fist Outward Strike
139	Мигук чхеюкхве	<i>Любительский Атлетический Союз Соединенных Штатов</i>
	미국 체육회	
	<i>Miguk Cheyukhwe</i>	AAU (Amateur Athletic Union of the United States)
140	Мидыль гып	<i>Мидл (весовая категория)</i>
	미들 급	
	<i>Mideul Geup</i>	Middle
141	Миккырём паль	<i>Скольжение</i>
	미끄럼 발	
	<i>Mikkeureombal</i>	Sliding
142	Мит пхальмок	<i>Нижняя часть запястья</i>
	밑 팔목	
	<i>Mitpalmok</i>	Underside Wrist
143	Мо сёги	<i>Скользящая стойка (уклона)</i>
	모 서기	
	<i>Mo Seogi</i>	Slant Stance
144	Мо чучхум сёги	<i>Закрытая стойка внимания</i>
	모 주춤 서기	
	<i>Mojuichum Seogi</i>	Close Attention Stance
145	Моа сёги	<i>Закрытая стойка</i>
	모아 서기	
	<i>Mo Seogi</i>	Close Stance
146	Модымбалъ	<i>Двойные ноги</i>
	모듬발	
	<i>Modeumbal</i>	Twin feet
147	Мок	<i>Дерево (один из пяти первоэлементов)</i>
	목 (木)	
	<i>Mok</i>	Tree

148	Мом доллйё чхаги (хвечхук) 몸 돌려 차기 (회축) <i>Momdollyeo Chagi (Hwechuk)</i>	Пинок назад с поворотом вокруг Back Turn Around Kick
149	Мом омгиги 몸 옮기기 <i>Mom Omgigi</i>	Движения тела Move of the Body
150	Момтхонь 몸통 <i>Momtong</i>	Корпус. Средний уровень Trunk (Middle Section)
151	Момтхонь «Тигыт» ча чырыги 몸통 «ㄷ»자 지르기 <i>Momtong "Digeut" Ja Jireugi</i>	Удар в форме "U" в средний уровень Middle Section "U" Shape Punch
152	Момтхонь макки 몸통 막기 <i>Momtong Makki</i>	Блок, защищающий средний уровень Middle Section Block
153	Момтхонь пандэ чырыги 몸통 반대 지르기 <i>Momtong Banae Jireugi</i>	Прямой реверсивный удар в средний уровень Middle Section Revers Straight Punch
154	Момтхонь паро чырыги 몸통 바로 지르기 <i>Momtong Baro Jireugi</i>	Прямой удар в средний уровень Middle Section Straight Punch
155	Момтхонь пуви 몸통 부위 <i>Momtong Buwi</i>	Торс (зона, разрешенная для атаки) Torso (Legal Scoring Area)
156	Момтхонь хоги 몸통 호기 <i>Momtong Hogi</i>	Жилет для защиты корпуса Trunk Protector
157	Мёнъе ппэги 명에 빼기 <i>Meonge Paegi</i>	Защита поднятием локтей Raise Elbows Escape
158	Мёнъе чхиги 명에 치기 <i>Meonge Chigi</i>	Двойной удар локтем Double Elbow Strike
159	Муль 물 (水) <i>Mul</i>	Вода Water
160	Мунънйём 묵념 <i>Muknyeom</i>	Медитация/Дань Meditation\Tribute
161	Мурып 무릎 <i>Mureup</i>	Колено Knee
162	Мурып тгоньын имаро кагйёкханьын хэньви	Удар или накладка коленом

무릎 또는 이마로 가격하는 행위	
<i>Mureup Ttoneun Imaro Kagyeokhaneun Haengwi</i>	Butting or Attacking with the Knee
163 Муsulь	<i>Боевые искусства</i>
무술 (武術)	
<i>Musul</i>	Martial Arts
164 Нальгэ пхйӧги	<i>Распространяющееся напряжение</i>
날개 펴기	
<i>Nalgae Pyeogi</i>	Pull Up Spread Off Wing
165 Нам чосӧн	<i>Южная Корея</i>
남조선	
<i>Nam Joseon</i>	South Korea
166 Наньсим походэ	<i>Бандаж</i>
낭심 보호대	
<i>Nangsim Bohodae</i>	Groin Guard
167 Нарани сӧги	<i>Параллельная стойка</i>
나란히 서기	
<i>Naranhi Seogi</i>	Parallel Stance
168 Нет	<i>Четыре</i>
넷 (四)	
<i>Net</i>	Four
169 Нокаут	<i>Нокаут</i>
녹아웃	
<i>Nogaui</i>	Knock Out
170 Ноктаун	<i>Нокдаун</i>
녹다운	
<i>Noktaun</i>	Knock Down
171 Нӧмӧчжин саньдэрыль кагйӧкханьин хэньви	<i>Атака соперника после его падения</i>
넘어진 상대를 가격하는 행위	
<i>Neomeojin Sangdaeleul Kagyeokhaneun Haengwi</i>	Attacking the Fallen Opponent
172 Норань тти	<i>Желтый пояс</i>
노랑 띠	
<i>Norang Tti</i>	Yellow Belt
173 О	<i>Пять</i>
오 (五)	
<i>Oh</i>	Five
174 Ӧльгуль	<i>Лицо. Верхний уровень</i>
얼굴	
<i>Eolgul</i>	Fase (High Section)
175 Ӧльгуль «Тигыт» ча чирьги	<i>Удар в форме "U" в верхнюю секцию</i>
얼굴 «ㄷ»자 지르기	
<i>Eolgul "Digeut" Ja Jireugi</i>	High Section "U" Shape Punch

176	Ольгуль макки 얼굴 막기 <i>Eolgul Makki</i>	Блок защищающий верхний уровень High Section Block
177	Ольгуль пандэ чырыги 얼굴 반대 지르기 <i>Eolgul Banae Jireugi</i>	Прямой реверсивный удар по верхнему уровню High Section Revers Straight Punch
178	Ольгуль паро чырыги 얼굴 바로 지르기 <i>Eolgul Baro Jireugi</i>	Прямой удар по верхнему уровню High Section Straight Punch
179	Ольгуль пуви 얼굴 부위 <i>Eolgul Buwi</i>	Лицо (Зона, разрешенная для атаки) Face (Legal Scoring Area)
180	Омгыё тидиги 옮겨 디디기 <i>Omgyeo Didiki</i>	Продвижение (шагание) Stepping
181	Омсарыль пуринын хэньви 엄살을 부리는 행위 <i>Eomsaleul Burineun Haengwi</i>	Симуляция травмы Pretending Injury
182	Опхын сонналь паккат чхиги 옆은 손날 바깥 치기 <i>Eoreunsonnal Bakat Chigi</i>	Удар плоской рукой – нож, направленный наружу Flat Knife Hand Outward Strike
183	Орын ччок 오른쪽 <i>Oreun Jjok</i>	Правый Right
184	Охэнь 오행 <i>Ohaen</i>	Пять стихий (огонь, вода, земля, металл, дерево) Five element (fire, water, earth, metall, wood)
185	Пави мильги 바위 밀기 <i>Bawi Milgi</i>	Толчок “Валун” (сверхжесткий блок) Push Boulder
186	Паккат пхальмок 바깥 팔목 <i>Bakat Palmok</i>	Наружная часть запястья Outer Wrist
187	Паккат пхальмок кёдырё момтхонь паккат макки 바깥 팔목 거들어 몸통 바깥 막기 <i>Bakat Palmok Geodeureo Momtong Bakat Makki</i>	Блок внешней стороной запястья, защищающий средний уровень, направленный наружу Outer Wrist Guerding Middle Section Outward Block
188	Паккат пхальмок момтхонь анмакки 바깥 팔목 몸통 안 막기 <i>Bakat Palmok Momtong Anmakki</i>	Блок внутрь внешней стороной запястья, защищающий средний уровень Outer Wrist Middle Section Inside Block
189	Паккат пхальмок момтхонь паккат макки	Блок наружу внешней стороной запястья, защищающий средний уровень

