



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ «ЛИЦЕЙ №1367»

109125, г. Москва, Васильцовский стан, дом 6 | (499) 754-1367 | www.lyc1367uv.mskobr.ru | 1367@edu.mos.ru  
ОКПО: 26139327, ОГРН: 5137746181480, ИНН/КПП: 7721816006 / 772101001

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «29» августа 2016 г.  
Протокол № 1



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Тээквон-до»

Возраст обучающихся: 5-17 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Автор-составитель:

Кудрявцев Алексей Александрович,  
педагог дополнительного образования

г. Москва, 2016.

## **Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы».**

### **1.1. Пояснительная записка.**

**Направленность** – физкультурно-спортивная, ознакомительный уровень.

**Актуальность программы.** В настоящее время наблюдается активный интерес детей и юношества к различным видам единоборств. Современные тенденции к раскрепощению личности, стремление к свободе и самоутверждению вызывают у молодежи ожидания адекватного физического и психологического состояния от приобщения к миру единоборств. Одновременно с этим средства массовой культуры и широкий рынок коммерческих услуг в области преподавания боевых искусств породили иллюзию доступности специфических знаний и навыков, искаженное представление о физических пределах человеческих возможностей, узкое понимание культуры и традиции, влияет на формирование личности ребенка порой деструктивно.

Занятия по таэквон-до призваны способствовать формированию спортивной подготовки, здорового образа жизни, органы чувств развивают умение наблюдать, анализировать, запоминать.

Всестороннее развитие физических качеств имеет большое значение для человека. Широкая возможность их переноса на любую двигательную деятельность позволяет использовать их во многих сферах человеческой деятельности – в разнообразных трудовых процессах, в различных и подчас необычных условиях среды.

Здоровье населения в стране рассматривается как самая большая ценность, как отправное условие для полноценной деятельности и счастливой жизни людей. На базе крепкого здоровья и хорошего развития физиологических систем организма может быть достигнут высокий уровень развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Совершенствование телосложения и гармоническое развитие физиологических функций человека решаются на базе всестороннего воспитания физических качеств и двигательных способностей, что в конечном счёте приводит к естественно – нормальному, неискажённому формированию телесных форм. Данная задача предусматривает коррекцию недостатков телосложения, воспитание правильной осанки, пропорциональное развитие мышечной массы всех частей тела, содействие сохранению оптимального веса с помощью физических упражнений, обеспечение телесной красоты. Совершенство форм тела, в свою очередь, выражает в определённой мере совершенство функций организма человека. Физическое воспитание должно содействовать развитию нравственных качеств, поведений в духе требований

общества, развитию интеллекта и психомоторной функции. В процессе физического воспитания решаются и определённые задачи по формированию этических и эстетических качеств личности. Духовное и физическое начало в развитии человека составляют неразделимое целое и поэтому позволяют в ходе физического воспитания эффективно решать и эти задачи.

Физические качества человека могут наиболее полно и рационально использоваться, если он обучен двигательным действиям. В результате обучения движениям формируются двигательные умения и навыки. К жизненно важным умениям и навыкам относятся возможность осуществлять двигательные действия, необходимые в спортивной деятельности.

**Отличительные особенности программы.** Эта программа объединяет достижения современной науки в области теории и методики физической культуры и спорта с традициями и духом боевых искусств древности. При этом ставится задача повысить эффективность тренировок и упорядочить учебно-тренировочный процесс. Необходимо разбудить в каждом ребенке стремления к спортивному самосовершенствованию. Добиться того, чтобы занятия вызвали чувство радости и удовлетворения. Это касается всех обучающихся, ведь в группу принимаются дети с разной степенью подготовки и различными личностными качествами, что обязывает педагога учитывать индивидуальные особенности детей, обеспечивать индивидуальный подход к каждому ребёнку. Отличительная черта программы - гармоничное сочетание упражнений, направленных на проявление различных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Помимо специфических приемов, характерных для занятий по таэквон-до, в программу включены разнонаправленные упражнения из лёгкой атлетики, гимнастики и спортивной борьбы.

Целью спортивной тренировки является подготовка к спортивным состязаниям, направленная на достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности, обусловленного спецификой соревновательной деятельности и гарантирующего движение запланированных спортивных результатов.

В содержание спортивной тренировки входят различные стороны подготовки спортсмена: теоретическая, техническая, физическая, тактическая и психическая.

**Адресат программы** – обучающиеся 5-17 лет, заинтересованные в дополнительном изучении таэквон-до.

**Объем и срок освоения программы.** Программа рассчитана на 9 месяцев обучения, обучение проходит с сентября по май текущего учебного года. Программа предполагает высокую степень адаптивности к индивидуальным

запросам и потребностям обучающихся, это касается как содержания, так и срока обучения, поэтому запись на программу ведется в течение всего учебного года. Обучающийся может быть зачислен на любой этап реализации программы, исходя из соображений педагогической целесообразности.

**Форма обучения** – очная.

**Особенности организации образовательного процесса.** Основным составом является объединение «СК «Феникс» (таэквон-до)», состав объединения постоянный, занятия проводятся в группе. Рекомендуемая наполняемость: 15-20 человек.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий** – 1 занятие (2 академических часа по 45 минут) 2 раза в неделю. Количество занятий в год – 76 (38 учебных недель), количество занятий в неделю – 2.

## **1.2. Цель и задачи программы.**

**Цель** – оптимизация физического развития человека, всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность; обеспечение на этой основе подготовленность каждого члена общества к плодотворной трудовой и другим видам деятельности.

**Задачи:**

- **личностные** – оптимальное развитие физических качеств, присущих человеку, укрепление и сохранение здоровья, а также закаливание организма, совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций, сохранение высокого уровня общей **работоспособности.**
- **метапредметные** – формирование различных жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование спортивных двигательных умений и навыков, приобретение базовых знаний научно – практического характера.
- **образовательные (предметные)** - освоение техники и тактики избранной спортивной дисциплины, совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательного упражнения и достижение планируемых результатов, воспитание необходимых моральных и волевых качеств, обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности, приобретение

теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности.

**Задачи I Этапа обучения:**

1. Укрепление здоровья занимающегося;
2. Привитие интереса к занятиям;
3. Повышение физической подготовленности;
4. Овладение основами техники;
5. Воспитание черт спортивного характера;
6. Осуществление предварительной подготовки ученика к освоению техники;
7. Выполнение упражнения в общих чертах (возможно в облегчённых условиях);
8. Устранение грубых и значительных ошибок в технике.

**Задачи II Этапа обучения:**

1. Воспитание устойчивого интереса к занятиям;
2. Овладение базовыми элементами техники;
3. Воспитание здорового, спортивного коллектива, готового к участию в соревнованиях;
4. Формирование полноценного двигательного умения в стандартных условиях;
5. Освоение биомеханической основы движения.

**Задачи III Этапа обучения:**

1. Воспитание устойчивого интереса к занятиям;
2. Развитие специальных возможностей занимающегося;
3. Воспитание здорового, спортивного коллектива, готового к участию в соревнованиях;
4. Освоение и уточнение деталей техники в соответствии со своими индивидуальными особенностями;
5. Целостное выполнение упражнений в стандартных условиях;
6. Устранение мелких ошибок в технике.

**Задачи IV Этапа обучения:**

1. Подбор личного комплекса приемов;
2. Подбор туль;
3. Совершенствование базовой техники;
4. Закрепление техники, выполнение упражнений на результат;

5. Выполнение техники в вариативных условиях.

1.3. Содержание программы.

Учебный план

Этап I

№ п/п	Название раздела	Количество занятий			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел 1. Теоретическая подготовка	8	8	-	опрос
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка	24	1	23	Опрос, выполнение нормотивов
3	Раздел 3. Специальная физическая подготовка	22	1	21	Опрос, выполнение нормотивов
4	Раздел 4. Тактико-техническая подготовка	18	1	17	Опрос, выполнение нормотивов
5	Раздел 5. Контрольное тестирование	4	-	4	выполнение нормотивов
<b>ИТОГО:</b>		<b>76</b>	<b>11</b>	<b>65</b>	

Этап II

№ п/п	Название раздела	Количество занятий			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел 1. Теоретическая подготовка	6	6	-	Опрос
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка	22	1	21	Опрос, выполнение нормотивов
3	Раздел 3. Специальная физическая подготовка	24	1	23	Опрос, выполнение нормотивов
4	Раздел 4. Тактико-техническая подготовка	18	1	17	Опрос, выполнение нормотивов
5	Раздел 5. Участие в	2	-	2	

	соревнованиях				
6	Раздел 6. Контрольное тестирование	4	-	4	выполнение нормотивов
	<b>ИТОГО:</b>	<b>76</b>	<b>9</b>	<b>67</b>	

### Этап III

№ п/п	Название раздела	Количество занятий			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел 1. Теоретическая подготовка	6	6	-	Опрос
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка	20	1	19	Опрос, выполнение нормотивов
3	Раздел 3. Специальная физическая подготовка	26	1	25	Опрос, выполнение нормотивов
4	Раздел 4. Тактико-техническая подготовка	18	1	17	Опрос, выполнение нормотивов
5	Раздел 5. Участие в соревнованиях	2	-	2	
6	Раздел 6. Контрольное тестирование	4	-	4	выполнение нормотивов
	<b>ИТОГО:</b>	<b>76</b>	<b>9</b>	<b>67</b>	

### Этап IV

№ п/п	Название раздела	Количество занятий			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел 1. Теоретическая подготовка	6	6	-	Опрос
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка	18	1	17	Опрос, выполнение нормотивов
3	Раздел 3. Специальная физическая подготовка	26	1	25	Опрос, выполнение нормотивов
4	Раздел 4. Тактико-техническая подготовка	20	1	19	Опрос, выполнение нормотивов
5	Раздел 5. Участие в соревнованиях	2	-	2	

6	Раздел 6. Контрольное тестирование	4	-	4	Опрос, выполнение нормотивов
	<b>ИТОГО:</b>	<b>76</b>	<b>9</b>	<b>67</b>	

## Содержание учебного плана

### Этап I

#### **Раздел 1. Теоретическая подготовка**

**Теория:** Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях: порядок и содержание работы секции; поведение на улице и во время движения к месту занятий и во время учебно- тренировочных занятий; правила обращения со спортивным инвентарём; спортивная форма и правила её ношения.

Личная гигиена и закаливание: правила личной гигиены спортсмена; гигиенические требования к спортивной форме; значение и способы закаливания; составление рационального режима дня с учётом тренировочных занятий; значение медосмотра; краткие сведения о воздействии физической усталости на организм спортсмена; значение и организация самоконтроля на тренировочных занятиях и дома; объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчёт пульса.

Краткие сведения о возникновении Таэквон-до ИТФ: эволюция развития Таэквон-до ИТФ; история возникновения Таэквон-до ИТФ; вклад генерала Чой Хонг Хи в современное Таэквон-до ИТФ.

Краткая характеристика техники Таэквон-до: значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов; базовая техника (стойка, перемещение, техника ног, рук); типичные ошибки при освоении техники; спортивные и традиционные направления Таэквон-до ИТФ.

**Формы аттестации/ контроля: опрос**

#### **Раздел 2. Общая физическая подготовка.**

**Теория:** Понятие об общей физической подготовке.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения: упражнения с позами спортсменов, комплекс упражнений типа зарядки, упражнения на формирование правильной осанки, основные движения туловищем, движения руками в разных плоскостях, с гимнастическими палками, с мячами, с гимнастической скакалкой, с набивными мячами.

Подвижные игры: различные виды салок, с метанием по подвижной цели, эстафеты с различными предметами, перестрелка, вышибалы.

Равновесие: стойки на носках на гимнастической скамейке, ходьба с перешагиванием мячей на скамейке, ходьба по рейке гимнастической скамейки,



повороты на носках на рейке скамейки, ходьба по бревну высотой до 100 см, повороты на носках на 90 и 180 градусов, ходьба по бревну с выпадами.

Ловкость: акробатические упражнения, положение «упор-присев», «группировка», перекаты вперёд и назад в группировке, перекаты на спину лёжа на животе, кувырок вперёд, стойка на лопатках согнув ноги, кувырок в группировке в сторону, стойка на лопатках прогнувшись, «мост» из положения лёжа на спине. Подвижные игры.

**Формы аттестации/ контроля: выполнение нормативов, опрос**

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка.**

**Теория:** Понятие о специальной физической подготовке.

**Практика:** Специальная гибкость. Активная: махи, вращения, сгибания, разгибания, удержание в крайней точке с напряжением. Пассивная: упражнения с использованием силы партнёра. Специальная сила: удержание в крайней точке (выполнение ударов, подъемов ног с фиксацией), контрольные позы (тренировка техники в статической стойке, удержание позы момента удара).

**Формы аттестации/ контроля: выполнение нормативов, опрос**

### **Раздел 4. Тактико-техническая подготовка.**

**Теория:** Понятие о тактико-технической подготовке.

**Практика:** Техника. Стойки.

Удары руками из основной стойки - Нарани со чируги (ноги на ширине плеч), стойка приветствия - Чарёт соги, Моа соги, прямая стойка - Куннун соги, стойка всадника - Аннун соги, Гочжун соги. Перемещения. Вперёд, назад, вправо, влево. Удары руками. Удары руками из прямой стойки - Куннун со чируги, удары руками из основной стойки - Нарани со чируги, Гочжун со чируги, Аннун со чируги (стойка всадника). Удары ногами. Нулло чаги, удар в сторону - Йопча чируги, круговой удар сбоку - Йоп доллё чаги, круговой удар сверху-вниз - Нэрио чаги. Блоки. Нижний блок рукой из прямой стойки - Куннун со пальмок наджундэ магки, нижний блок рукой из прямой стойки (рука «меч») - Куннун со сонкаль наджундэ макки, блокирующее действие предплечьем в сторону из прямой стойки - Куннун со ан пальмок баро йоп макки. Комбинации элементов техники. Удары руками из прямой стойки - Куннун со чируги на месте, Гочжун со чируги на месте, прямой (базовый) удар ногой - Апча оллиги на месте, удар ногой в сторону - Йопча оллиги в движении, удары руками из прямой стойки - Куннун со чируги в движении, нижний блок рукой из прямой стойки - Куннун со пальмок наджундэ магки в движении, нижний блок рукой из прямой стойки (рука «меч») - Куннун со сонкаль наджундэ макки в движении, блокирующее действие в сторону из прямой стойки - Куннун со ан пальмок баро йоп макки в движении. Массоги (спарринг). Базовое. Спарринг на 3 шага. Туль (технические комплексы). Ученическое. Движения с ударами рукой - Саджу чируги, движения с блоками рукой - Саджу макки, Чон джи, Дан гун.

**Формы аттестации/ контроля: опрос, выполнение нормативов**

## **Раздел 5. Контрольное тестирование.**

**Практика:** Проведение контрольного тестирования. Критерии оценки результатов: по истечении программы данного этапа обучения группа должна знать и уметь выполнять программу 10, 9 гыпа. Экзамены на разряды проводятся два раза в год национальной комиссией состоящей из инструкторов спортивных клубов г. Москвы. Оценка выносится в соответствии с требованиями ИТФ.

**Формы аттестации/ контроля:** Контрольное тестирование.

## **II этап**

### **Раздел 1. Теоретическая подготовка.**

**Теория:** Вводное занятие. Теоретическая подготовка. Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях: порядок и содержание работы секции; поведение на улице и во время движения к месту занятий и во время учебно- тренировочных занятий; правила обращения со спортивным инвентарём; спортивная форма и правила её ношения.

Правила соревнований по Таэквон-до: Правила личных выступлений по комплексам и спаррингу; правила командных выступлений по комплексам и спаррингу; критерии оценки выступлений по комплексам и спаррингу; запрещенные действия; терминология; травмы и происшествия во время соревнований; подсчет баллов.

**Значение и методика проведения разминки:** влияние разминки на организм; упражнения, входящие в разминку; интенсивность нагрузки; последовательность выполнения упражнений. Краткая характеристика техники учебных поединков и комплексов: понятие об учебном поединке; виды учебных поединков; тактика ведения учебного поединка; виды ученических комплексов.

**Формы аттестации/ контроля: опрос**

### **Раздел 2. Общая физическая подготовка.**

**Теория:** Понятие об общей физической подготовке.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения: комплекс упражнений типа зарядки, упражнения на формирование правильной осанки, основные движения туловищем, движения руками в разных плоскостях, с гимнастическими палками, с мячами, с гимнастической скакалкой, с набивными мячами, с гантелями, в парах на сопротивление, прыжковые, беговые, круговые тренировки (4-5 станций). Подвижные игры: с преодолением препятствий, с метанием по подвижной цели, эстафеты с различными предметами, с элементами баскетбола, перестрелка, вышибалы. Спортивные игры: баскетбол. Равновесие: стойки на носках на гимнастической скамейке, ходьба с перешагиванием мячей на скамейке, ходьба по рейке гимнастической скамейки, повороты на носках на рейке скамейки, ходьба по

бревну высотой до 100 см, повороты на носках на 90 и 180 градусов, ходьба по бревну с выпадами. Ловкость: акробатические упражнения. Положение «упор-присев», «группировка», перекаты вперёд и назад в группировке, перекаты на спину лёжа на животе, кувырок вперёд, стойка на лопатках согнув ноги, кувырок в группировке в сторону, стойка на лопатках прогнувшись, «мост» из положения лёжа на спине.

**Формы аттестации/ контроля: опрос, выполнение нормативов**

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка.**

**Теория:** Понятие о специальной физической подготовке.

**Практика:** Специальная гибкость. Активная: махи, вращения, сгибания, разгибания, удержание в крайней точке с напряжением. Пассивная: упражнения с использованием силы партнёра. Специальная скорость: удары по лапе на скорость, старты для ударов, резкие смены стоек.

**Формы аттестации/ контроля: опрос, выполнение нормативов**

### **Раздел 4. Тактико-техническая подготовка.**

**Теория:** Понятие о тактико-технической подготовке.

**Практика:** Техника. Стойки. Ньюнча соги, Анпалчжа соги, Баккат палчжа соги. Перемещения. Скольжение, подшаги, подскоки. Удары руками. Куннун со пандэ чируги, Ньюнча со пандэ чируги, Ньюнча со баро чируги. Удары ногами. Сверху-вниз - Нэрио чаги, (базовый) прямой - Ап чаги, в сторону - Юп чаги, в сторону с захлестом - Коро чаги. Блоки. Внешняя часть - Ануро макги, Баро макги, Пандэ макги, внутренняя часть - Паккуро макги. Комбинации элементов техники. Удар рукой с выпадом в стойку - Куннун со пандэ чируги в движении + Ньюнча со баро чируги, Ньюнча со пандэ чируги в движении. Массоги (спарринг). Базовое. Спарринг на два шага. Формальный поединок. Туль (технические комплексы). Ученические. Чон джи, Дан гун, До сан, Вон хё, Юль гок.

**Формы аттестации/ контроля: опрос, выполнение нормативов**

### **Раздел 5. Участие в соревнованиях.**

**Практика:** Участие в соревнованиях различного уровня.

**Формы аттестации/ контроля:**

### **Раздел 6. Контрольное тестирование.**

**Практика:** Проведение контрольного тестирования. Критерии оценки результатов. По истечении программы данного этапа обучения группа должна знать и уметь выполнять программу 8, 7, 6 гыпа. Экзамены на разряды проводятся три раза в год национальной комиссией состоящей из инструкторов спортивных клубов г. Москвы. Оценка выносится в соответствии с требованиями ИТФ.

**Формы аттестации/ контроля: Контрольное тестирование**

## **Раздел 1. Теоретическая подготовка.**

**Теория:** Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях: порядок и содержание работы секции; поведение на улице и во время движения к месту занятий и во время учебно- тренировочных занятий; правила обращения со спортивным инвентарём; спортивная форма и правила её ношения. Олимпийское движение: символика и девиз Олимпийских Игр; история возникновения и значение Олимпийских Игр; современные олимпийские виды спорта; олимпийские чемпионы современности. Специальные сведения по истории Таэквон-до ITF: таэквон-до ITF в России. Первые соревнования; таэквон-до в Северной Корее; корейские и российские мастера Таэквон-до.

**Формы аттестации/ контроля: опрос**

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка.**

**Теория:** Понятие об общей физической подготовке.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения: комплекс упражнений типа зарядки, упражнения на формирование правильной осанки, основные движения туловищем, движения руками в разных плоскостях, с гимнастическими палками, с мячами, с гимнастической скакалкой, с набивными мячами, с гантелями, в парах на сопротивление, прыжковые, многоскоки, беговые, круговые тренировки (6-8 станций), в движении по кругу бегом и шагом. Спортивные игры: баскетбол, волейбол. Подвижные игры: картошка, вышибалы, линейные эстафеты, эстафеты с предметами.

**Формы аттестации/ контроля: опрос, выполнение нормативов**

## **Раздел 3. Специальная физическая подготовка.**

**Теория:** Понятие о специальной физической подготовке. Специальная гибкость.

**Активная:** махи, вращения, сгибания, разгибания, удержание в крайней точке с напряжением. **Пассивная:** упражнения с использованием силы партнёра. Скоростно-силовые качества. Упражнения с противодействием (использование жгутов, гантелей, штанги, силы партнера в отработке техники).

**Формы аттестации/ контроля: опрос, выполнение нормативов**

## **Раздел 4. Тактико-техническая подготовка.**

**Теория:** Понятие о тактико-технической подготовке.

**Практика:** Техника. Стойки. Кёча соги, Анпалчжа соги, Баккат палчжа соги, Гобурё соги. Перемещения. Уходы, скольжения, подшаги. Удары руками. Удар дальней от соперника рукой в прыжке - Тимио пандэ чируги, ближней от соперника рукой - баро чируги. Удары ногами. Удар в прыжке - Тимио Нэрио чаги, Ап чаги, Юп чаги, Коро чаги. Блоки. Паккуро макги, Ануро макги, Пандэ макги, Ап макги, Ду пальмок макги. Комбинации элементов техники. Внутренняя часть предплечья - Куннун со баккат пальмок каундэ макги в движении + удар ногой в сторону в прыжке - Тимио юп чаги, разноимённые рука и

нога впереди - Ньюнча со пандэ чируги в движении + удар вперёд, верхний уровень - Куннун со нопундэ дзумок чируги. Массоги (спарринг). Базовое. Спарринг на один шаг. Формальный поединок. Бои на касание (в защитной экипировке). Туль (технические комплексы). Ученические. Джунг-Гун, Тэ-Ге, Хва-Ранг.

**Формы аттестации/ контроля: опрос, выполнение нормативов**

**Раздел 5. Участие в соревнованиях.**

**Практика:** Участие в соревнованиях различного уровня.

**Формы аттестации/ контроля:**

**Раздел 6. Контрольное тестирование.**

**Практика:** Проведение контрольного тестирования. По истечении программы данного этапа обучения группа должна знать и уметь выполнять программу 5, 4 гыпа. Экзамены на разряды проводятся три раза в год национальной комиссией состоящей из инструкторов спортивных клубов г. Москвы. Оценка выносится в соответствии с требованиями ИТФ.

**Формы аттестации/ контроля: Контрольное тестирование**

## IV Этап

**Раздел 1. Теоретическая подготовка.**

**Теория:** Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях: порядок и содержание работы секции; поведение на улице и во время движения к месту занятий и во время учебно- тренировочных занятий; правила обращения со спортивным инвентарём; спортивная форма и правила её ношения. Основы судейства: жесты рефери и судей; судейская бригада; критерии для принятия оценки; права и обязанности судей. Основы тренерской деятельности: части тренировочного занятия; типы тренировок; построение тренировочного процесса. Краткая характеристика спортивного таэквон-до: спортивный поединок; тактика и приемы спортивного поединка; комплексы для соревнований; знание законов победы.

**Формы аттестации/ контроля: опрос**

**Раздел 2. Общая физическая подготовка.**

**Теория:** Понятие об общей физической подготовке.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений типа зарядки, упражнения на формирование правильной осанки, основные движения туловищем, движения руками в разных плоскостях, с гимнастическими палками, с мячами, с гимнастической скакалкой, с набивными мячами, с гантелями, в парах на сопротивление, прыжковые, многоскоки, беговые, круговые тренировки (6-8 станций), в движении по кругу бегом и шагом. Спортивные игры: Баскетбол,

волейбол. Подвижные игры: Картошка, вышибалы, линейные эстафеты, эстафеты с предметами.

**Формы аттестации/ контроля: опрос, выполнение нормативов**

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка.**

**Теория:** Понятие о специальной физической подготовке.

**Практика:** Специальная физическая подготовка. Скоростно-силовая выносливость. Упражнения с противодействием (использование жгутов, гантелей, силы партнера в учебном поединке).

**Формы аттестации/ контроля: опрос, выполнение нормативов**

### **Раздел 4. Тактико-техническая подготовка.**

**Теория:** Понятие о тактико-технической подготовке.

**Практика:** Техника. Стойки. Масса тела 70 % - на задней, 30 % - на передней - Ньюнча соги, Анпалчжа соги, Баккат палчжа соги, Кёча соги, Анпалчжа соги, стойка на одной ноге - Гобурё соги. Перемещения. Уходы, скольжения, подшаги.

Удары руками. Удар рукой с разворотом 360<sup>0</sup> - Тура - пандэ чируги, пандэ чируги, баро чируги. Удары ногами. Удар ногой с разворотом 360<sup>0</sup> - Тура - Нэрио чаги, Ап чаги, Юп чаги, Коро чаги. Блоки. Момчо макги, Сан сунг пальмок макги, Вэ сунн сонкаль макги, Паккат макги, Ан макги, Бандаль сон макги, Санг сонбадак макги, Ап макги, Оллио макги. Комбинации элементов техники. Внутренняя часть предплечья - Куннун со баккат пальмок каундэ макги в движении + Тимио юп чаги, Ньюнча со пандэ чируги в движении + Куннун со нопундэ дзумок чируги.

Массоги (спарринг). Базовое. Спарринг на один шаг. Бои контактные (в защитной экипировке). Выведение из равновесия. Туль (технические комплексы). Ученические. Чунг-Му, Кванг-Ге.

**Формы аттестации/ контроля: опрос, выполнение нормативов**

### **Раздел 5. Участие в соревнованиях.**

**Практика:** Участие в соревнованиях различного уровня.

**Формы аттестации/ контроля:**

### **Раздел 6. Контрольное тестирование.**

**Практика:** Проведение контрольного тестирования. По истечении программы данного этапа обучения группа должна знать и уметь выполнять программу 2, 1 гыпа, 1 Дан-а. Экзамен на 1 Дан, спортсмены сдают официальному представителю ИТФ. К экзамену допускаются спортсмены, достигшие 14 лет, имеющие разряд не ниже 3 гыпа и занявшие на Чемпионате Москвы 1, 2, или 3 места. Оценка выносится в соответствии с требованиями ИТФ.

**Формы аттестации/ контроля: Контрольное тестирование**

## **1.4. Планируемые результаты.**

На занятиях по программе Таэквон-до занимающиеся должны приобрести технические навыки: основные стойки, удары и защитные действия, принципы перемещения и сохранения равновесия.

В результате освоения программы обучающийся должен **знать/понимать:**

- основную терминологию (название приемов, техник, элементов, упражнений и т.д.)
- правильную технику выполнения стоек, ударов, защитных действия;
- историю возникновения и развития данного вида спорта;
- технику безопасности на занятиях, правила оказания первой медицинской помощи.

В результате освоения программы обучающийся должен **уметь:**

- выполнять основные стойки, удары и защитные действия, согласно этапу программы, с учетом его особенностям, физических данных и личностного развития.