바깥 팔목 몸통 바깥 막기	
<i>Bakat Palmok Momtong Bakat Makki</i>	Outer Wrist Middle Section Outward Block

190	Паккат пхальмок момтхонь хечхйӧ макки	Клиновидный блок внешней стороной запястья, защищающий средний уровень
	바깥 팔목 몸통 헤쳐 막기	
	<i>Bakat Palmok Momtong Hechyeo Makki</i>	Outer Wrist Middle Section Wedge Block
191	Паккат пхальмок бльгуль паккат макки	Блок наружу запястьем, защищающий верхний уровень
	바깥 팔목 얼굴 바깥 막기	
	<i>Bakat Palmok Eolgul Bakat Makki</i>	Outer Wrist High Section Outward Block
192	Пакчхиги	Граница
	박치기	
	<i>Bakchigi</i>	Border
193	Паллаль	Нога – нож
	발날	
	<i>Balnal</i>	Knife Foot
194	Пальккисуль	Техника ударов ногами
	발기술	
	<i>Balgisul</i>	Kick Techniques
195	Пальккыт	Пальцы ноги
	발끝	
	<i>Balkeut</i>	Toes
196	Пальппадак	Внутренняя часть стопы
	발바닥	
	<i>Balbadak</i>	Inside Foot
197	Пальттынъ	Подъем стопы
	발등	
	<i>Baldeung</i>	Instep
198	Памсэж тти	Коричневый пояс
	밤색 띠	
	<i>Bamsaek Tti</i>	Brown Belt
199	Памчжумӧк	Суставы пальцев
	밤주먹	
	<i>Batjumeok</i>	Knuckle Fist
200	Памчжумӧк сосым чхиги	Пружинящий удар двойным суставом кулака
	밤주먹 솟음 치기	
	<i>Batjumeok Soseum Chigi</i>	Double Knuckle Fist Spring Strike
201	Пандаль чхаги	Пинок
	반달 차기	
	<i>Bandal Chagi</i>	Crescent Kick
202	Пандэ	Обратный, противоположность
	반대	
	<i>Bandae</i>	Revers

203	Пантхам гып	Бэнтэм (весовая категория)
	반탐 급	
	<i>Pantham Geup</i>	Bantam
204	Панчъхик сынъ	Победа вследствие объявленных Рефери мер взыскания
	방칙 승	
	<i>Panchik Seung</i>	Win by Referee's Punitive Declaration
205	Панъхянь паккуги	Изменение направления
	방향 바꾸기	
	<i>Banghyang Bakkugi</i>	Change Direction
206	Паро	Стой!
	바로	
	<i>Baro</i>	Stop
207	Паро (1)	Прямо
	바로	
	<i>Baro (1)</i>	Right
208	Патханъсон	Ладонь
	바탕손	
	<i>Batangson</i>	Palm Fist
209	Патханъсон момтхонъ ан макки	Внутренний блок основанием ладони, защищающий средний уровень
	바탕손 몸통 안 막기	
	<i>Batangson Momtong Anmakki</i>	Palm Fist Middle Section Inside Block
210	Патханъсон момтхонъ нулльё макки	Давящий блок основанием ладони, защищающий средний уровень
	바탕손 몸통 눌러 막기	
	<i>Batangson Momtong Nullyeo Makki</i>	Palm Fist Middle Section Press Block
211	Патханъсон тхёк чхиги	Удар в челюсть ладонью
	바탕손 턱 치기	
	<i>Batangson Teok Chigi</i>	Paim Fist Jaw Strike
212	Пачжи	Брюки
	바지	
	<i>Baji</i>	Trousers
213	Пи оллимпхик вивёнхве	(Не Олимпийская Федерация) (Другие Федерации)
	비 올림픽 위원회	
	<i>Bi Ollimpik Wiweon Hwe</i>	NOF (Non-Olympic Federation) (Other Federations)
214	Питкйё сёги	Избегание
	빗겨 서기	
	<i>Bit Keyo Seogi</i>	Escaping
215	Питхырё чхаги	Пинок завихрения
	비틀어 차기	
	<i>Biteureo Chagi</i>	Twist Kick
216	Пём сёги	Стойка Тигра
	범 서기	

<i>Beom Seogi</i>	Tiger Stance
217 Похопхан	<i>Щит</i>
보호판	
<i>Bohoran</i>	Shield
218 Почжумѳк	<i>Кулак</i>
보주먹	
<i>Bojumeok</i>	Govering Fist
219 Ппальгань тти	<i>Красный пояс</i>
빨강 띠	
<i>Ppalgang Tti</i>	Red Belt
220 Пуль	<i>Огонь (один из пяти первоэлементов)</i>
불 (火)	
<i>Bul</i>	Fire
221 Пульмихан хэньви	<i>Нежелательные действия</i>
불미한 행위	
<i>Bulmihan Haengwi</i>	Undesirable Acts
222 Пун	<i>Минута</i>
분	
<i>Bun</i>	Minute
223 Пунган хюсик	<i>Минутный перерыв</i>
분간 휴식	
<i>Bungan Hyusik</i>	Minute Break
224 Пусань	<i>Ущерб</i>
부상	
<i>Busang</i>	Injury
225 Пусим	<i>Судьи</i>
부심	
<i>Busim</i>	Judge
226 Пусим вичхи	<i>Место расположения Боковых судей</i>
부심 위치	
<i>Busim Wichhi</i>	Judge's Mark
227 Пхаль	<i>Восемь</i>
팔 (八)	
<i>Pal</i>	Eight
228 Пхальгвэ и чжань	<i>Пхумсэ "Восемь триграмм" второй ступени</i>
팔괘 이 장	
<i>Palgwae I Jang</i>	Palgue Second Degree
229 Пхальгвэ иль чжань	<i>Пхумсэ "Восемь триграмм" первой ступени</i>
팔괘 일 장	
<i>Palgwae Il Jang</i>	Palgue First Degree
230 Пхальгвэ о чжань	<i>Пхумсэ "Восемь триграмм" пятой ступени</i>
팔괘 오 장	