В результате реализации программы будут сформированы следующие **компетенции и личностные качества:**

- приобщение ребенка к здоровому образу жизни;
- приобщение ребенка к самостоятельному изучению данного вида спорта, саморазвитию и самодисциплине;
- сформированы социокультурные компетенции.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты:**

- развитие ловкости, выносливости, силы, скорости;
- полноценное и своевременное психологическое развитие;
- расширение кругозора обучающихся;
- формирование мотивации к саморазвитию;
- воспитание толерантности и культуры взаимоотношений.

Перечень требований к навыкам и умениям по каждому этапу обучения содержится в Приложении № 3.

## **Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

**2.1. Календарный учебный график:** см. Приложение № 1.

**2.2. Условия реализации программы.**

1. Материально-техническое обеспечение:

- снаряды, татами, набор лап;
- помещение и мебель, отвечающая санитарно-гигиеническим требованиям.

2. Информационное обеспечение:

- магнитофон, DVD-проигрыватель, телевизор/монитор/ноутбук.

3. Кадровое обеспечение:

- педагоги дополнительного образования, инструкторы по таэквон-до.

### **2.3. Формы аттестации.**

- **Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** опрос, зачет, материалы тестирования, выполнение нормативов.

- **Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** показательные выступления, соревнования.

**2.4. Оценочные материалы:** см. Приложение № 2.

### **2.5. Методические материалы.**

**Особенности организации образовательного процесса** – очные занятия.

**Методы обучения** – словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, игровой, методы воспитания – убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

**Формы обучения** – групповая.

**Формы организации учебного занятия** – практикум, игра, лекция, наблюдение, презентация, тренинг, мастер-класс, эстафета, полоса препятствий, бег, круговые тренировки, комплексы типа зарядки, прыжковые упражнения, упражнения на равновесие, гибкость, акробатические упражнения.

**Педагогические технологии** – технология индивидуализации обучения, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности, здоровьесберегающая технология.

#### **Алгоритм учебного занятия:**

1. Разминка / повторение
2. Постановка проблемы / новая тема
3. Поиск решения / работа с новой темой.
4. Работа в парах / самостоятельная работа
5. Проверка/ самопроверка
5. Рефлексия / анализ

**Дидактические материалы:** см. Приложение №3.

Комплексные результаты решения задач спортивной тренировки выражаются понятиями: «тренированность», «подготовленность», «спортивная форма».

**Тренированность** характеризуется степенью функционального приспособления организма к предъявленным тренировочным нагрузкам, которое возникает в результате систематических физических упражнений и способствует повышению работоспособности человека. Тренированность всегда ориентированна на конкретный вид специализации спортсмена в двигательных действиях и выражается в повышенном уровне функциональных возможностей его организма, специфической и общей



работоспособности, в достигнутой степени совершенства спортивных умений и навыков.

**Подготовленность** – это комплексный результат физической подготовки (степень развития физических качеств); технической подготовки (уровня совершенствования двигательных навыков); тактической подготовки

(степени развития тактического мышления); психической подготовки (уровня совершенствования моральных и волевых качеств). Подготовленность может относиться и к каждому в отдельности из перечисленных видов подготовки (физическая, техническая и психическая подготовленность).

**Спортивная форма** – это высшая степень подготовленности спортсмена, характеризующая его способностью к одновременной реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности (спортивно – технической, физической, тактической, психической).

### **Принципы обучения.**

Обучение, тренировка и воспитание таэквондиста составляют единый педагогический процесс. Однако главенствующую роль в нем играет, безусловно, воспитание. В процессе воспитательной работы тренер ставит целью не только подготовку учеников к достижению определенных результатов в спорте, но также и в труде. Поэтому общее физическое развитие, техническая и тактическая подготовка по таэквон-до неразрывно связаны с воспитанием.

Основные принципы обучения:

- **Принцип сознательности и активности**, который предусматривает, прежде всего, воспитание осмысленного овладения техникой таэквон-до, заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач.
- **Принцип наглядности**, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приёмов (личная демонстрация приёмов, видео и фото материалы, словесное описание нового приёма со ссылкой на ранее изученные, использование тренажёров и имитаторов и т. д.).
- **Принцип доступности**, который требует, чтобы перед учеником ставились посильные задачи. В противном случае у занимающихся снижается интерес к тренировкам, при этом, однако, необходимо приучать учеников к преодолению трудностей. От преподавателя требуется постоянное и тщательное изучение способностей учеников, их возможностей в освоении конкретных элементов.
- **Принцип систематичности**, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и

изучение новых элементов таэквон-до для расширения активного арсенала приёмов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности учеников.

### **Психологическая подготовка.**

Психологическая подготовка - это система психолого-педагогических методов, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Психологическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой — позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.).

Принято выделять общую психическую подготовку и психическую подготовку к конкретному соревнованию.

**Общая подготовка** решается двумя путями:

- обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающих психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, концентрации и распределения внимания; способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия;

- обучение приемам моделирования в тренировочной деятельности условий соревновательной борьбы посредством словесно-образных и натуральных моделей. Подготовка к конкретному соревнованию предполагает формирование установки на достижение запланированного результата на фоне определенного эмоционального возбуждения, в зависимости от мотивации, величины потребности спортсмена в достижении цели и субъективной оценки вероятности ее достижения. Изменяя эмоциональное возбуждение, регулируя величину потребности, общественную и личную значимость цели, а также субъективную вероятность успеха, можно формировать необходимое состояние психической готовности спортсмена к предстоящему соревнованию.

Содержание **психологической подготовки**, ее построение, средства и методы определяются спецификой вида спорта.

В повседневном тренировочном процессе психологическая подготовка как бы включена в другие виды подготовки (физическую, техническую,

тактическую), хотя имеет свои цели и задачи. Если цель психологической подготовки — реализация потенциальных ВОЗМОЖНОСТЕЙ данного спортсмена, обеспечивающих эффективную деятельность, то многообразие частных задач (формирование мотивационных установок, воспитание волевых качеств, совершенствование двигательных навыков, развитие интеллекта, достижение психической устойчивости к тренировочным и соревновательным нагрузкам), приводит к тому, что любое тренировочное средство в той или иной мере способствует решению задач психической подготовки.

Содержание конкретных средств и методов, применяемых в процессе психологической подготовки спортсменов, раскрывает следующая классификация (по А. В. Родионову, 1995).

По цели применения средства и методы психологической подготовки делятся на:

- 1) мобилизующие;
- 2) корригирующие (поправляющие);
- 3) релаксирующие (расслабляющие).

По содержанию средства и методы психологической подготовки делятся на следующие группы:

- 1) психолого-педагогические (убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие, комбинированные);
- 2) преимущественно психологические (суггестивные, внушающие; ментальные сочетающие воздействие словом и образом; социально-игровые, комбинированные);
- 3) преимущественно психофизиологические (аппаратурные, психофармакологические, дыхательные, комбинированные).

По сфере воздействия средства и методы психологической подготовки делятся на:

- 1) средства, направленные на коррекцию перспективно-психомоторной сферы (т.е. на качества, связанные с восприятием ситуации и моторными действиями);
- 2) средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- 3) средства воздействия на волевую сферу;
- 4) средства воздействия на эмоциональную сферу;
- 5) средства воздействия на нравственную сферу;

По адресату средства и методы психической подготовки делятся на:

- 1) средства, направленные на психологическую подготовку тренера;
- 2) средства управления непосредственно спортсменом или командой.

По времени применения эти средства и методы делятся на :

- 1) предупреждающие;
- 2) предсоревновательные;
- 3) соревновательные;
- 4) пост соревновательные.

По характеру применения их подразделяют на саморегуляционную (аутовоздействия) и гетерорегуляционную (воздействия других участников педагогического процесса – тренера, психолога, массажиста и т.д.)

### **Теоретическая подготовка.**

Это получение знаний для осмысленного выполнения двигательных действий:

- в изучении терминологии;
- в изучении истории таэквон-до и России;
- правил поведения дома и на улице;
- по технике безопасности;
- по правилам соревнований.

### **Техническая подготовка.**

Представляет совершенствование технических действий с целью реализации потенциала возможностей. Высокая техника движений – это наиболее рациональный способ выполнения двигательных действий. Техническая подготовка предусматривает совершенствование параметров техники и биомеханических показателей (силовой, временной, траектория выполнения движения). Техническая подготовка должна соответствовать физической подготовленности. Доказано, что эффективность ударов во многом зависит от правильной последовательности включения ног, туловища и рук двигательное действие. Оптимальная последовательность включения звеньев тела при ударе рукой заключается в следующей согласованности элементов движения:

- Отталкивающее разгибание сзади стоящей ноги;
- Поворот таза, корпуса и выдвижение вперед плеча бьющей руки;
- Разгибательно-вращательное движение бьющей руки.

Установлено, что сила ударов руками увеличивается пропорционально включению в ударное движение отталкивающего разгибания ноги.

При изучении и совершенствовании технических действий используют следующие методические приемы:

1. Групповое освоение движений без партнера и с партнером в строю
2. Самостоятельное освоение приема по заданию:
  - а) в парах
  - б) на снарядах
  - в) в бою с воображаемым противником

3. Условный бой с ограниченными и расширенными заданиями
4. Вольный бой
5. Упражнения с тренером в лапы т.д.

#### **Тактическая подготовка.**

Это наиболее рациональный способ ведения борьбы с учетом индивидуальных возможностей и правил соревнований. Тактика проведения поединка выбирается после измерения времени реакции спортсмена, это определит его стиль проведения поединка.

- Работа в нападении;
- Работа в защите;
- Комбинированная работа.

Индивидуализация процесса подготовки спортсмена обусловлена углубленной специализацией, осуществляемой в соответствии с индивидуальными способностями атлета и затрагивает все стороны его подготовки, а также определяется выбор средств, методов и уровней тренировочной и соревновательной нагрузки. Решение задач индивидуализации в спорте направленно на поиск путей повышения эффективности учебно-тренировочного процесса в целях улучшения спортивной работоспособности и достижения высших спортивных результатов.

Индивидуализация подготовки, проводимая с учетом особенностей «моторики» спортсмена позволяет наиболее полно осуществлять специализацию спортсмена в соответствии с его двигательными способностями, а также с учетом функциональных и адаптационных возможностей организма.

Известно, что двигательные способности человека обеспечиваются рядом физиологических систем организма, каждая из которых морфологически и функционально заложена в генетическом аппарате человека, что и определяет характер его двигательных способностей.

#### **Основы периодизации спортивной подготовки.**

Многолетний процесс тренировки и соревнований спортсмена строится на основе следующих методических положений:

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп.
2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.
3. Оптимальное соотношение различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется. Из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки.
5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Каждый период очередного цикла должен начинаться, и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок.
6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных нагрузок.

Одновременное воспитание физических качеств спортсмена на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

### **Основные направления и методы работы.**

**Физическая подготовка** – это процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки. Она подразделяется на общую и специальную.

**Общая физическая подготовка** предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организм спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. В современной спортивной тренировке общая физическая подготовленность связывается не с разносторонним физическим совершенством вообще, а с уровнем развития качеств и способностей, оказывающих опосредованное влияние на спортивные достижения и эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Общая физическая подготовка должна проводиться в течение всего годичного цикла тренировки. Общая физическая подготовка необходима для поддержания спортивной формы. Упражнения общей физической подготовки развивают скорость, силу, выносливость, повышают общую работоспособность, готовят к выполнению упражнений специальной физической подготовки.

**Специальная физическая подготовка** характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта. Специальная физическая подготовка служит развитию специальных качеств, необходимых таэквондисту и улучшению технических показателей спортсмена. Факторная структура специальной физической подготовленности в видах единоборств может быть представлена следующими факторами:

- Скоростно-силовые способности. Тренировка для улучшения «взрывной силы» с использованием противодействия;
- Специальная скорость. Упражнения на преодоление возможного барьера скорости при исполнении техники таэквон-до;
- Специальная сила. Развитие силы мышц, необходимых для выполнения технических действий;
- Специальная скоростно-силовая выносливость. Разновидности тренировочных поединков, способы тренировок спортивных комплексов, направленные на развитие выносливости, необходимой для участия в соревнованиях;
- Специальная гибкость. Увеличение амплитуды движений мышц ног и рук для выполнения специфической техники таэквон-до.

### **Выносливость.**

Выносливость воспитывается при условии, что во время занятий организм доводится до стадии утомления.

Как статическую, так и динамическую выносливость можно развивать у детей младшего школьного возраста, что в значительной степени способствует повышению их работоспособности. Это подтверждается и одним из определений самого понятия: выносливость – способность организма бороться с утомлением.

Дети младшего школьного возраста не отличаются высоким уровнем развития выносливости. Однако уже к 10 годам у них повышается способность к неоднократному выполнению скоростной работы (повторный бег на короткие дистанции), а также мало интенсивной работы (медленный бег) в течение сравнительно продолжительного времени. Следовательно, медленный бег может с успехом применяться для развития выносливости уже с младшего школьного возраста, в зависимости от физиологических показателей обучающихся. С первых занятий следует уделять большое внимание развитию общей выносливости. При этом рекомендуется использовать продолжительный медленный бег в равномерном темпе, а так же статическим и динамическим упражнениям (элементы гимнастики).

С 10 – летнего возраста применяется методика, согласно которой дистанция постоянно сокращается, соответственно повышается скорость, при этом ЧСС у обучающихся сохраняется в зоне 170-185 уд. мин. Для отдыха рекомендуется отводить 45-90 с. При постепенном увеличении продолжительности выполнения малоинтенсивных упражнений объем беговой подготовки в 11-12 летнем возрасте можно довести до 14 км в неделю и более. При этом хорошими средствами развития общей выносливости служат ходьба и бег,

передвижение на лыжах на дистанции от 1 до 1.5 км. В возрасте 8-10 лет можно влиять на развитие динамической выносливости, используя бег максимальной интенсивности (с ускорением) или подвижные игры такой же направленности.

Статическая выносливость отлично воспитывается с помощью упражнений на сопротивление, связанных со значительным напряжением и с элементами статики. При этом в виде отдыха рекомендуются динамические упражнения и упражнения на расслабление. Отличным средством воспитания общей выносливости считается медленный бег, особенно по пересеченной местности с применением повторного и равномерного методов.

Выносливость необходимо воспитывать с младшего школьного возраста, используя медленный бег в течение 8-30 мин, регби, футбол (30-60 мин).

Объем и интенсивность при воспитании выносливости следует регулировать интервалами отдыха, ориентируясь на показатели ЧСС, величина которой не должна превышать 190 уд. мин. Длительность интервала отдыха при пробегании коротких отрезков (30-80м) может быть от 1 до 1.5 мин. При пробегании от 150 до 250м интервал несколько увеличивается (до 3-4 мин).

Что касается последовательности и сочетания средств развития выносливости, то наиболее эффективным является применение серии разнообразных средств тренировочного воздействия. При воспитании выносливости используется равномерный, повторный и переменный методы.

При равномерном методе имеется возможность давать нагрузки с учетом индивидуальной физической подготовленности и легко регулировать их по времени. Упражнения при этом методе выполняются в одном темпе, без скачков, ускорений и т.д. и способствует развитию общей выносливости.

Повторный метод дает возможность регулировать нагрузку, изменяя количество повторений упражнений при достаточных интервалах отдыха. Переменный метод заключается в том, чтобы упражнения выполнялись с переменным темпом. Что касается интервалов отдыха между выполнением упражнений на выносливость, то они зависят от длины дистанции и составляют от 1-1.5 до 3-4 мин. При этом ЧСС, в зависимости от физической подготовленности, составляет от 140 до 180 уд.мин.

Интенсивность выполнения упражнений при развитии выносливости должна быть примерно на уровне 75-85 % максимальной. Интервалы отдыха, как правило, заполняются малоинтенсивной работой.

### **Ловкость.**

Ловкость воспитывается в процессе усвоения многих и разнообразных двигательных умений и навыков. Поскольку ловкость определяет быстроту



овладения навыками движений, можно сказать, что тренировать ловкость – значит тренировать тренируемость, т.е. чем выше у человека ловкость, тем быстрее у него будут улучшаться результаты в технике физических упражнений. Следовательно, при воспитании ловкости могут использоваться методы, применяемые при обучении движениям. Рассматривая взаимоотношения двигательного навыка и ловкости, нельзя не сказать о взаимосвязи данной способности с другими физическими способностями. Здесь следует отметить, что сила мышц, скоростные способности, гибкость и (в известной степени) выносливость представляют собой своеобразный субстрат ловкости. С одной стороны, ловкость зависит от степени развития других физических способностей, а с другой – определяет возможность их рационального использования.

Эффективным средством воспитания ловкости служат подвижные и спортивные игры, гимнастика, акробатика, легкоатлетические прыжки, метания. При выполнении упражнений, направленных на воспитание ловкости, соблюдаются следующие методические приемы: применение необычных исходных положений; зеркальное выполнение упражнений; изменение скорости или темпа движений; изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение; смена способов выполнения упражнений; усложнение упражнений дополнительными движениями; изменение противодействий занимающихся в групповых или парных упражнениях.

Интервалы отдыха должны быть достаточными для относительно полного восстановления. Последующие упражнения рекомендуются выполнять при отсутствии значительных следов от предшествующей нагрузки.

Основной задачей при развитии ловкости является овладение новыми многообразными двигательными навыками и их компонентами. В том случае, если упражнение не содержит новизны, ловкости, по существу, не развивается.

Упражнения, направленные на воспитание ловкости, целесообразно проводить в начале основной части тренировочного урока, причем включать в каждое занятие.

Обобщая данные о воспитании физических способностей юных спортсменов в процессе физической подготовки, следует отметить, что педагогическая деятельность преподавателя – это, прежде всего творческий процесс, основу которого составляют знания закономерностей развития растущего организма. Творчество преподавателя, как, известно, зависит и от знания средств и методов педагогического воздействия, применение которых

во взаимосвязи с закономерностями развития растущего организма и определяют эффект тренировочного процесса.

### **Гибкость.**

Это качество нашего организма дает возможность выполнять двигательные действия с большой амплитудой. Это очень важно при выполнении ударов, гибкость позволяет выполнить максимально нужный замах перед ударом, позволит максимально разогнать ударную поверхность за счет увеличения линии разгона.

Следующее не маловажное преимущество, которое дает нам гибкость это возможность максимально высоко наносить удар ногой за счет чего расширяются возможности конкретного удара.

Гибкость в свою очередь делится на:

- статическую
- динамическую

**Статическая** позволяет задерживать движение в максимальной фазе амплитуды при выполнении действия и предавать действию статическое положение.

**Динамическая** позволяет выполнять упражнение с большой амплитудой, но не дает возможности задерживать действие.

Гибкость лучше поддается развитию после того, как организм разогрет с чередованием напряжения и расслабления. Гибкость взаимосвязана с другими физическими способностями и оказывает влияние на уровень их развития.

Проведенные исследования позволяют говорить об эффективности следующих упражнений при избирательном воспитании гибкости:

- позвоночный столб: наклоны из различных исходных положений, выполняемые с помощью и без помощи партнера;
- тазобедренный сустав: махи ноги в переднезаднем и поперечном направлениях, выпады, шпагат в упоре на руках с покачиванием, упражнения у гимнастической стенки;
- суставы плечевого пояса - рывковые движения руками в различных плоскостях, вращение руками, упражнения с палками, упражнения у гимнастической стенки с партнёром и без него.

При развитии гибкости применяются динамические упражнения и статические. Рекомендуется использовать две группы упражнений, которые различаются по режиму работы мышц: первая группа – растягивание чередуется с расслаблением или сокращением; вторая – отсутствует смена противоположных состояний мышц. Таким образом, динамические и статические упражнения по-разному влияют на увеличение активной и пассивной гибкости. Смешанные упражнения (динамико-статические) в

достаточной мере увеличивают как активную, так и пассивную подвижность. Следовательно, для развития гибкости можно использовать динамико-статический режим.

Возрастные особенности дозирования физических нагрузок для мальчиков равны: для позвоночного столба – от 45 до 60 повторений; для тазобедренного сустава – от 30 до 35 повторений на каждую ногу; для суставов плечевого пояса – от 25 до 35 повторений на каждую руку. При этом упражнения выполняются сериями по 3 –5 ритмических повторений с постепенно увеличивающейся амплитудой. При появлении болевых ощущений выполнение прекращается. Через каждые 10 дней количество повторений увеличивается.

Дозировка упражнений на гибкость для девочек несколько отличаются от их дозировки для мальчиков.

Особенности методики воспитания гибкости можно сформулировать так:

1. Для воспитания гибкости применяются упражнения с увеличенной амплитудой движения. Они делятся на две группы – активные и пассивные. Ко второй группе относятся упражнения с самозахватом, с помощью партнера или с отягощением.

2. При развитии гибкости целесообразно использовать динамические и статические упражнения. Фиксация отдельных частей тела проводится в пределах 20-30 с.

3. Упражнения на гибкость дают положительный эффект, если выполняются каждый день, один или два раза в день. Наиболее удобное время – с 10 до 11 и с 15 до 16 часов.

4. При необходимости увеличить гибкость внешними факторами занятия проводятся в утепленном помещении или применяются усиленная разминка. Как правило, упражнения на гибкость проводятся или в первой части тренировки при выполнении общеразвивающих упражнений, или в конце основной, но обязательно перед упражнениями на развитие основных физических способностей.

5. Для мальчиков количество повторений при развитии подвижности в различных суставах составляет от 30 до 60 повторений, для девочек – от 15 до 55.

6. Упражнения на гибкость выполняются сериями, по 3 –5 повторений в каждой. Интервалы между сериями заполняются упражнениями на расслабление.

7. В комплексы упражнений для воспитания гибкости можно включать упражнения с предметами, без предметов, с помощью партнеров, без помощи и т.д. При этом следует добиваться предельного развития гибкости.

## **Развитие скоростно-силовых способностей.**

При воспитании силовых способностей в подготовке юных спортсменов рекомендуется применять такие упражнения: повторное поднятие веса до выраженного утомления; поднятие придельного веса; поднятие непредельного веса с максимальной скоростью.

Соответственно различают три метода: повторных усилий, максимальных усилий и динамических усилий. Применение каждого из них практике физической подготовки спортсменов имеет свои особенности.

На этапе начальной подготовке ограниченно применяются силовые упражнения. Дети этого возраста (10-12 лет) намного лучше переносят скоростно-силовую нагрузку с использованием средств прыжкового, акробатического характера, динамические упражнения на гимнастических снарядах.

В дальнейшем, в подростковом возрасте, создаются более благоприятные предпосылки для воспитания как скоростно-силовых, так и силовых способностей. В учебно-тренировочном процессе применяются динамические силовые упражнения с небольшими отягощениями, лазание по канату, переноска груза, толкание ядра. В возрасте 15-16 лет активно формируется силовая выносливость, увеличиваются упражнения с отягощениями, проводятся лазания по канату на скорость, применяются элементы борьбы, широко используются тренажеры. У девочек в этом возрасте силовые упражнения ограничиваются из-за падения относительной силы мышц.

Подбор средств, способствующих развитию силы, должен предусматривать гармоничное развитие мускулатуры и достаточное, соразмерное возрасту развитие мышечной массы.

Практика свидетельствует о том, что силовые способности подростков можно развивать, применяя упражнения с различными предметами.

На этапе предварительной спортивной подготовки для воспитания силы целесообразно использовать скоростно-силовые упражнения динамического характера. В дальнейшем следует целенаправленно воспитывать силовые способности, при этом использовать небольшие объемы нагрузок малой интенсивности.

Средства воспитания силы должны способствовать развитию основных групп мышц нижних и верхних конечностей, плечевого пояса и т.д. Наибольший эффект в воспитании силовых способностей достигается при применении такой формы организации занятий, которая обеспечит комплексное развитие всех мышечных групп.

## **Скорость.**

Основой методики воспитания быстроты являются упражнения, которые выполняются с максимальной интенсивностью за короткое время. Как показывают исследования, быстрота успешно развивается в младшем и подростковом возрасте. В эти периоды целесообразно воспитывать быстроту преимущественным использованием средств, направленных на повышение частоты движений. В возрасте 12-14 лет следует повышать скоростные способности, применяя главным образом скоростно-силовые упражнения. Выполнение скоростных упражнений должно сводиться к тому, чтобы в малых объемах, от занятия к занятию повышались скоростные способности, увеличивалось количество движений в единицу времени. При этом упражнения не должны быть однообразными. Их задача - охватывать различные группы мышц возможно шире, совершенствовать регуляторную деятельность центральной нервной системы, повышать координационные способности занимающихся.

Особый интерес в разработке методики воспитания быстроты представляют исследования, направленные на определение интервалов отдыха между выполняемыми скоростными упражнениями. В занятиях с детьми и подростками для воспитания скоростных способностей при повторном выполнении упражнений целесообразны относительно короткие интервалы отдыха в пределах 1-2 мин, использование которых позволяет проводить более интенсивные занятия. Однако интервалы отдыха не должны быть постоянными. Их следует варьировать, чтобы избежать стабилизации уровней в развитии быстроты и скоростной выносливости, связанных с адаптацией организма к однообразной, часто повторяющейся работе. Перед выполнением упражнений на быстроту рекомендуется проводить разминку не менее 15-20 мин. Особое внимание следует уделять подготовке опорно-двигательного аппарата к выполнению быстрых движений. Упражнения с преимущественной направленностью на воспитание быстроты выполняются в начале основной части тренировки, затем - упражнения для развития мышечной силы и выносливости. Наиболее эффективное развитие быстроты происходит в том случае, если в занятие вводятся подвижные и спортивные игры. При воспитании быстроты следует придерживаться таких методических правил:

- Упражнения не должны быть сложными по технике;
- Упражнения должны быть хорошо усвоены учениками;
- Продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась из-за утомления;
- Продолжительность скоростных упражнений для детей и подростков не должна превышать 10-12 с;
- Последующие упражнения выполняются в фазе сверхвосстановления;

- при повторном выполнении скоростных упражнений следует использовать активный отдых (1-2 мин);
- скоростные упражнения выполняются на занятии в числе первых. При воспитании быстроты, кроме скоростных упражнений бегового характера, используются упражнения, взятые из других видов спорта.

### **Организация и проведение соревнований.**

Соревнования в таэквон-до - нечто большее, чем просто состязания в силе и технике. Это эстетическая демонстрация боевого искусства, не имеющего столь славных традиций как, например, фехтование. Несомненно, существует своя прелесть в агрессивном и в то же время контролируемом спарринге, четко выполняемых тулях завораживающих ударах в прыжке, разбивании предметов.

Помимо содержательной стороны важен царящий во время соревнований дух. Спортсмены должны радоваться возможности встретиться с представителями братства таэквон-до, обменяться опытом тренировки, распространить среди зрителей физические и духовные атрибуты занятий боевыми искусствами.

К сожалению, часто участники слишком серьезно воспринимают соревнования. Недостаток спортивного духа приводит к нанесению повреждений себе и сопернику. Почести и трофеи являются лишь внешней формой признания. Уважение инструкторов и спортсменов ценится значительно выше.

Часто во время соревнований повышенное внимание уделяется результатам! спарринга. Несмотря на то, что спарринг, безусловно, является показателем подготовленности спортсмена, он не может служить главным критерием оценки его мастерства. Оценивая мастерство, необходимо принимать во внимание множество.

Некоторые инструкторы и спортсмены полагают, что победителя в спарринге можно определить только при разрешенном полном контакте. Конечно же, в кик - боксинге и некоторых других мягких видах боевых искусств проведение ударов открытой рукой может и не привести к серьезным травмам. Однако при, использовании соответствующей техники таэквон-до всего лишь одним ударом можно сломать челюсть и даже убить соперника. Подавляющее большинство отдает предпочтение использованию защитных приспособлений при проведении спарринга с полным контактом.