	<i>Palgwae O Jang</i>	Palgue Fifth Degree
231	Пхальгвэ пхаль чжань 팔괘 팔장	Пхумсэ “Восемь триграмм” восьмой ступени
	<i>Palgwae Pal Jang</i>	Palgue Eighth Degree
232	Пхальгвэ са чжань 팔괘 사장	Пхумсэ “Восемь триграмм” четвертой ступени
	<i>Palgwae Sa Jang</i>	Palgue Fourth Degree
233	Пхальгвэ сам чжань 팔괘 삼장	Пхумсэ “Восемь триграмм” третьей ступени
	<i>Palgwae Sam Jang</i>	Palgue Third Degree
234	Пхальгвэ чхиль чжань 팔괘 칠장	Пхумсэ “Восемь триграмм” седьмой ступени
	<i>Palgwae Chil Jang</i>	Palgue Seventh Degree
235	Пхальгвэ юк чжань 팔괘 육장	Пхумсэ “Восемь триграмм” шестой ступени
	<i>Palgwae Yuk Jang</i>	Palgue Sixth Degree
236	Пхальгуп 팔굽	Локоть
	<i>Palgup</i>	Elbow
237	Пхальгуп йёп чхиги 팔굽 옆 치기	Удар локтем в сторону
	<i>Palgup Yeop Chigi</i>	Elbow Side Strike
238	Пхальгуп момтхонь чхиги 팔굽 몸통 치기	Удар локтем в средний уровень
	<i>Palgup Momtong Chigi</i>	Elbow Middle Section Strike
239	Пхальгуп оллёй чхиги 팔굽 올려 치기	Удар локтем вверх
	<i>Palgup Ollyeo Chigi</i>	Elbow Upward Strike
240	Пхальгуп ёльгиль толлёй чхиги 팔굽 얼굴 돌려 치기	Круговой удар локтем в лицо
	<i>Palgup Eolgul Dollyeo Chigi</i>	Elbow Face Round Strike
241	Пхальгуп пхёчжёк чхиги 팔굽 표적 치기	Прицельный удар локтем
	<i>Palgup Pyojeok Chigi</i>	Elbow Target Strike
242	Пхальгуп тви чхиги 팔굽 뒤 치기	Удар локтем назад
	<i>Palgup Dwi Chigi</i>	Elbow Backward Strike
243	Пхальмок арэ йёп макки 팔목 아래 옆 막기	Блок запястьем в сторону на нижнем уровне
	<i>Palmok Arae Yeop Makki</i>	Wrist Low Section Side Block
244	Пхальмок арэ макки 팔목 아래 막기	Блок запястьем на нижнем уровне
	<i>Palmok Arae Makki</i>	Wrist Low Section Block
245	Пхальмок кёдырё арэ йёп макки	Защитный блок запястьем в сторону на нижнем уровне

팔목 거들어 아래 옆 막기	
<i>Palmok Geodeureo Arae Yeop Makki</i>	Wrist Guarding Low Section Side Block

246	Пхальмок кӧдырӧ арэ макки 팔목 거들어 아래 막기	Защитный блок рукой – нож на нижнем уровне
	<i>Palmok Geodeureo Arae Makki</i>	Knife Hand Guarding Low Section Block
247	Пхальмок кымгань арэ макки 팔목 금강 아래 막기	Алмазный блок запястьями на нижнем уровне
	<i>Palmok Geumgang Arae Makki</i>	Wrist Diamond Low Section Block
248	Пхальмок кымгань момтхонь макки 팔목 금강 몸통 막기	Алмазный блок на среднем уровне
	<i>Palmok Geumgang Momtong Makki</i>	Wrist Diamond Middle Section Block
249	Пхальмок ӧльгуль макки 팔목 얼굴 막기	Блок на верхнем уровне
	<i>Palmok Eolgul Makki</i>	High Section Block
250	Пхальмок ӧткӧрӧ ӧльгуль макки 팔목 엇걸어 얼굴 막기	Блок скрещенными запястьями на верхнем уровне
	<i>Palmok Eotgeoreo Eolgul Makki</i>	Wrist Cross High Section Block
251	Пхальмок походэ 팔목 보호대	Защитные накладки на предплечья
	<i>Palmok Bohodae</i>	Forearm Guard
252	Пханам сыпхочхы кигу 판암 스포츠 기구	Пан Американская Спортивная Организация
	<i>Pan Am Seupocheu Kigu</i>	PASO (Pan American Sports Organization)
253	Пханам тхэквӧндо йӧнмӧнъ 판암 태권도 연맹	Пан Американский Союз Тхэквондо
	<i>Pan Am Taekwondo Yeonmaeng</i>	PTU (Pan American Taekwondo Union)
254	Пханчжӧнъ 판정	Решение
	<i>Panjeong</i>	Decisions
255	Пханчжӧнъ сынъ 판정 승	Победа по счету или предпочтительности
	<i>Panjeongseung</i>	Win by Score or Superiority
256	Пхӧчжӧк чирьги 표적 지르기	Целевой удар
	<i>Pyojeok Jireugi</i>	Target Punch
257	Пхин гып 핀급	Фин (весовая категория)
	<i>Pin Geup</i>	Fin
258	Пхихаги 피하기	Уклоны
	<i>Pihagi</i>	Dodging
259	Пхӧн сонккыт ӧпхӧ ччирьги	Плоский выпад пальцами – копьё

	편 손끝 얹어 찌르기		
	<i>Pyeonsonkeut Eopeo Chireugi</i>	Spear Finger Flat Thrust	
260	Пхйѳн сонккыт севѳ ччырыги	<i>Прямой выпад пальцами – копье</i>	
	편 손끝 세워 찌르기		
	<i>Pyeonsonkeut Seweo Chireugi</i>	Spear Finger Straight Thrust	
261	Пхйѳн сонккыт чечхйѳ ччырыги	<i>Верхний выпад пальцами – копье</i>	
	편 손끝 제쳐 찌르기		
	<i>Pyeonsonkeut Jechyeo Chireugi</i>	Spear Finger Upper Thrust	
262	Пхйѳнхи сѳги	<i>Непринужденная стойка</i>	
	편히 서기		
	<i>Pyeonhi Seogi</i>	Ease Stance	
263	Пхйѳн чжумѳк	<i>Плоский кулак</i>	
	편 주먹		
	<i>Pyeonjumeok</i>	Flat Fist	
264	Пхйѳнвѳн	<i>Плоская равнина (название Пхумсэ)</i>	
	평원 (一) 平原		
	<i>Pyeong Won</i>	Poomsae “Flat Plain”	
265	Пхйѳнъянь	<i>Пхеньян</i>	
	평양		
	<i>Pyeongyang</i>	Pyeongyang	
266	Пхоги	<i>Уход, удаление</i>	
	포기		
	<i>Pogi</i>	Withdrawal	
267	Пхум	<i>Вещь</i>	
	품 (品)		
	<i>Poom</i>	Thing, Form	
268	Пхум добок	<i>Костюм обладателя детского черного пояса</i>	
	품 도복		
	<i>Poom Dobok</i>	Costume of Poom Rank Owner	
269	Пхумсэ	<i>Форма. Шаблон</i>	
	폼세		
	<i>Poomse</i>	Form (Pattern)	
270	Пхыллаи гып	<i>Флай (весовая категория)</i>	
	플라이 급		
	<i>Peullayi Geup</i>	Fly	
271	Пхедѳ гып	<i>Фэзер (весовая категория)</i>	
	페더 급		
	<i>Paedeo Geup</i>	Feather	
272	Пэк	<i>Сто</i>	
	백		
	<i>Baek</i>	One hundred	
273	Пэкче’	<i>Царство Пэкче (18 г. До н.э. – 600 г. Н.э.)</i>	
	백제 (百濟)		
	<i>Baekje</i>	Baekche Kingdom (18 B.C. – 600 A.D.)	

274	Пэсим	Жюри
	배심	
	Baesim	Juri

275	Са	Четыре
	사 (四)	
	Sa	Four
276	Сабѳм	Инструктор
	사범	
	Sabeom	Instruktor
277	Сабѳмним	Инструктор
	사범님	
	Sabeom Nim	Instruktor
278	Сам	Три
	삼 (三)	
	Sam	Three
279	Сам сип	Тридцать
	삼십 (三十)	
	Sam Sip	Thirty
280	Самгук	Троецарствие
	삼국 (三國)	
	Samguk	Three Kingdom
281	Сантхыль макки	Блок в форме горы
	산틀 막기	
	Santeul Makki	Mountain Shape Block
282	Саньдэрыль ккинын хэньви	Обхват соперника
	상대를 끼는 행위	
	Sangdaeul Kineun Haengwi	Holding the Opponent
283	Саньдэрыль минын хэньви	Толкание соперника
	상대를 미는 행위	
	Sangdaeul Mineun Haengwi	Pushing the opponent
284	Саньдэрыль момтхоньыро чѳпчхокханын хэньви	Касание соперника корпусом, туловищем
	상대를 몸통으로 좁촉하는 행위	
	Sangdaeul Momtong Euro Jeopchokhaneun Haengwi	Touching the Opponent With the Trunk
285	Саньдэрыль чамнын хэньви	Захват соперника
	상대를 잡는 행위	
	Sangdaeul Japneun Haengwi	Grabing the opponent
286	Саньи	Куртка
	상의	
	San Eui	Jacket
287	Свиѳ	Расслабиться! Вольно! (воен.)