Ниже перечислены несколько причин, объясняющих, почему даже при использовании защитных приспособлений спарринг с полным контактом не приемлем.

1. Защитные приспособления придется использовать для закрытия практически всего тела, а не только уязвимых зон, а также одевать их на все части тела, используемые для нанесения ударов. Становится необходимым использовать не только шлемы и корсеты для защиты грудной клетки, но и накладки на горло, подмышечные впадины, шейную артерию, виски (которые могут быть поражены даже при использовании защитного шлема) и лицо. Все тело спортсменов становится закрытым. Они становятся похожими на средневековых рыцарей. Необходимо помнить, что спортсмены ударом ноги или кулака способны расколоть 4-5 досок, и вполне возможно, что используемые защитные приспособления могут оказаться недостаточными.
2. Защитный инвентарь существенно ограничит свободу движений. Находящийся на теле дополнительный вес будет в большей степени утомлять спортсменов, нежели защищать их. Это будет проявляться тем сильнее, чем легче спортсмен.
3. Арсенал атакующих средств будет уменьшен. Так, например, в боксерских перчатках невозможно нанести удар ребром ладони, тыльной частью кулака, а также выполнить тычок пальцами.
4. Быстрота и точность движений перестают быть значимыми показателями подготовленности спортсмена.
5. Становится невозможным использовать специальную технику, например, удары ногами в прыжке, рубящие удары ногами и т. д.
6. Разрешение полного контакта будет удерживать от участия в соревнованиях девушек, детей, подростков и людей с физическими недостатками.
7. Защитный инвентарь, снижая боль, будет уменьшать значение техники защитных действий. В то же время боль, вызывая острые неприятные ощущения, является незаменимым средством при развитии стойкости, мужества и уверенности в себе.

Очевидно, что наиболее приемлемый способ оценки подготовленности спортсменов связан с одновременным включением в программу соревнований нескольких тестов (спарринг, выполнение тупей, демонстрация силы ударов и специальной техники).

1. Туль призван оценить способность сохранять равновесие, концентрацию внимания и красоту движений.
2. Спарринг - мужество, агрессивность, дух, точность и быстроту действий.

3. Разбивание предметов - силу ударов.
4. Специальная техника-координацию движений, акробатическую подготовку и умение решать сложные двигательные задачи.

## 2.6. Список литературы:

1. Чой Хонг Хи. Энциклопедия Таэквон-до ITF (перевод с англ.) / Чой Хонг Хи 2003. -
2. Харлампиев А. А. Борьба САМБО. / Харлампиев А. А М.: «ФиС», 1964.
3. Виноградов П. А. Основы физической культуры и здорового образа жизни: Учебное пособие. / Виноградов П. А., Душанин В. И., Жолдак В. И. - М.: Советский спорт, 1996. – 592 с.
4. Акопян А.О. Скоростно – силовая подготовка в видах спортивных единоборств. / Акопян А.О., Панков В.А., Астахов С.А.: «Советский спорт», 2003 . – 749 с.

## Приложение № 1. Календарный учебный график

### Этап I

№	Дата	Тема занятия	Форма	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
1	01.09.16-04.09.16	1. Правила поведения и техники безопасности на занятиях	теория	1	ШК №1, малый зал	опрос
2	05.09.16-11.09.16	2. Понятие об общей физической подготовке	теория	1	ШК №1, малый зал	опрос
		3. упражнения в стойках	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
3	12.09.16-18.09.16	4. Личная гигиена и закаливание	теория	1	ШК №1, малый зал	опрос
		5.упражнения на равновесие	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
4	19.09.16-25.09.16	6. история возникновения Таэквон-до ITF	теория	1	ШК №1, малый зал	опрос
		7. Понятие о тактико-технической подготовке	теория	1	ШК №1, малый зал	опрос
5	26.09.16-02.10.16	8. эволюция развития Таэквон-до ITF	теория	1	ШК №1, малый зал	опрос
		9. Удары руками из основной стойки	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
6	03.10.16-09.10.16	10. Удары руками из прямой стойки	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
		11. упражнения на ловкость	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
7	10.10.16-16.10.16	12. Удары ногами	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
		13. вклад генерала Чой Хонг Хи в современное Таэквон-до ITF	теория	1	ШК №1, малый зал	опрос
8	17.10.16-23.10.16	14. Понятие о специальной физической подготовке.	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
		15. Специальная гибкость. Активная	теория	1	ШК №1, малый зал	опрос



					зал	
9	24.10.16-30.10.16	16. значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов	теория	1	ШК №1, малый зал	опрос
		17. упражнения на равновесие	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормативов
10	31.10.16-06.11.16	18. Проведение контрольного тестирования	практика	1	ШК №1, малый зал	Проведение контрольного тестирования
		19. типичные ошибки при освоении техники	теория	1	ШК №1, малый зал	опрос
11	07.11.16-13.11.16	20. Блоки, туль	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормативов
		21. упражнения на ловкость	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормативов
12	14.11.16-20.11.16	22. . упражнения на специальную силу	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормативов
		23. упражнения на равновесие	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормативов
13	21.11.16-27.11.16	24. спортивные и традиционные направления Таэквон-до ИТФ	теория	1	ШК №1, малый зал	опрос
		25. Специальная гибкость. Пассивная	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормативов
14	28.11.16-04.12.16	26. удары руками и ногами	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормативов
		27. Специальная гибкость. Пассивная	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормативов
15	05.12.16-11.12.16	28. Подвижные игры	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормативов
		29. Спарринг на 2 шага	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормативов
16	12.12.16-18.12.16	30. упражнения на формирование правильной осанки	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормативов
		31. Проведение контрольного тестирования	практика	1	ШК №1, малый зал	Проведение контрольного тестирования
17	19.12.16-25.12.16	32. Специальная гибкость. Активная	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормативов
		33. Подвижные игры	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормативов
18	26.12.16-01.01.17	34. . упражнения на специальную силу	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормативов
		35. Специальная гибкость. Пассивная	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормативов
	02.01.17-08.01.17	Государственные праздники				
19	09.01.17-15.01.17	36. Специальная гибкость. Активная	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормативов
		37. упражнения на ловкость	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормативов
20	16.01.17-22.01.17	38. Блоки, удары ногами	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормативов
		39. упражнения на формирование правильной осанки	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормативов
21	23.01.17-29.01.17	40. Блоки, удары руками	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормативов
		41. Специальная гибкость. Активная	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормативов
22	30.01.17-05.02.17	42. . упражнения на специальную силу	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормативов
		43. Подвижные игры	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормативов
23	06.02.17-12.02.17	44. туль, Спарринг на 2 шага	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормативов
		45. Специальная гибкость. Активная	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормативов
24	13.02.17-19.02.17	46. упражнения на специальную силу	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормативов
		47. Блоки, удары руками	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормативов
25	20.02.17-26.02.17	48. упражнения на формирование правильной осанки	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормативов
		49. Проведение контрольного	практика	1	ШК №1, малый	Проведение

		тестирования			зал	контрольного тестирования
26	27.02.17-05.03.17	50. Специальная гибкость. Пассивная	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
		51. упражнения на равновесие	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
27	06.03.17-12.03.17	52. туль, спарринг	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
		53. упражнения на ловкость	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
28	13.03.17-19.03.17	54. удары руками иногами	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
		55. упражнения на равновесие	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
29	20.03.17-26.03.17	56. . упражнения на специальную силу	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
		57. Специальная гибкость. Активная	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
30	27.03.17-02.04.17	58. Подвижные игры	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
		59. Спарринг на 2 шага	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
31	03.04.17-09.04.17	60. Специальная гибкость. Пассивная	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
		61. спарринг	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
32	10.04.17-16.04.17	62. упражнения на равновесие	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
		63. Блоки. туль	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
33	17.04.17-23.04.17	64. Специальная гибкость. Пассивная	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
		65. Подвижные игры	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
34	24.04.17-30.04.17	66. . упражнения на специальную силу	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
		67. Специальная гибкость. Пассивная	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
35	01.05.17-07.05.17	68. упражнения на равновесие	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
		69. спарринг	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
36	08.05.17-14.05.17	70. Специальная гибкость. Активная	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
		71. упражнения на равновесие	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
37	15.05.17-21.05.17	72. туль, спарринг	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
		73. Подвижные игры	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
38	22.05.17-28.05.17	74. упражнения на ловкость	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
		75. . упражнения на специальную силу	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
	29.05.17-31.05.17	76. Проведение контрольного тестирования	практика	1	ШК №1, малый зал	Проведение контрольного тестирования
		Итого по программе:76 занятий				

## Этап II

№	Дата	Тема занятия	Форма	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
1	01.09.16-04.09.16	1. Правила поведения и техники безопасности на занятиях	теория	1	ШК №1, малый зал	опрос
2	05.09.16-11.09.16	2. Понятие об общей физической подготовке	теория	1	ШК №1, малый зал	опрос
		3. упражнения в стойках	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
3	12.09.16-	4. Краткая характеристика техники учебных поединков и комплексов	теория	1	ШК №1, малый зал	опрос

	18.09.16	5.упражнения на равновесие	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
4	19.09.16-25.09.16	6. Значение и методика проведения разминки	теория	1	ШК №1, малый зал	опрос
		7. Понятие о тактико-технической подготовке	теория	1	ШК №1, малый зал	опрос
5	26.09.16-02.10.16	8. Правила соревнований по Таэквон-до	теория	1	ШК №1, малый зал	опрос
		9. Удары руками из основной стойки	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
6	03.10.16-09.10.16	10. Удары руками из прямой стойки	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
		11. упражнения на ловкость	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
7	10.10.16-16.10.16	12. Удары ногами	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
		13. виды ученических комплексов	теория	1	ШК №1, малый зал	опрос
8	17.10.16-23.10.16	14. Понятие о специальной физической подготовке.	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
		15. Специальная гибкость. Активная	теория	1	ШК №1, малый зал	опрос
9	24.10.16-30.10.16	16. упражнения на специальную силу	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
		17. упражнения на равновесие	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
10	31.10.16-06.11.16	18. Проведение контрольного тестирования	практика	1	ШК №1, малый зал	Проведение контрольного тестирования
		19. Специальная гибкость. Пассивная	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
11	07.11.16-13.11.16	20. Блоки, туль	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
		21. упражнения на ловкость	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
12	14.11.16-20.11.16	22. упражнения на специальную силу	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
		23. упражнения на равновесие	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
13	21.11.16-27.11.16	24. критерии оценки выступлений по комплексам и спаррингу	теория	1	ШК №1, малый зал	опрос
		25. Специальная гибкость. Пассивная	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
14	28.11.16-04.12.16	26. удары руками и ногами	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
		27. Специальная гибкость. Пассивная	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
15	05.12.16-11.12.16	28. Участие в соревнованиях	практика	1	ШК №1, малый зал	
		29. Спарринг на 3 шага	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
16	12.12.16-18.12.16	30. упражнения на формирование правильной осанки	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
		31. Проведение контрольного тестирования	практика	1	ШК №1, малый зал	Проведение контрольного тестирования
17	19.12.16-25.12.16	32. Специальная гибкость. Активная	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
		33. Подвижные игры	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
18	26.12.16-01.01.17	34. упражнения на специальную силу	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
		35. Специальная гибкость. Пассивная	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
	02.01.17-08.01.17	Государственные праздники				
19	09.01.17-15.01.17	36. Специальная гибкость. Активная	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
		37. упражнения на ловкость	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
20	16.01.17-22.01.17	38. Блоки, удары ногами	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
		39. упражнения на формирование правильной осанки	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов

21	23.01.17-29.01.17	40. Блоки, удары руками	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
		41. Специальная гибкость. Активная	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
22	30.01.17-05.02.17	42. .упражнения на специальную силу	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
		43. Подвижные игры	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
23	06.02.17-12.02.17	44. туль, Спарринг на 3 шага	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
		45. Специальная гибкость. Активная	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
24	13.02.17-19.02.17	46. упражнения на специальную силу	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
		47. Блоки, удары руками	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
25	20.02.17-26.02.17	48. упражнения на формирование правильной осанки	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
		49. Проведение контрольного тестирования	практика	1	ШК №1, малый зал	Проведение контрольного тестирования
26	27.02.17-05.03.17	50. Специальная гибкость. Пассивная	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
		51. упражнения на равновесие	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
27	06.03.17-12.03.17	52. туль, спарринг	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
		53. упражнения на ловкость	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
28	13.03.17-19.03.17	54. удары руками иногами	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
		55. упражнения на равновесие	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
29	20.03.17-26.03.17	56. .упражнения на специальную силу	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
		57. Специальная гибкость. Активная	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
30	27.03.17-02.04.17	58. Подвижные игры	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
		59. Спарринг на 3 шага	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
31	03.04.17-09.04.17	60. Специальная гибкость. Пассивная	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
		61. спарринг	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
32	10.04.17-16.04.17	62. упражнения на равновесие	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
		63. Блоки. туль	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
33	17.04.17-23.04.17	64. Специальная гибкость. Пассивная	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
		65. Подвижные игры	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
34	24.04.17-30.04.17	66. .упражнения на специальную силу	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
		67. Специальная гибкость. Пассивная	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
35	01.05.17-07.05.17	68. упражнения на равновесие	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
		69. спарринг	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
36	08.05.17-14.05.17	70. Специальная гибкость. Активная	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
		71. упражнения на равновесие	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
37	15.05.17-21.05.17	72. туль, спарринг	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
		73. Участие в соревнованиях	практика	1	ШК №1, малый зал	
38	22.05.17-28.05.17	74. упражнения на ловкость	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
		75. .упражнения на специальную силу	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
	29.05.17-31.05.17	76. Проведение контрольного тестирования	практика	1	ШК №1, малый зал	Проведение контрольного тестирования