	쉬어	
	<i>Swieo</i>	At Ease
288	세브 치르기	<i>Вертикальный удар</i>
	세워 지르기	
	<i>Seweo Jireugi</i>	Vertical Punch
289	세기예 택вондо йонмэнь	<i>Всемирная Федерация Тхэквондо</i>
	세계 태권도 연맹	
	<i>Segye Taekwondo Yeonmaeng</i>	WTF (World Taekwondo Federation)
290	셋	<i>Три</i>
	셋 (三)	
	<i>Set</i>	Three
291	시범	<i>Демонстрация</i>
	시범	
	<i>Si Beom</i>	Demonstration
292	십일	<i>Одиннадцать</i>
	십일 (十一)	
	<i>Sibil</i>	Eleven
293	시건	<i>Минута по техническим причинам</i>
	시간	
	<i>Shigan</i>	Minute for technical aid
294	신라	<i>Царство Силла (57 г. Н.э. – 935 г. Н.э.)</i>
	신라 (新羅)	
	<i>Silla</i>	Silla Kingdom (57 A.D. – 935 A.D.)
295	실격	<i>Дисквалификация</i>
	실격	
	<i>Silkyeok</i>	Disqualification
296	실격 승	<i>Победа по дисквалификации</i>
	실격 승	
	<i>Silkyeok Seung</i>	Win by Disqualification
297	심판 명	<i>Имя судьи</i>
	심판 명	
	<i>Simpan Myeong</i>	Judge's Name
298	십	<i>Десять</i>
	십 (十)	
	<i>Sip</i>	Ten
299	십진	<i>Десять продвижений (название Пхумсэ)</i>
	십진 (十) 十進	
	<i>Sipjin</i>	Poomsae "Ten Advancements"
300	시합장	<i>Область поединка</i>
	시합장	
	<i>Sihapjang</i>	Contest Area
301	시작	<i>Старт! Начали!</i>
	시작	

<i>Sijag</i>	Start (Begin)
302 Сѳги	<i>Стойка</i>
서기	
<i>Seogi</i>	Standing

303 Согыкчѳк хѳнъви	<i>Отрицательные действия</i>
소극적 행위	
<i>Sogeukjeok Haengwi</i>	Negative Acts
304 Сѳмйѳнь	<i>Подпись</i>
서명	
<i>Seomyeong</i>	Signature
305 Сон	<i>Триграмма Утончение, свойство – проникновенность, образ – ветер (дерево)</i>
손 (巽)	
<i>Son</i>	Trigramm “Exquisite”
306 Сон похо чанъгап	<i>Защитные перчатки</i>
손 보호 장갑	
<i>Sonbohojanggap</i>	Protective Gloves
307 Сонбадак кѳдырѳ момтхонъ макки	<i>Ладонь руки, защищающая средний уровень</i>
손바닥 거들어 몸통 막기	
<i>Sonbadak Geodeureo Momtong Makki</i>	Palm of the Hand Guerding Middle Section Block
308 Сѳнбѳ	<i>Старший по положению</i>
선배	
<i>Seonbae</i>	Senior
309 Сонккыт	<i>Пальцы – копье. Кончики пальцев</i>
손끝	
<i>Sonkeut</i>	Spear Finger (Finger Tip)
310 Сонналь	<i>Рука – нож</i>
손날	
<i>Sonnal</i>	Knife Hand
311 Сонналь весантхыль макки	<i>Блок рукой – нож в форме горы</i>
손날 외산틀 막기	
<i>Sonnal Oesanteul Makki</i>	Knife Hand Part Mountain Shape Block
312 Сонналь кымганъ арѳ макки	<i>Алмазный блок рукой – нож на нижнем уровне</i>
손날 금강 아래 막기	
<i>Sonnal Geumgang Arae Makki</i>	Knife Hand Diamond Low Section Block
313 Сонналь кымганъ момтхонъ макки	<i>Алмазный блок рукой – нож на среднем уровне</i>
손날 금강 몸통 막기	
<i>Sonnal Geumgang Momtong Makki</i>	Knife Hand Diamond Middle Section Block
314 Сонналь мок чхиги	<i>Удар в шею рукой – нож</i>
손날 목 치기	
<i>Sonnal Mok Chigi</i>	Knife Hand Neck Strike
315 Сонналь момтхонъ макки	<i>Защитный блок рукой – нож на среднем уровне</i>

손날 몸통 막기	
<i>Sonnal Momtong Makki</i>	Knife Hand Middle Section Guarding Block
316 Сонналь дльгуль паккат макки	<i>Блок рукой – нож на верхнем уровне, направленный наружу</i>
손날 얼굴 바깥 막기	
<i>Sonnal Eolgul Bakat Makki</i>	Knife Hand High Section Outward Block
317 Сонналь дткдрё арэ макки	<i>Блок рукой – нож на нижнем уровне</i>
손날 엇걸어 아래 막기	
<i>Sonnal Eotgeoreo Arae Makki</i>	Cross Knife Hand Low Section Block
318 Сонналь дткдрё дльгуль макки	<i>Блок рукой – нож на верхнем уровне</i>
손날 엇걸어 얼굴 막기	
<i>Sonnal Eotgeoreo Eolgul Makki</i>	Knife Hand Cross High Section Block
319 Соннальдынъ	<i>Перевернутая рука – нож</i>
손날등	
<i>Sonnaldeung</i>	Revers Knife Hand
320 Соннальдынъ момтхонъ макки	<i>Защитный блок перевернутой рукой – нож на среднем уровне</i>
손날등 몸통 막기	
<i>Sonnaldeung Momtong Makki</i>	Revers Knife Hand Middle Section Guarding Block
321 Соннальдынъ момтхонъ хечхйё макки	<i>Клиновидный блок перевернутой рукой – нож на среднем уровне</i>
손날등 몸통 헤쳐 막기	
<i>Sonnaldeung Momtong Hechyeo Makki</i>	Revers Hand Knife Middle Section Wedge Block
322 Сёнсу	<i>Соперник</i>
선수	
<i>Seonsu</i>	Contestant
323 Сёнсу пёнхо	<i>Номер участника</i>
선수 번호	
<i>Seonsu Peonho</i>	Competitor Number
324 Сёнсу, кхочхига парамчжикхачжи мотхан ёндонъыль симхаге ханын хэньви	<i>Грубые, оскорбительные замечания или поведение со стороны соперника или тренера</i>
선수, 코치가 바람직하지 못한 언동을 심하게 하는 행위	
<i>Seonsu, Kochiga Baramjikhaji Mothan Eondongeul Simhagehaneun Haengwi</i>	Violent or Extreme Remarks or Behavior on the Part of the Contestant or the Coach
325 Сёнсу, кхочхига парамчжикхачжи мотхан ёндонъыль ханын хэньви	<i>Произнесение нежелательных замечаний или любого дурного поведения со стороны соперника или тренера</i>
선수, 코치가 바람직하지 못한 언동을 하는 행위	
<i>Seonsu, Kochiga Baramjikhaji Mothan Eondongeul Haneung Haengwi</i>	Uttering Undisirable Remarks or any Misconduct on the Part of the Contestant or of the Coach
326 Сёнсу, кхочхига тьк, камчжёмьль сивиханын хэньви	<i>Жестикуляция, выражение протеста жестом руки, выспрашивание оценки со стороны соперника или тренера</i>