		Итого по программе:76 занятий				

### Этап III

№	Дата	Тема занятия	Форма	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
1	01.09.16-04.09.16	1. Правила поведения и техники безопасности на занятиях	теория	1	ШК №1, малый зал	опрос
2	05.09.16-11.09.16	2. Специальные сведения по истории Таэквон-до ITF	теория	1	ШК №1, малый зал	опрос
		3. упражнения в стойках	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
3	12.09.16-18.09.16	4. Олимпийское движение	теория	1	ШК №1, малый зал	опрос
		5.упражнения на равновесие	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
4	19.09.16-25.09.16	6. корейские и российские мастера Таэквон-до	теория	1	ШК №1, малый зал	опрос
		7. Понятие о тактико-технической подготовке	теория	1	ШК №1, малый зал	опрос
5	26.09.16-02.10.16	8. Правила соревнований по Таэквон-до	теория	1	ШК №1, малый зал	опрос
		9. Удары руками из основной стойки	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
6	03.10.16-09.10.16	10. Удары руками из прямой стойки	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
		11. упражнения на специальную силу	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
7	10.10.16-16.10.16	12. Удары ногами	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
		13. Специальные сведения по истории Таэквон-до ITF	теория	1	ШК №1, малый зал	опрос
8	17.10.16-23.10.16	14. Понятие о специальной физической подготовке.	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
		15. Специальная гибкость. Активная	теория	1	ШК №1, малый зал	опрос
9	24.10.16-30.10.16	16. упражнения на специальную силу	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
		17. упражнения на равновесие	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
10	31.10.16-06.11.16	18. Проведение контрольного тестирования	практика	1	ШК №1, малый зал	Проведение контрольного тестирования
		19. Специальная гибкость. Пассивная	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
11	07.11.16-13.11.16	20. Блоки, туль	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
		21. упражнения на ловкость	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
12	14.11.16-20.11.16	22. . упражнения на специальную силу	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
		23. упражнения на равновесие	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
13	21.11.16-27.11.16	24. спортивные и традиционные направления Таэквон-до ITF	теория	1	ШК №1, малый зал	опрос
		25. Специальная гибкость. Пассивная	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
14	28.11.16-04.12.16	26. удары руками и ногами	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
		27. Специальная гибкость. Пассивная	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
15	05.12.16-11.12.16	28. Участие в соревнованиях	практика	1	ШК №1, малый зал	
		29. Спарринг на 3 шага	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
16	12.12.16-18.12.16	30. упражнения на формирование правильной осанки	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
		31. Проведение контрольного тестирования	практика	1	ШК №1, малый зал	Проведение контрольного тестирования

17	19.12.16-25.12.16	32. Специальная гибкость. Активная	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
		33. Подвижные игры	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
18	26.12.16-01.01.17	34. .упражнения на специальную силу	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
		35. Специальная гибкость. Пассивная	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
	02.01.17-08.01.17	Государственные праздники				
19	09.01.17-15.01.17	36. Специальная гибкость. Активная	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
		37. упражнения на ловкость	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
20	16.01.17-22.01.17	38. Блоки, удары ногами	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
		39. упражнения на формирование правильной осанки	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
21	23.01.17-29.01.17	40. Блоки, удары руками	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
		41. Специальная гибкость. Активная	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
22	30.01.17-05.02.17	42. .упражнения на специальную силу	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
		43. Подвижные игры	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
23	06.02.17-12.02.17	44. туль, Спарринг на 3 шага	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
		45. Специальная гибкость. Активная	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
24	13.02.17-19.02.17	46. упражнения на специальную силу	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
		47. Блоки, удары руками	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
25	20.02.17-26.02.17	48. упражнения на формирование правильной осанки	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
		49. Проведение контрольного тестирования	практика	1	ШК №1, малый зал	Проведение контрольного тестирования
26	27.02.17-05.03.17	50. Специальная гибкость. Пассивная	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
		51. упражнения на специальную силу	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
27	06.03.17-12.03.17	52. туль, спарринг	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
		53. упражнения на ловкость	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
28	13.03.17-19.03.17	54.удары руками иногами	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
		55. упражнения на равновесие	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
29	20.03.17-26.03.17	56. .упражнения на специальную силу	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
		57. Специальная гибкость. Активная	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
30	27.03.17-02.04.17	58. Подвижные игры	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
		59. Спарринг на 3 шага	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
31	03.04.17-09.04.17	60. Специальная гибкость. Пассивная	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
		61. спарринг	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
32	10.04.17-16.04.17	62. упражнения на равновесие	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
		63. Блоки. туль	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
33	17.04.17-23.04.17	64. Специальная гибкость. Пассивная	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
		65. Подвижные игры	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
34	24.04.17-30.04.17	66. .упражнения на специальную силу	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
		67. Специальная гибкость. Пассивная	практика	1	ШК №1, малый	Выполнение

					зал	нормотивов
35	01.05.17-07.05.17	68. упражнения на равновесие	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
		69. спарринг	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
36	08.05.17-14.05.17	70. Специальная гибкость. Активная	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
		71. упражнения на равновесие	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
37	15.05.17-21.05.17	72. туль, спарринг	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
		73. Участие в соревнованиях	практика	1	ШК №1, малый зал	
38	22.05.17-28.05.17	74. упражнения на ловкость	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
		75. упражнения на специальную силу	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
	29.05.17-31.05.17	76. Проведение контрольного тестирования	практика	1	ШК №1, малый зал	Проведение контрольного тестирования
		Итого по программе:76 занятий				

### Этап IV

№	Дата	Тема занятия	Форма	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
1	01.09.16-04.09.16	1. Правила поведения и техники безопасности на занятиях	теория	1	ШК №1, малый зал	опрос
2	05.09.16-11.09.16	2. Основы судейства	теория	1	ШК №1, малый зал	опрос
		3. упражнения в стойках	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
3	12.09.16-18.09.16	4. Основы тренерской деятельности	теория	1	ШК №1, малый зал	опрос
		5.упражнения на равновесие	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
4	19.09.16-25.09.16	6. Краткая характеристика спортивного таэквон-до	теория	1	ШК №1, малый зал	опрос
		7. Понятие о тактико-технической подготовке	теория	1	ШК №1, малый зал	опрос
5	26.09.16-02.10.16	8. традиционная форма и правила её ношения	теория	1	ШК №1, малый зал	опрос
		9. Удары руками из основной стойки	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
6	03.10.16-09.10.16	10. Удары руками из прямой стойки	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
		11. упражнения на специальную силу	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
7	10.10.16-16.10.16	12. Удары ногами	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
		13. Основы судейства	теория	1	ШК №1, малый зал	опрос
8	17.10.16-23.10.16	14. Понятие о специальной физической подготовке.	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
		15. Специальная гибкость. Активная	теория	1	ШК №1, малый зал	опрос
9	24.10.16-30.10.16	16. упражнения на специальную силу	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
		17. Бои контактные (в защитной экипировке)	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
10	31.10.16-06.11.16	18. Проведение контрольного тестирования	практика	1	ШК №1, малый зал	Проведение контрольного тестирования
		19. Специальная гибкость. Пассивная	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
11	07.11.16-13.11.16	20. Блоки, туль	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
		21. упражнения на ловкость	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
12	14.11.16-	22. упражнения на специальную силу	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов

	20.11.16	23. упражнения на равновесие	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
13	21.11.16-27.11.16	24. знание законов победы	теория	1	ШК №1, малый зал	опрос
		25. Специальная гибкость. Пассивная	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
14	28.11.16-04.12.16	26. удары руками и ногами	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
		27. Специальная гибкость. Пассивная	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
15	05.12.16-11.12.16	28. Участие в соревнованиях	практика	1	ШК №1, малый зал	
		29. Спарринг на 3 шага	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
16	12.12.16-18.12.16	30. упражнения на формирование правильной осанки	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
		31. Проведение контрольного тестирования	практика	1	ШК №1, малый зал	Проведение контрольного тестирования
17	19.12.16-25.12.16	32. Специальная гибкость. Активная	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
		33. Бои контактные (в защитной экипировке)	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
18	26.12.16-01.01.17	34. упражнения на специальную силу	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
		35. Специальная гибкость. Пассивная	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
	02.01.17-08.01.17	Государственные праздники				
19	09.01.17-15.01.17	36. Специальная гибкость. Активная	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
		37. упражнения на ловкость	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
20	16.01.17-22.01.17	38. Блоки, удары ногами	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
		39. упражнения на формирование правильной осанки	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
21	23.01.17-29.01.17	40. Блоки, удары руками	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
		41. Специальная гибкость. Активная	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
22	30.01.17-05.02.17	42. упражнения на специальную силу	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
		43. Подвижные игры	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
23	06.02.17-12.02.17	44. туль, Спарринг на 3 шага	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
		45. Специальная гибкость. Активная	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
24	13.02.17-19.02.17	46. упражнения на специальную силу	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
		47. Блоки, удары руками	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
25	20.02.17-26.02.17	48. упражнения на формирование правильной осанки	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
		49. Проведение контрольного тестирования	практика	1	ШК №1, малый зал	Проведение контрольного тестирования
26	27.02.17-05.03.17	50. Специальная гибкость. Пассивная	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
		51. упражнения на специальную силу	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
27	06.03.17-12.03.17	52. туль, спарринг	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
		53. упражнения на ловкость	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
28	13.03.17-19.03.17	54. удары руками и ногами	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
		55. упражнения на равновесие	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
29	20.03.17-26.03.17	56. упражнения на специальную силу	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
		57. Специальная гибкость. Активная	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов



30	27.03.17-02.04.17	58. Подвижные игры	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
		59. Спарринг на 3 шага	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
31	03.04.17-09.04.17	60. Специальная гибкость. Пассивная	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
		61. спарринг	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
32	10.04.17-16.04.17	62. упражнения на равновесие	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
		63. Блоки. туль	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
33	17.04.17-23.04.17	64. Специальная гибкость. Пассивная	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
		65. Подвижные игры	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
34	24.04.17-30.04.17	66. . упражнения на специальную силу	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
		67. Специальная гибкость. Пассивная	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
35	01.05.17-07.05.17	68. упражнения на равновесие	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
		69. спарринг	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
36	08.05.17-14.05.17	70. Специальная гибкость. Активная	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
		71. упражнения на равновесие	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
37	15.05.17-21.05.17	72. туль, спарринг	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
		73. Участие в соревнованиях	практика	1	ШК №1, малый зал	
38	22.05.17-28.05.17	74. упражнения на ловкость	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
		75. . упражнения на специальную силу	практика	1	ШК №1, малый зал	Выполнение нормотивов
	29.05.17-31.05.17	76. Проведение контрольного тестирования	практика	1	ШК №1, малый зал	Проведение контрольного тестирования
		Итого по программе:76 занятий				

**Приложение № 2.  
Оценочные материалы**

**Аттестационные нормативы Таэквон-до ИТФ до I-го дана**

Гып		Соги	Техника рук	Техника ног	Массоги	ВИРЕК Спецтехн ика	Теория
9й Белый с жёлтой	Саджу чириги  Саджу макги	Чарёт Нарани Анун Нюнча Гунун	ап джумок баро чириги ап джумок банде чириги назундэ пальмок макги назундэ сон каль макги ан пальмок макги пальмок деби макги	ап ча олиги муруп олё чаги ап ча бусиги ап ча милиги ёп ап ча бусиги ануро нэрё чаги бакуро нэрё чаги	самбо масоги (без противника) гуннун соги три варианта		Показать как правильно складываетс я добок.  Этикет.  Счет от 1- 10.  Основные команды.
8й Жёлтый	Чон Джи			аниро сево чаги бакуро сево чаги юп чаги коро чаги доллё чаги	самбо масоги (без противника) нинча соги три варианта		История таеквон-до.  Кем и когда основано таекон-до.

7й Жёлтый с зелёной	Дан Гун		санг пальмок макги чюкё макги сон каль тэриги сон каль деби макги	тора нэрё чаги тора сево чаги	Самбо (с противником ) гуннун соги		Дисциплин ы таекон- до.
6й Зелёный	До Сан		бакат пальмок юп макги сан сонкут тульги дунг джумок чириги бакат пальмок хечё макги	пандэ доллё чаги пандэ коро чаги	Самбо (с противником ) нинча соги ибо		Судейство по туль критерии оценок.
5й Зелёный с синей	Вон Хё	Годзон Губурё со "А" Моа чунби соги "А"	сон каль ануро тэриги пальмок долиме макги	тора юп чаги двит чаги	ибо 4и варианта илбо 4и варианта	ап чаги сон коль	Судейство по масоги. За что присуждаю тся очки.
4й Синий	Юл Гок		Сон дадак гольчё макги (ануро, бакуро) ап палькуп тэриги санг сон каль макги кёча со дунг джумок- тэриги ду пальмок макги	тимё ап чаги тимё нэрё чаги (ануро,ба куро)	илбо бть вариантов джаи (4и раунда)	нерио чаги ап джумок	Судейство по масоги за что объявляютс я замечания, предупрежд ения, дисквалифи кация.
3й	Джун Гун	Моа чунби	сон каль дунг макги		джаи (бть раундов по	долио чаги	Судейство специально

Синий с красной		соги "В"	<p>двиг бал со сон бадак оллэ макги</p> <p>ви палькуп тэриги</p> <p>ви дви палькуп тэриги</p> <p>санг джумок сево чириги</p> <p>санг джумок двигджибо чириги</p> <p>кёча джумок чюкё макги</p> <p>сон бадак нуло макги</p> <p>доллэ чириги</p> <p>гёкджа чириги</p> <p>бандал чириги</p> <p>дигуджа макги (монгдун г-и макги)</p>	<p>тимё юп чаги</p> <p>тимё коро чаги</p> <p>тимё доллэ чаги</p>	3и мин.)	дунг джумок	й технике.
2й Красный	Тэ Гэ		<p>двигджибо сонкут тульги</p> <p>дунг джумок юп дви тэриги</p> <p>санг юп палькуп тульги</p> <p>бакат пальмок сан макги</p> <p>опун сонкут тульги</p>	<p>тимё тора нэрэ чаги</p> <p>тимё тора сево чаги</p> <p>тимё пандэ долио чаги</p> <p>тимё пандэ коро чаги</p> <p>тимё тора юп чаги</p>	джаи 8и раунда по 3и мин	ёп чаги пандэ долио  НОПИ АП ЧАГИ	Судейство силового разбивания.