선수, 코치가 득 감점을 시위하는 행위		
<i>Seonsu, Kochika Deuk, Kamjeomeul</i>		Gesturing to Indicate Scoring or Deduction on the Part of the Contestant or the Coach
<i>Siwihaneun Haengwi</i>		
327 Сѡнсэнь		<i>Учитель (наставник)</i>
선생		
<i>Seonsaeng</i>		Master, Teacher
328 Соныро ъльгурыль кагйѡкханын хэньви		<i>Удар в лицо соперника руками или кулаком</i>
손으로 얼굴을 가격하는 행위		
<i>Soneuro Eolguleul Kagyeokhaneun Haengwi</i>		Hitting the Opponent's Face With Hands or Fist
329 Сѡрын		<i>Тридцать</i>
서른 (三十)		
<i>Seoreun</i>		Thirty
330 Сѡуль		<i>Сеул</i>
서울		
<i>Seoul</i>		Seoul
331 Сѡуль асиан геим чѡжик вивѡнхве		<i>Сеульский организационный Комитет Азиатских Игр</i>
서울 아시안 게임 조직 위원회		
<i>Seoul Asian Geim Jojik Wiweon Hoe</i>		SAGOC (Seoul Asian Games Organising Committee)
332 Сѡуль оллимпхик чѡжик вивѡнхве		<i>Сеульский Олимпийский Организационный Комитет</i>
서울 올림픽 조직 위원회		
<i>Seoul Ollimpik Jojik Wiweon Hoe</i>		SLOOC (Seoul Olympic Organising Committee)
333 Сѡчхѡнь		<i>Протест</i>
소청		
<i>Socheong</i>		Protest
334 Сѡчхѡнь вивѡнхве		<i>Арбитражный комитет</i>
소청 위원회		
<i>Socheong Wiweon Hoe</i>		Arbitration Committee
335 Субак		<i>Субак, вид борьбы</i>
수박		
<i>Subak</i>		Subak – Korean Wrestling
336 Судовѡн		<i>Монастырь</i>
수도원		
<i>Sudowon</i>		Monastery
337 Судосынь		<i>Монах</i>
수도승		
<i>Sudoseung</i>		Monk
338 Суньдонь тхэксвѡндо йѡнмэнь		<i>Ближневосточный Союз Тхэквондо</i>
승동 태권도 연맹		
<i>Sungdong Taekwondo Yeonmaeng</i>		METU (Middle East Taekwondo Union)

339	Сурйѳнсэнь 수련생	Ученики (студенты)
	<i>Suryeonsaeng</i>	Students
340	Сымуль 스물 (二十)	Двадцать
	<i>Seumul</i>	Twenty
341	Сымуль хана 스물 하나 (二十一)	Двадцать один
	<i>Seumul Hana</i>	Twenty one
342	Сынь 승	Победа
	<i>Seung</i>	Victory
343	Сыньгып симса 승급 심사	Экзамен на повышение
	<i>Seunggeup Simsa</i>	Promotion Test
344	Сыньчжа сѳнѳн 승자 선언	Объявление победителя
	<i>Seungja Seoneon</i>	Declare the Winner
345	Сыпхочхы танчхе 스포츠 단체	Спортивные организации
	<i>Seupocheu Danche</i>	Sports Organizations
346	Т(т)виѳ ап чхаги 뛰어 앞 차기	Фронтальный удар ногой в прыжке
	<i>T(t)wiewo Apchagi</i>	Jump Front Snap Kick
347	Т(т)виѳ кави чхаги 뛰어 가위 차기	Удар “ножницы” в прыжке
	<i>T(t)wiewo Gawwi Chagi</i>	Jump scissors Kick
348	Т(т)виѳ двидора йѳп чхаги 뛰어 뒤돌아 옆 차기	Удар ногой в сторону в прыжке в один оборот
	<i>T(t)wiewo Dwidola Yeop Chagi</i>	Jump Back Turn All Around Side Kick
349	Т(т)виѳ двидора твит чхаги 뛰어 뒤돌아 뒷 차기	Удар ногой в прыжке в один оборот
	<i>T(t)wiewo Dwidola Dwit Chagi</i>	Jump Turn All Around Back Kick
350	Т(т)виѳ доллийѳ чхаги 뛰어 돌려 차기	Удар ногой с поворотом в прыжке
	<i>T(t)wiewo Dollyeo Chagi</i>	Jump Turning Kick
351	Т(т)виѳ ильча чхаги 뛰어 일자 차기	Удар ногой в прыжке
	<i>T(t)wiewo Ilja Chagi</i>	Jump One Word Kick
352	Т(т)виѳ йѳп чхаги 뛰어 옆 차기	Удар ногой в прыжке с поворотом
	<i>T(t)wiewo Yeop Chagi</i>	Jump Turning Kick
353	Т(т)виѳ модымбаль ап чхаги 뛰어 모듬발 앞 차기	Фронтальный двойной удар ногой в прыжке

	<i>T(t)wieo Modeumbal Archagi</i>	Jump Double Foot Front Close Kick
354	Т(т)виё модымбаль йёп чхаги	<i>Двойной закрытый удар ногой в сторону в прыжке</i>
	뛰어 모듬발 옆 차기	
	<i>T(t)wieo Modeumbal Yeop Chagi</i>	Jump Double Foot Close Side Kick
355	Т(т)виё мом доллийё чхаги	<i>Круговой удар ногой в прыжке</i>
	뛰어 몸 돌려 차기	
	<i>T(t)wieo Momdollyeo Chagi</i>	Jump Turn Around Kick

356	Таллийёнбэк	<i>Работа по мешку</i>
	단련백	
	<i>Tannyeonbaek</i>	Forging Bag
357	Таллийёндэ	<i>Тренерская помощь</i>
	단련대	
	<i>Tannyeondaе</i>	Training Aid
358	Тан (Дан)	<i>Дан (мастерская степень)</i>
	단	
	<i>Dan</i>	Dan (Masters Rank)
359	Тан (Дан) добок	<i>Костюм обладателя мастерской степени</i>
	단 도복	
	<i>Dan Dobok</i>	Costume of Master
360	Тангыё тхёк чирьги	<i>Рывок и удар в челюсть</i>
	당겨 턱 지르기	
	<i>Danggyeo Teok Jireugi</i>	Tug & Punch Jaw
361	Тасёт	<i>Пять</i>
	다섯 (五)	
	<i>Daseot</i>	Five
362	Тви	<i>Назад</i>
	뒤	
	<i>Dwi</i>	Back
363	Тви чирьги	<i>Удар назад</i>
	뒤 지르기	
	<i>Dwi Jireugi</i>	Back Punch
364	Твидора йёп чхаги	<i>Удар ногой в сторону с поворотом назад</i>
	뒤돌아 옆 차기	
	<i>Dwidola Yeop Chagi</i>	Back Turning Side Kick
365	Твиккумчи	<i>Пятка</i>
	뒤꿈치	
	<i>Dwikumchi</i>	Heel
366	Тви́ро дора	<i>Повернуться</i>
	뒤로 돌아	
	<i>Dwiro Dora</i>	About Face
367	Твит чхаги	<i>Удар ногой назад</i>
	뒷 차기	

<i>Dwit Chagi</i>	Back Kick
368 Твитккоа соги	<i>Обратная скрещенная стойка</i>
뒷꼬아서기	
<i>Dwitkowa Seogi</i>	Backward Cross Stance
369 Твиткуби	<i>Обратная стойка</i>
뒷굽이	
<i>Dwitkubi</i>	Back Stance

370 Твитхоньсу мит тыньбувирыль коиро кагйокханын хэньви	<i>Преднамеренная атака спины или затылка</i>
뒤통수 및 등부위를 고의로 가격하는 행위	
<i>Dwitonsu Mit Teungpuwileul Koeuiro Kagyeokhaneun Haengwi</i>	Intentionally Attacking the Back and the Back of the Head
371 Твичхук	<i>Задняя часть ступни</i>
뒤축	
<i>Dwichuk</i>	Back Sole
372 «Тигыт» ча чырыги	<i>Удар в форме “U”</i>
«ㄷ»자 지르기	
<i>Digeut Ja Jireugi</i>	U Shape Punch
373 Тобок	<i>Униформа Тхэквондо</i>
도복 (道服)	
<i>Dobok</i>	Taekwondo Uniform
374 Толлий чырыги	<i>Круговой удар</i>
돌려 지르기	
<i>Dollyeo Jireugi</i>	Round Punch
375 Толлий чхаги	<i>Вращающийся удар ногой</i>
돌려 차기	
<i>Dollyeo Chagi</i>	Turning Kick
376 Тольги	<i>Вращение</i>
돌기	
<i>Tolgi</i>	Turning
377 Точжань	<i>Зал для тренировок (Место постижения пути)</i>
도장 (道場)	
<i>Do Jang</i>	Training Hall
378 Тти	<i>Пояс</i>
띠	
<i>Tti</i>	Belt
379 Ту мечжумок янь йопкури чхиги	<i>Двойной удар кулаками – молот в область ребер</i>
두 메주먹 양 옆구리 치기	
<i>Du Mejumeok Yang Yeopguri Chigi</i>	Double Hammer Fist Ribs Strike
380 Ту пхальмок арэ хечхйё макки	<i>Клиновидный блок запястьем, защищающий нижний уровень</i>
두 팔목 아래 헤쳐 막기	
<i>Du Palmok Arae Hechyeo Makki</i>	Wrist Low Section Wedge Block

381	Ту сонналь арэ хечхйѳ макки	Клиновидный блок рукой – нож, защищающий нижний уровень
	두 손날 아래 헤쳐 막기	
	<i>Du Sonnal Arae Hechyeo Makki</i>	Knife Hand Low Section Wedge Block
382	Ту чжумѳк хѳри	Позиция с двумя кулаками на талии
	두 주먹 허리	
	<i>Du Jumeok Heori</i>	Double fist on the Waist

383	Тубаль таньсань чхаги	Двойной удар ногой в прыжке
	두발 당상 차기	
	<i>Dubal Dangsang Chagi</i>	Jump Twin Kick
384	Туль	Два
	둘 (二)	
	<i>Dul</i>	Two
385	Тхвечжань	Отставка
	퇴장	
	<i>Toejang</i>	Retirement
386	Тхо	Земля
	토 (土)	
	<i>To</i>	Earth
387	Тхоньмилги	Бочкообразный удар
	통밀기	
	<i>Tongmilgi</i>	Push Barrel
388	Тхыксу	Специальный
	특수	
	<i>Teuk Su</i>	Special
389	Тхыксу доньчжак	Специальные движения
	특수 동작	
	<i>Teuksu Dongjak</i>	Special Movement
390	Тхэ	Триграмма Разрешение, свойство – радость, образ – водоем
	태 (兌)	
	<i>Tae</i>	Trigramm "Solution"
391	Тхэбэк	Великий белый (название Пхумсэ)
	태백 (工) 太白	
	<i>Taebaek</i>	Poomsae "Great White"
392	Тхэгык	Высший предел
	태극	
	<i>Taegeuk</i>	Higher Range
393	Тхэгык и чжань	Пхумсэ “Высший предел” второй ступени
	태극 이 장	
	<i>Taegeuk I Jang</i>	Taegeuk Second Degree
394	Тхэгык иль чжань	Пхумсэ “Высший предел” первой ступени

	태극 일 장	
	<i>Taegeuk Il Jang</i>	Taegeuk First Degree
395	Тхэгык о чжань	<i>Пхумсэ “Высший предел” пятой ступени</i>
	태극 오 장	
	<i>Taegeuk O Jang</i>	Taegeuk Fifth Degree
396	Тхэгык пхаль чжань	<i>Пхумсэ “Высший предел” восьмой ступени</i>
	태극 팔 장	
	<i>Taegeuk Pal Jang</i>	Taegeuk Eighth Degree

397	Тхэгык са чжань	<i>Пхумсэ “Высший предел” четвертой ступени</i>
	태극 사 장	
	<i>Taegeuk Sa Jang</i>	Taegeuk Fourth Degree
398	Тхэгык сам чжань	<i>Пхумсэ “Высший предел” третьей ступени</i>
	태극 삼 장	
	<i>Taegeuk Sam Jang</i>	Taegeuk Third Degree
399	Тхэгык чхиль чжань	<i>Пхумсэ “Высший предел” седьмой ступени</i>
	태극 칠 장	
	<i>Taegeuk Chil Jang</i>	Taegeuk Seventh Degree
400	Тхэгык юк чжань	<i>Пхумсэ “Высший предел” шестой ступени</i>
	태극 육 장	
	<i>Taegeuk Yuk Jang</i>	Taegeuk Sixth Degree
401	Тхэквондо	<i>Вид корейского спортивного единоборства</i>
	태권도 (跆拳道)	
	<i>Taekwondo</i>	Taekwondo
402	Тхэквондо ёнгу	<i>Снаряжение тхэквондо</i>
	태권도 용구	
	<i>Taekwondo Yonggu</i>	Taekwondo Instruments
403	Тхэквондо чёнсин	<i>Дух тхэквондо</i>
	태권도 정신	
	<i>Taekwondo Jeongsin</i>	The Spirit of Taekwondo
404	Тхэквондонн	<i>Тхэквондоист</i>
	태권도인	
	<i>Taekwondoin</i>	Taekwondo man
405	Тхэсан милги	<i>Удар в форме горы</i>
	태산 밀기	
	<i>Taesan Milgi</i>	Push Mountain Shape
406	Тыкчём	<i>Зачетные очки</i>
	득점	
	<i>Deukjeom</i>	Valid Scores
407	Тынь пхальмок	<i>Задняя часть запястья</i>
	등 팔목	
	<i>Deung Palmok</i>	Back Wrist
408	Тыньчумок	<i>Обратная сторона кулака</i>