			<p>назундэ сон каль деби макги</p> <p>ду пальмок миро макги</p> <p>кёча джумок нуло макги</p>	<p>тимё двит чаги нуло (ануро бакуро) сиро чаги</p>			
1й Красный с чёрной	Хва Ранг	Моа чунби соги "С" судзик	<p>миро сон бадак макги</p> <p>оллэ чириги</p> <p>судзик со юп нэрё сон каль тэриги</p> <p>юп ап макги</p> <p>вэ юп палькуп тульги</p>	<p>дольмё доллэ,- нэрё,-ап</p> <p>свяски ногами</p>	джай 10 раундов по 3 мин	<p>тимиё ёп чаги</p> <p>сон каль дунг</p> <p>НОМО ЁП ЧАГИ</p>	
1й Дан чёрный	Чунг Му		<p>сон каль ап тэриги</p> <p>ануро сон каль дунг тэриги</p> <p>ануро бакат пальмок каунде ап макги</p> <p>кёча сон каль момчё макги</p> <p>санг сон бадак оллэ макги</p> <p>дунг джумок юп тэриги</p>	<p>свяски руки - ноги</p>	джай 15 раундов по 3 мин	<p>долио чаги</p> <p>ап чаги (голеню)</p> <p>сон каль</p> <p>ап джумок</p> <p>ПАНДЭ ДОЛИ ЧАГИ</p> <p>ТОРА Д ВИТ ЧА ГИ</p>	

### Приложение № 3. Дидактические материалы

#### **Интерпретация тулей.**

Название, число движений, а также диаграмма перемещений символизируют либо героев корейского народа, либо знаменательные даты в истории Кореи,

**Чун-Чжи.** Это слово переводится как «рай земной». На Востоке оно интерпретируется как создание мира и зарождение истории человечества. Это первый туль. с которым знакомится новичок. Он состоит из двух частей, первая из которых символизирует Землю, а вторая - Небеса.

**Тан-Гун.** Назван в честь Тангуна - родоначальника корейской нации и основателя тангунской Кореи, существовавшей в 2333 г. до нашей эры.

**То-Сан.** Это название является псевдонимом известного патриота Аи Чхап Хо (1 876-1938), Включение в туль 24 движений символизирует годы жизни, посвященные этим человеком просветительской деятельности и участию в движении за освобождение Кореи.

**Вон-Хё.** Назван в честь монаха, познакомившего в 686 году до н. ч. династию Силла с буддизмом.

**Юль-Гок.** Название туль является псевдонимом великого философа и учителя Ли И (1536-1584), прозванного «Корейским Конфуцием». Включение в туль 38 движений символизирует место рождения этого человека - 38 параллель, а диаграмма движений - иероглиф, соответствующий слову «учитель».

**Чжуп-Гун.** Назван в честь и газетного патриота Аи Чжуп Гуна, убившего первого японского генерала, правителя Кореи Хиро Буми Ито, способствовавшего захвату Кореи Японией. Включение в туль 32 движений символизирует возраст Ан Чжун Гуна во время его казни в тюрьме (1910 г.).

**Тэ-Ге.** Название туль является псевдонимом жившего в 16 веке учителя И Вонга, известного авторитета неоконфуцианизма. Включение в туль 37 движений символизирует место рождения этого человека -37 параллель, а диаграмма движений - иероглиф, соответствующий слову «учитель»

**Хва-Ранг.** Назван в честь молодежного воинского движения, организованного в 7 веке во времена правления династии Силла. Включение в туль 29 движений символизирует пример воинского подразделения, в котором осуществлялся процесс трансформирования таэквон-до в современное боевое искусство.

**Чунг-Му.** Название является псевдонимом великого адмирала Ли Сун Сина - изобретателя боевого корабля (в 1592 г.), ставшего прообразом современных подводных лодок. Туль заканчивается ударом левой рукой, что символизирует

скоропостижную кончину этого человека, так и не успевшего полностью раскрыть свою непоколебимую преданность королю.

**Кван-Ге.** Назван в честь 14-го короля династии Когурё, возвратившего во владение государства ранее утраченные территории, включая большую часть Манчжурии. Диаграмма движений символизирует утрату и возврат территорий, а включение в туль 39 движений - первые две цифры года начала его правления (391 г. до н. э.).

**По-Ун.** Название туль является псевдонимом известного поэта Чои Мон Чжу (14 век), чьи слова «Я не буду служить новому хозяину, пусть даже меня казнят сто раз» известны каждому корейцу. Чои Мон Чжу также известен как один из первых ученых-физиков. Диаграмма движений символизирует непоколебимую преданность королю и стране.

**Ге-Бек.** Назван именем генерала времен правления династии Пэк Чжэ (660 г. до н. э.). Диаграмма движений символизирует строгость военной дисциплины.

**Уи-Ам.** Название является псевдонимом Сон Бен Хи - лидера движения за независимость Кореи (1 Марта, 1919г.). Включение в туль 45 движений символизирует возврат этого человека, когда он в 1905 г. сменил название с Дон-хак (Восточная культура) на название Чхондоге (Небесный путь). Диаграмма движений символизирует негибкость его духа, проявленного во время жизни посвященной борьбе за процветание родной страны.

**Чун-Чжан.** Название туль является псевдонимом жившего в 14 веке генерала Ким Док Рена. Туль заканчивается ударом левой рукой, что символизирует скоропостижную кончину этого человека в возрасте 27 лет, так и не успевшего достичь вершин своего развития.

**Чу-Чхе.** Назван в честь философской идеи, заключающейся в том, что человек - хозяин всего мира и своей судьбы. Эта идея была рождена на горе Пэкту, являющейся символом духа корейского народа. Диаграмма движений символизирует гору Пэкту.

**Сам-Иль.** Назван в честь исторической даты - начала движения за независимость Кореи (1 Марта 1919 г.). Включение в туль 33 движений символизирует память о 33 патриотах, возглавивших это движение

**Ю-Син.** Назван в честь жившего во времена династии Силла генерала Ким Ю Сина. Включение в туль 68 движений символизирует последние две цифры из года объединения Кореи (668 г. до н. э.). Исходное положение имитирует удержание рукой меча, располагающегося на правом, а не на левом, как это принято, боку - символ того, что генерал подчинялся королю и сражался против своего народа

**Чой-Ёнг.** Назван в честь жившего во времена правления династии Коре главнокомандующего армией генерала Чой Ёнга, снискавшего уважение за преданность, патриотизм и гуманизм. Генерал был убит членом своего ближайшего окружения - генералом Ли Сон Гэ, позднее ставшим первым королем династии Ли.

**Йон-Ге.** Назван в честь жившего во времена правления династии Ко-гуре генерала Ен Гэ Со Мун. Включение в туль 49 движений символизирует последние две цифры из года, когда династия Тан была вынуждена покинуть Корею после того, как в битве за крепость Анси (649 г.) потери составили около 300 тыс. солдат.

**Уль-Чжи.** Назван в честь генерала Уль Чжи Мун Дока, успешно защитившего в 612 г, Когуре от вторжения миллионной армии династии Тан. Генералом использовалась тактика нанесения ударов с последующим быстрым отходом. Эта тактика позволила рассеять огромные силы врага. Диаграмма движений символизирует подпись генерала - Включение в туль 42 движений символизирует возраст автора (генерала Чой Хонг Хи), в котором он изобрел этот гуль.

**Мун-Му.** Назван в честь 13-го короля династии Сипла, Его тело похоронили у подножия Великой Королевской Скалы. Король завещал похоронить его в море, чтобы его душа защищала Корею от морских вторжений японцев. Специальный каменный саркофаг являющийся и по сей день памятником культуры, был сделан, чтобы защитить его гроб. Включение в туль 61 движений символизируют последние две цифры из года начала царствования короля (661 г.)

**Со-Сан.** Название туль является псевдонимом монаха Чой Хен Ун (1520-1604). Включение В туль 72 движений символизирует возраст монаха, в котором он совместно со своими сподвижниками из Самен-дана организовал корпус монахов-воинов. Эти воины противостояли японским пиратам, часто совершавшим набеги на Корейский полуостров.

**Се-Чжонг.** Назван в честь величайшею из корейских королей Се Чжонга, изобретателя корейского алфавита (1443 г.), известного метеоролога.

Диаграмма движений символизирует слово «Король». Включение в туль 24 двигательных действий символизирует число букв в корейском алфавите.

**Тонг-Ил.** Назван в честь идеи объединения Северной и Южной Кореи в единое государство, разделение которого произошло в 1945 г. Диаграмма движений символизирует единую нацию.

Каждый туль тесно связан с определенным арсеналом технических движений. Для достижения высоких результатов рекомендуется соответствие между квалификацией занимающихся и изучаемыми тулями.



## Классификационная система

В таэквон-до сложилась система поясов, соответствующая цветам мундиров в армии древней Кореи: белый, желтый, зеленый, синий, красный, черный. В каждом из этих цветов пояса содержится глубокий смысл и значение.

**Белый** - Означает невинность, его носит новичок в таэквон-до.

**Желтый** - Означает землю, откуда растут растения, их корни . здесь закладываются основы таэквон-до.

**Зеленый** - Означает рост растения, начинается развиваться искусство, умение владеть приемами таэквон-до.

**Синий** - Означает небеса, туда тянутся растения и прогрессируют умение и навыки овладения таэквон-до.

**Красный** - Означает опасность, предосторожность, где нужно контролировать себя.

**Черный** - Это противоположность белому, означает профессионализм в таэквон-до. В таэквон-до носят пояс шириной 5 см. и толщиной 5 мм.

Ширина полоски на поясе . 5 мм. Расстояние от конца пояса до полоски . 5 см.

Между цветами поясов существуют переходные ступени, например желтый пояс с зеленой полоской или синий пояс с красной полоской. Таким образом, разделяют десять ученических степеней, называемых гыпами и нумеруемых от низших к высшим в порядке убывания: десятый гып . белый пояс, первый гып . красный пояс с черными полосками. Черные пояса подразделяются на даны. Отличия между обладателями черных поясов обозначаются римскими цифрами. Ниже приводится квалификационная шкала для занимающихся таэквон-до .

Квалификация Используемый пояс

10 гып Белый пояс.

9 гып Белый пояс с желтой полоской.

8 гып Желтый пояс.

7 гып Желтый пояс с зеленой полоской.

6 гып Зеленый пояс.

5 гып Зеленый пояс с синей полоской.

4 гып Синий пояс.

3 гып Синий пояс с красной полоской.

2 гып Красный пояс.

1 гып Красный пояс с одной черной полоской.

с 1 по 9 дан Черный пояс с желтыми римскими цифрами, соответствующими квалификации.

Все занимающиеся таэквон-до должны надевать «добок». Добок - тренировочный костюм, который обязательно необходимо надевать на

тренировках и соревнованиях. Он показывает степень искусства и образования, которых достиг ученик, занимаясь таэквон-до. Добок символизирует традиции таэквон-до. Рубашка и штаны должны быть белого цвета, что символизирует чистоту наших помыслов. Всякие наклейки и надписи запрещены. Рубашка: длина рукава достигает кисти, а длина рубашки достигает верхней части бедра. Штаны: длина штанов достигает голеностопного сустава.

### **Историческая справка.**

Китай, давший миру множество разнообразных школ и стилей борьбы, принято считать колыбелью *ушу*, но его южные соседи и по сей день продолжают оспаривать это утверждение. Действительно, например, корейский народ имеет основание для того, чтобы отстаивать свой суверенитет в области классических воинских искусств. Во всяком случае, задолго до создания шаолиньского *ушу* в Корее уже существовали изощренные системы кулачного боя и борьбы, зародившееся в трех древних королевствах полуострова. Произведения искусства, дошедшие до нас, служат своеобразной летописью квонпопа – корейского аналога у-шу, позволяющей восстановить многие этапы его развития.

Бесспорно, борьба и кулачный бой на Корейском полуострове, особенно в его северных широтах и северо-восточных районах (территория Когурё), впитали в себя достижения китайских мастеров ушу эпохи Хань. Вначале второго века, когда победоносные армии императора Уди перешли границы Когурё, они принесли с собой искусство шубаку, превратившееся на местной почве в субак и претерпевшее сильные изменения. Начиная с четвертого века распространение буддизма, проникавшего из Китая наложило отпечаток на корейские воинские искусства. Прижилась и заимствованная из Китая даосская йога. Тем не менее, национальные традиции продолжали преобладать в корейских воинских искусствах.

Самый значительный вклад в развитие корейских классических систем борьбы с оружием и без оружия внесли выходцы из юго-восточного государства Силла, где с седьмого века начал складываться уникальный военно-религиозный институт хваранов. Слово «хваран» означает «цветы-юноши». Отпрыски аристократических семейств, составившие корпус хваранов, располагали богатым наследием воинственных предков. Всевозможные состязания в силе и доблести изображены на стенописи пещерного храма Соккурам в городе Кёнчжу, бывшей столице Силлы. Летописи сохранили упоминания о воинственных монахах Вонхё и Бисоне,

создавших свою школу квонпопа. Но все это было лишь прелюдией к всеобъемлющей системе военного обучения хваранов.