	등주먹	
	<i>Deungjumeok</i>	Back Fist
409	Тыньчумок кёдырё бльгуль апхе чхиги	Обратный кулак, защищающий лицо от фронтального удара
	등주먹 거들어 얼굴 앞헤 치기	
	<i>Deungjumeok Geodeureo Eolgul Ape Chigi</i>	Back Fist Guarding Face Front Strike
410	Тыньчумок бльгуль апхе чхиги	Фронтальный удар в лицо обратной стороной кулака
	등주먹 얼굴 앞헤 치기	
	<i>Deungjumeok Eolgul Ape Chigi</i>	Back Fist Face Front Strike
411	Тыньчумок таньгйё тхёк чхиги	Удар в челюсть обратной стороной кулака
	등주먹 당겨 턱 치기	
	<i>Deungjumeok Danggyeo Teok Chigi</i>	Tug Back Fist Jaw Strike
412	Тыньчумок тхвигйё апхе чхиги	Фронтальный удар – щелчок обратным кулаком
	등주먹 튀겨 앞에 치기	
	<i>Deungjumeok Twigyeo Ape Chigi</i>	Back Fist Fillip Front Strike
413	Тыньыль поиго пхиханын хэньви	Уход поворотом спиной к сопернику
	등을 보이고 피하는 행위	
	<i>Teungeulpoigo Pihaneun Haengwi</i>	Evading by Turning the Back to the opponent
414	Тэхан оллимпхик вивёнхве	Корейский Олимпийский Комитет
	대한 올림픽 위원회	
	<i>Taehan Ollimpik Wiweon Hoe</i>	KOC (Korean Olympic Committee)
415	Тэхан тхэквёндо хйёпхве	Корейская Ассоциация Тхэквондо
	대한 태권도 협회	
	<i>Taehan Taekwondo Hyeophoe</i>	KTA (Korean Taekwondo Association)
416	Тэхан чхеюкхве	Корейская Любительская Спортивная Ассоциация
	대한 체육회	
	<i>Taehan Cheyuk Hoe</i>	KASA (Korean Amateur Sports Association)
417	Уёлды гейм	Всемирные игры
	월드 게임	
	<i>Woldeu Geim</i>	WG (World Games)
418	Усе	Превосходство
	우세	
	<i>U Se</i>	Superiority
419	Хактари ёгым сёги	Низкая стойка (с согнутым коленом)
	학다리 어금 서기	
	<i>Hakdari Eogeum Seogi</i>	Low Stance
420	Хактари сёги	Стойка Журавля
	학다리 서기	
	<i>Hakdari Seogi</i>	Crane Stance
421	Хан бён	Один шаг
	한 번	
	<i>Hanbeon</i>	One step
422	Хан бён кйёруги	Спарринг в один шаг

	한 번 겨루기	
	<i>Hanbeon Gyeorugi</i>	One Step Sparring
423	Хан сон	<i>Одна рука</i>
	한 손	
	<i>Hanson</i>	One hand
424	Хан сонккыт	<i>Один палец – копьё</i>
	한 손끝	
	<i>Hansonkeut</i>	Single Spear Finger
425	Хан сонккыт ччырыги	<i>Выпад одним пальцем – копьё</i>
	한 손끝 찌르기	
	<i>Hansonkeut Chireugi</i>	Single Spear Finger Thrust
426	Хан сонналь арэ макки	<i>Блок рукой – нож, защищающий нижний уровень</i>
	한 손날 아래 막기	
	<i>Hansonnal Arae Makki</i>	Knife Hand Low Section Block
427	Хан сонналь момтхонь паккат макки	<i>Блок рукой – нож направленный наружу, защищающий средний уровень</i>
	한 손날 몸통 바깥 막기	
	<i>Hansonnal Momtong Bakat Makki</i>	Knife Hand Middle Section Outward Block
428	Хан сонналь бьгуль макки	<i>Блок рукой – нож, защищающий верхний уровень</i>
	한 손날 얼굴 막기	
	<i>Hansonnal Eolgul Makki</i>	Knife Hand High Section block
429	Хан сонналь бьгуль паккат макки	<i>Блок рукой – нож, направленный наружу, защищающий верхний уровень</i>
	한 손날 얼굴 바깥 막기	
	<i>Hansonnal Eolgul Bakat Makki</i>	Knife Hand High Section Outward Block
430	Хан соннальдынь момтхонь паккат макки	<i>Обратный блок рукой – нож направленный наружу, защищающий средний уровень</i>
	한 손날등 몸통 바깥 막기	
	<i>Hansonnaldeung Momtong Bakat Makki</i>	Revers Knife Hand Middle Section Outward Block
431	Хана	<i>Один</i>
	하나 (一)	
	<i>Hana</i>	One
432	Хангесён	<i>Ограничительная линия</i>
	한계선	
	<i>Han Gye Seon</i>	Boundary Line
433	Хангесёныль наганын хэньви	<i>Пересечение ограничительной линии</i>
	한계선을 나가는 행위	
	<i>Hangyeseoneul Naganeun Haengwi</i>	Crossing the Boundary Line
434	Хансу	<i>Китайская вода (название Пхумсэ)</i>
	한수 (水) 漢水	
	<i>Hansu</i>	Poomsae "Chinese Water"
435	Ханьль	<i>Небо</i>
	하늘	
	<i>Haneul</i>	Heaven
436	Ханке	<i>Итог</i>

합계	
<i>Harbye</i>	Total
437 Хваньсо макки	<i>Блок быка</i>
황소 막기	
<i>Hwangso Makki</i>	Bull Block
438 Хвечжён	<i>Раунд</i>
회전	
<i>Hwejeon</i>	Round
439 Хеби гып	<i>Хэви (весовая категория)</i>
헤비 급	
<i>Hebi Geup</i>	Heavy
440 Хинсэк тти	<i>Белый пояс</i>
흰색 띠	
<i>Heuinsaek Tti</i>	White Belt
441 Хйёнса	<i>Мудрец</i>
현사	
<i>Hyeonsa</i>	Sage
442 Хонь	<i>Красный</i>
홍	
<i>Hong</i>	Red
443 Хонь кхонё	<i>Точка расположения спортсмена в красном протекторе</i>
홍 코너	
<i>Hong Koneo</i>	Red Contestant Point
444 Хоньсёнсу вичхи	<i>Место расположения спортсмена в красном протекторе</i>
홍선수 위치	
<i>Hongseonsu Wichi</i>	Red Contestant's Mark
445 Хоньсёнсуи кхочхи вичхи	<i>Место расположения тренера спортсмена в красном протекторе</i>
홍선수의 코치 위치	
<i>Hongseonsueui Cochi Wichi</i>	Red Coach's Mark
446 Хосинсуль	<i>Самооборона</i>
호신술	
<i>Hosinsul</i>	Self Defence
447 Хубэ	<i>Юниор</i>
후배	
<i>Hubae</i>	Junior
448 Хурйё чхаги	<i>Хлещущий тинок</i>
후려 차기	
<i>Huryeo Chagi</i>	Whip Kick
449 Чаба нёмгинын хэньви	<i>Бросок соперника</i>
잡아 넘기는 행위	
<i>Jaba Neomgineun Haengwi</i>	Throwing the Opponent
450 Чагын тольччёгви	<i>Маленькая форма стержня</i>

작은 돌쩌귀	
<i>Jageun Dolcheogi</i>	Small Hinge Shape
451 Чечхйб чырыги	<i>Верхний удар</i>
제쳐 지르기	
<i>Jechyeo Jireugi</i>	Upper Punch
452 Чин	<i>Триграмма Возбуждение, свойство – подвижность, образ – гром</i>
진 (震)	
<i>Jin</i>	Trigram "Excitement"

453 Чипке чумок	<i>Клещи, щипцы</i>
집게 주먹	
<i>Jibgejumeok</i>	Pincers Fist
454 Читхэ	<i>Нога на земле (название Пхумсэ)</i>
지태 (丁) 地踏	
<i>Jitae</i>	Poomsae "Foot on Earth"
455 Чогёним	<i>Ассистент</i>
조교님	
<i>Jokyonim</i>	Assistant
456 Чёмсу	<i>Счет</i>
점수	
<i>Jeomsu</i>	Score
457 Чёнсоль	<i>Легенда</i>
전설	
<i>Jeonseol</i>	Legend
458 Чёнганьи походэ	<i>Накладки на голень</i>
정강이 보호대	
<i>Jeonggangi Bohodae</i>	Shin Guard
459 Чоньнё сиган	<i>Окончание состязания</i>
종료 시간	
<i>Jongryo Sigan</i>	End of Contest
460 Чёнъсин	<i>Дух</i>
정신	
<i>Jeongsin</i>	Spirit
461 Чёнъхвак коньгйок	<i>Успешное нападение</i>
정확 공격	
<i>Jeong Hwak Konggyeok</i>	Successful Attack
462 Чёпчхок хэньви	<i>Касательные действия</i>
접촉 행위	
<i>Jeopchok Haengwi</i>	Touching Acts
463 Чосён	<i>Корея</i>
조선	
<i>Joseon</i>	Korea

464	Чосён пандо 조선 반도	Корейский полуостров
	Joseon Pando	Korean Peninsula
465	Чёткарак 젓가락	Палочки для еды
	Jeotkarak	Sticks for Eat
466	Чумёк 주먹	Кулак
	Jumeok	Fist

467	Чумёк кисуль 주먹 기술	Техника ударов руками
	Jumeok Kisul	Punch Techniques
468	Чунби 준비	Приготовиться!
	Junbi	Ready
469	Чунби ундонь 준비 운동	Приготовиться!
	Junbi Undong	Warning Up
470	Чусим 주심	Рефери
	Jusim	Referee
471	Чусим вичхи 주심 위치	Место расположения Рефери
	Jusim Wichi	Referee's Mark
472	Чусим чикквён сынъ 주심 직권승	Победа из-за прекращения поединка Рефери
	Jusim Jikkwon Seung	Win by Referee Stopping the Contestant (RSC)
473	Чучхум сёги 주춤 서기	Стойка всадника
	Juchum Seogi	Riding Stance
474	Чхаги 차기	Удар ногой
	Chagi	Kicking
475	Чхарйёт 차렷	Внимание! Смирно! (воен.)
	Charyeot	Attention
476	Чхарйёт сёги 차렷 서기	Стойка Внимания
	Charyeot Seogi	Attention Stance
477	Чхегып 체급	Весовые категории
	Chegeup	Weight Division

478	Чхеттари чырыги 첻다리 지르기	Горизонтальный удар в две стороны
	<i>Chetdari Jireugi</i>	Horizontal Twin Side Punch
479	Чхеюккван 체육관	Гимназия
	<i>Cheyukkwan</i>	Gymnasium
480	Чхеюккван кючхик 체육관 규칙	Правила поведения в гимназии
	<i>Cheyukkwan Gyuchik</i>	Rules of the Gymnasium
481	Чхи чырыги 치 지르기	Верхний рубящий удар
	<i>Chi Jireugi</i>	Upper Cut Punch
482	Чхиги 치기	Нанесение удара
	<i>Chigi</i>	Striking
483	Чхиль 칠 (七)	Семь
	<i>Chil</i>	Seven
484	Чхимнёбоп 침료법	Иглоукалывание (акупунктура)
	<i>Chimryoreop</i>	Acupuncture
485	Чхо 초	Секунда
	<i>Cho</i>	Second
486	Чхобочжа 초보자	Начинающий
	<i>Choboja</i>	Beginner
487	Чхёнквён 천권 (天) 天拳	Небесный кулак (название Пхумсэ)
	<i>Cheon Kwon</i>	Poomsae “Celestial Fist”
488	Чхёнъ 청	Синий
	<i>Cheong</i>	Blue
489	Чхёнъ кхонё 청 코너	Точка нахождения спортсмена в синем протекторе
	<i>Cheong Koneo</i>	Blue Contestant Point
490	Чхёнъсёнсу вичхи 청선수 위치	Место расположения спортсмена в синем протекторе
	<i>Cheongseonsu Wichi</i>	Blue Contestant’s Mark
491	Чхёнъсёнсуи кхочхи вичхи 청선수의 코치 위치	Место расположения тренера спортсмена в синем протекторе
	<i>Cheongseonsueui Cochi Wichi</i>	Blue Coach’s Mark
492	Чхёнъсэк тти	Синий пояс

	청색 띠	
	<i>Cheongsaek Tti</i>	Blue Belt
493	Чхорок тти	<i>Зеленый пояс</i>
	초록 띠	
	<i>Chorok Tti</i>	Green Belt
494	Чхучхѳм	<i>Порядок поединков</i>
	추첨	
	<i>Chucheom</i>	Drawing Lots
495	Чхэчжѳмхѳ	<i>Судейская записка</i>
	채점표	
	<i>Chaejeompyo</i>	Judge's Paper
496	Ччигѳ чхаги	<i>Крюкообразный пинок</i>
	찍어 차기	
	<i>Jjigeo Chagi</i>	Hook Kick
497	Ччирьги	<i>Вонзающий удар, выпад</i>
	찌르기	
	<i>Chireugi</i>	Thrusting
498	Чебипхум мок чхиги	<i>Удар в шею рукой – нож в форме ласточки</i>
	제비폼 목 치기	
	<i>Jebipum Mok Chigi</i>	Swallow Shape Knife Hand Neck Strike
499	Ыйчирьѳк	<i>Сила воли</i>
	의지력	
	<i>Euijiryeok</i>	Will Power
500	Юданчжа	<i>Обладатель черного пояса</i>
	유단자	
	<i>Yudanja</i>	Black Belt Holder
501	Юдо	<i>Японская борьба "Дзюдо"</i>
	유도 (柔道)	
	<i>Yudo</i>	Judo - Japan Wrestling
502	Юк	<i>Шесть</i>
	육 (六)	
	<i>Yook</i>	Six
503	Юрѳп тхэквѳндо йѳнмѳнъ	<i>Европейский Союз Тхэквондо</i>
	유럽 태권도 연맹	
	<i>Yureop Taekwondo Yeonmaeng</i>	ETU (European Taekwondo Union)

«СОГЛАСОВАНО»

Директор ЛФ МАОУ ДОД «СДЮСШОР»

В.И. Титовский

« _____ » 20 ____ г.



Директор
ГБУ НАО "Спортивная школа "Труд"

А.Б.Гербов

"25" декабря 2018 года

Сводный план

спортивных и тренировочных мероприятий по тхэквондо на 2019 год

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки	Кол-во чел.	Место проведения
1	ВС "Патриот"	22-25.02.2019	3+1	Москва
2	ТМ	26.02-06.03.2019	3+1	Санкт-Петербург
3	Первенство СЗФО (12-14 лет)	06-10.03.2019	3+1	Петрозаводск
4	Турнир "Норд"	16.03.2019	-	Нарьян-Мар
5	ТМ	24.03-10.04.2019	3+1	Санкт-Петербург
6	ВС "Кубок Рязанского Кремля"	11-17.04.2019	3+1	Рязань
7	ВС "Кубок Момот"	18-22.04.2019	6+1	Санкт-Петербург
8	Турнир СШ "Труд", посвященный Году Здоровья в НАО	27.04.2019	-	Нарьян-Мар
9	ТМ	05-22.05.2019	2+1	Санкт-Петербург
10	ВС Первенство России (12-14 лет)	25.05-02.06.2019	2+1	Анапа
11	ТМ	июнь-июль	-	По назначению
12	ТМ	29.09-10.10.2019	4+1	Санкт-Петербург
13	Турнир РОО "Динамо"	13.10.2019	150	Нарьян-Мар
14	ВС Кубок Балтийского моря	09-15.10.2019	4+1	Санкт-Петербург
15	Первенство НАО	20.11.2019	-	Нарьян-Мар
16	ТМ	27.10-10.11.2019	4+1	Санкт-Петербург
17	ВС "Кубок Эльбруса"	07-09.12.2019	4+1	КБР, Нальчик

Согласовано зам.директора по спортивной работе:  Е.Н.Шестаков