В 634 г. на трон Силлы вступила государыня Оондок, которая установила тесные дипломатические и культурные связи империей Тан. В её правление и был создан институт хваранов, призванный стать опорой государства. Воспитание хваранов начиналось с отроческих лет и строилось на военно-клерикальной основе. Как правило, юноши проходили полный курс «китайских наук», включавший философию, литературу, риторику, музыку и прочие конфуцианские дисциплины, параллельно осваивая искусство фехтования, стрельбы из лука и кулачного боя. Со временем весь комплекс «наук» в сочетании с разработанными правилами этикета и моральными заповедями получил название Хваран-до («путь хварана»). Многие корейские и западные исследователи склонны считать, что Хваран-до является прямым предшественником широко известного самурайского кодекса чести Буси-до. Вероятно, в этой гипотезе, к которой японцы относятся скептически, есть большая доля истины, так как оживленные контакты между Японией и Кореей в 7-8 веках привели к заимствованию с континента многих культурных ценностей.

К концу 7 века, в правление государя Чинхына, все элементы обучения и использования хваранов на государственной службе были детально проанализированы придворными мудрецами, сведены в единое уложение и представлены как стройная система. Этическую базу Хваран-до составляли пять добродетелей, сформулированные буддийским священником Вонгваном по образу и подобию конфуцианских этических норм: верность государю, сыновняя почтительность, правдивость, мужество и справедливость.

Используя военную помощь хваранов, занимавших к тому времени все командные должности в армии, государь Силлы Тхэджон-Мурель в 60-е годы 17 века подчинил своему владычеству соседние государства Пэчке и Когурё. При этом он вынужден был признать вассальскую независимость от Китая, но уже в 670г. новый правитель Мунму возглавил борьбу за полную независимость страны. Интересно отметить, что в рядах патриотов отважно сражались монахи, перенявшие традиции шаолиньского у-шу. Голыми руками и деревянными посохами они не раз обращали в бегство хорошо вооруженных солдат. В 676г. власть Танской империи была окончательно свергнута на полуострове, где возникло суверенное государство Объединенная Силла. Однако по прошествии нескольких десятилетий Силла снова добровольно признало свой вассалитет и восстановило тесные культурные, религиозные и военные связи с Китаем.

Нет сомнений в том, что хвараны сыграли видную роль в укреплении и возвышении Силлы, занимая вплоть до конца 8 века господствующее положение в военной и чиновничье-бюрократической иерархии. С 682г. подготовка хваранов осуществлялась в рамках Высшей школы конфуцианских наук (Кукчаган – «Высшая школа сынов отечества»). Но, в отличие от самурайства, институт хваранов сравнительно скоро изжил себя. Уже в период смут, повлекших к началу 9 века раскол объединенного государства, хвараны представляли собой разрозненные отряды наемников, предлагавших услуги феодалам, а иногда и крестьянским вожакам. Последующие столетия унаследовали только предания о рыцарях без страха и упрека – «цветах-юношах».

Воинские искусства хваранов, несмотря на их распространенность, оставались в закрытых школах, и если общие принципы фехтования или стрельбы из лука не составляли особой тайны, то методика психофизического тренинга, как экзотическое знание, была доступна лишь посвященным. Специальных трактатов, учебных пособий и разработок с тех времен не сохранилось. Известно лишь, что наставниками хваранов в ратном деле были преимущественно буддийские, реже даосские монахи. Они уделяли много внимания дыхательным упражнениям, проблемам сосредоточения «внутренней силы», аккумуляции жизненной энергии и общей закалке организма. Квонпоп в учении Хваран-до превратился в разветвленный комплекс приемов, включающий разнообразные удары ногами и руками, подсечки, подножки, броски, уходы, прыжки и подкаты. С точки зрения чисто технической, это был синтез национальных форм кулачного боя с шаолиньским у-шу. Однако борьба без оружия рассматривалась лишь как подготовительный этап к борьбе против вооруженного противника – с оружием или без него. В целом же искусство рукопашного боя оставило глубокий след в истории корейского народа.

Создателем системы таеквон-до (тае – нога, квон – рука, до – путь ), которая обрела свой настоящий вид только в 1955г. после слияния девяти крупнейших и множества мелких школ, считается генерал Чой Хонг Хи, который внес в национальные стили китайские и японские элементы. В действительности же первая конференция по объединению различных корейских школ состоялась уже в 1946г. В 1959г. была провозглашена Корейская ассоциация таеквон-до. В 1973г. был открыт международный центр в Куккивоне и создана всемирная федерация таеквон-до.

Таеквон-до располагает богатым арсеналом приемов. Особенно большое внимание уделяется работе ног. Еще старые мастера квонпопа разработали сложнейшие приемы с «ударом в полете», при которых

смертоносный механизм приема насыщался поразительной динамикой. Сверхзадачей такого обучения было искусство выбивания всадника из седла. Сравнивая, например, базовую технику каратэ и таеквон-до, мы видим, что первое рассчитано, главным образом на встречу с пешим противником, а второе – с конным и пешим в равной мере. К числу наиболее экзотических и оригинальных трюков таеквон-до относится удар носками обеих ног на высоте свыше 2м., при этом человек как бы складывается вдвое; взбегание на стену и удар обеими ногами в прыжке; удар двумя ногами в диаметрально противоположных направлениях в прыжке с места на высоте человеческого роста. Базовая техника таеквон-до имеет довольно существенные, хотя и не бросающиеся в глаза специфические особенности, но для стороннего наблюдателя таеквон-до очень похоже на «обычное» каратэ.

Несмотря на то, что с 1973г. таеквон-до было введено в обязательную программу физического воспитания для средних школ в Корее, его пропагандисты всячески подчеркивают военно-прикладное значение боевых единоборств, не принимая бесконтактной системы спарринга. Соревнования по таеквон-до проводятся с полным, хотя, разумеется, контролируемым контактом. Как правило, используется защита для рук, ног, головы.

Таеквон-до – это традиционное корейское боевое искусство. Если развернуть это определение, то получится следующее: словосочетание «боевое искусство» означает, что таеквон-до – это система развития человека, основанная на приемах ведения боя. Слово «корейское» говорит о том, что таеквон-до создано в Корее, и основателем его являлся кореец. А слово «традиционное» означает то, что таеквон-до передается от учителя к ученику в соответствии с традицией, т.е. без искажений. Ученик не может менять технику, философию, этикет и другие аспекты преподавания, как ему заблагорассудится. Это не значит, что таеквон-до является чем-то застывшим и неизменным. Таеквон-до является самым живым и гибким из всех традиционных боевых искусств, и в него постоянно вносятся изменения, и добавления. Просто порядок внесения изменений не произволен, а определяется той же традицией- кто, как, когда и что может в таеквон-до менять.

Когда в 1972 году Чой Хонг Хи покинул Южную Корею, он перенес штаб-квартиру Международной Федерации (ИТФ) в Канаду. Именно тогда началась его работа по развитию таеквон-до в КНДР. В это же время в Южной Корее была создана Всемирная Федерация таеквон-до – ВТФ (World Taekwon-do Federation). Чтобы подчеркнуть разницу между федерациями, в ВТФ были разработаны новые базовые комплексы, введены изменения в технику, изменилась терминология, формы ритуалов и даже покрой костюмов для

занятий. ВТФ изначально сделала ставку на развитие таеквон-до преимущественно как спорта, что повлекло изменения в правилах соревнований, в технике и методике обучения. Именно это направление в России обычно называют «Тхэквондо», а традиционное таэквон-до иногда называют «северным», так как оно развивается именно в Северной Корее. Можно быть приверженцем как одного, так и другого направления, но не следует забывать, что до 1972 года таэквон-до развивалось как единая система, объединяющая своих последователей в одну федерацию – ИТФ. После 1972 года количество федераций и ассоциаций таеквон-до стало множиться не по дням, а по часам, и в настоящий момент только в США их насчитывается несколько десятков. Некоторые из них частично сохраняют первоначальную технику (например, Глобальная Федерация Таеквон-до), некоторые изменили все, кроме названия. Но в первоначальном виде таеквон-до существует только в Международной Федерации таеквон-до, которую создал основатель таеквон-до генерал Чой Хонг Хи, и которую он возглавлял до конца своей жизни.

### **Масонги (Спарринг)**

Спарринг в таэквон-до в основном делится на два вида: свободный, который похож на бокс, и спарринг с заранее оговорённым сценарием. Свободный спарринг позволяет развить бойцовский дух и храбрость, научиться «читать» маневры и тактику соперника, получить объективную оценку своего мастерства. А спарринг с заранее оговоренным сценарием дает возможность применить умения и навыки, приобретенные при изучении туль и базовой техники по отношению к движущемуся сопернику. Словом, спарринг имеет неразрывную связь с туль и базовой техникой. С другой стороны, он полезен и для закалки атакующих и защитных сегментов.

### **Разновидности спарринга**

Спарринг с заранее оговоренным сценарием, полусвободный, свободный, модельный, спарринг с использованием только действий ногами и свободный с заранее оговорённым сценарием.

### **Туль (формальный комплекс)**

Закон древнего Востока был аналогичен закону Хамурапи - «Око за око, зуб за зуб». Этот закон выполнялся неукоснительно даже тогда, когда причиной чьей-то смерти была случайность.

В подобных условиях, когда спарринг в его современном виде еще не был изобретен, для занимающихся боевыми искусствами было неприемлемо проведение реальных действий против живого соперника, как во время тренировок, так и при тестировании техники атакующих и защитных действий. В определенном смысле индивидуальная подготовленность была скрыта до тех пор, пока не был изобретен первый комплекс движений.

Туль - это комплекс, состоящий из основных атакующих и защитных движений, выполняющихся в логически обоснованной последовательности. Занимающийся имитирует поединок с несколькими соперниками. При этом выполняются различные атакующие или защитные действия, соответствующие «складывающейся обстановке».

Использование в тренировке туль позволяет путем повторения многих связок движений совершенствовать спарринг, повышать гибкость, овладеть техникой передвижений, укреплять мышцы, учиться контролю дыхания, оттачивать плавность и ритмичность движений.

Спарринг может показать, кто из соперников сильнее, но не говорит о том, у кого техника лучше. С этой точки зрения туль является более чувствительным индикатором уровня индивидуальной техники.

При выполнении туль следует акцентировать внимание на следующих моментах.

1. Передвижения должны начинаться и заканчиваться в одной и той же точке. Умение добиваться этого свидетельствует о точности движений.
2. При выполнении каждого движения тело должно быть обращено в строго определенном направлении, должна применяться правильная стойка.
3. В зависимости от специфики выполняющихся движений, во время туль мышцы то полностью напряжены, то полностью расслаблены.
4. Движения должны выполняться ритмично, «дергания» недопустимы.
5. Чередование ускорений и торможений должно строго соответствовать приводящимся в данной книге рекомендациям.
6. Прежде чем перейти к изучению следующего туль, нужно хорошо освоить предыдущий.
7. Занимающиеся должны знать назначение каждого движения.
8. Каждое движение должно выполняться как во время реального поединка.
9. Все движения следует повторять как правой рукой или ногой, так и левой рукой или ногой.

## **Правила соревнований.**

### **I. Общие положения.**

**Статья 1.** Данные правила распространяются на все индивидуальные и командные соревнования по таэквон-до, проводимые под эгидой ITF.

**Статья 2.** Цель настоящих правил - совершенствование таэквон-до как вида спорта путем разработки системы оценок, учитывающей все возможные аспекты проявления мастерства спортсменов, обеспечивающей) равные возможности проявления способностей для всех участников соревнований.

### **II. Судейство соревнований.**

**Статья 3.** Старшие судьи, рефери могут выбираться только из лиц, имеющих соответствующие сертификаты ITF. В состав судейской коллегии входят:

- 1 Старшие судьи - 3 чел.
- 2 Рефери - 1 чел.
- 3 Боковые судьи - 4 чел.
- 4 Секундометристы - 2 чел.
- 5 Регистратор - 2 чел.
- 6 Фоторепортеры - 3 чел.
- 7 Управляющий соревнованиями - 1 чел.
- 8 Медицинские работники - 2 чел.
- 9 Информатор - 1 чел.
- 10 Пресса (ТВ, газеты и т. д.)

Помимо перечисленных лиц к проведению соревнований привлекаются фоторепортеры, представители прессы и милиции (полиции).

### **Статья 4. Обязанности членов судейской коллегии.**

1. Старшие судьи, занимая почетное место за столом напротив места проведения соревнований, наблюдают за их ходом и на основе голосования принимают решение при возникновении спорных ситуаций или равенстве набранных спортсменами очков.
2. Рефери располагается на ринге и обеспечивает соблюдение правил участниками спарринга.
3. Боковые судьи, располагающиеся в углах ринга, оценивают выполняемые спортсменами действия и ведут подсчет очков.
4. Секундометристы, располагающиеся сбоку от ринга, ведут контроль за временем начала, окончания и продолжительностью спарринга.
5. Медицинские работники осуществляют контроль за состоянием здоровья участников соревнований и организуют оказание первой медицинской помощи при возникновении травм.

### **III. Проведение соревнований.**

**Статья 5.** Программа соревнований включает индивидуальное и командное



первенство. К участию допускаются спортсмены, имеющие квалификацию не выше IV-го дана.

**Статья 6.** В состав команды входят пять основных спортсменов и один запасной. Каждому участнику присваивается номер, предназначенный для идентификации спортсмена на протяжении соревнований.

**Статья 7.** Соревнования проводятся в следующей последовательности соревнования по туль, соревнования по спаррингу, соревнования по силе ударов и по специальной технике.

1. Программа командных соревнований включает:

- (1) Соревнования по туль (один обязательный и один по выбору участников).
- (2) Соревнования по спаррингу свободный спарринг.
- (3) Соревнования по силе ударов прямой удар кулаком, удар ребром ладони, удар ребром стопы, удар подушечкой стопы и удар задней частью пятки.
- (4) Соревнования по специальной технике: Тимио нопи чаги, тимио номо чаги, Тимио доллио чаги (круговой удар сбоку с разворотом на 180°), тимио долимио чаги (круговой удар сбоку с разворотом в воздухе на 360°) и тимио пандэ долио чаги (круговой удар пяткой в прыжке сбоку с разворотом на 360°).
- (5) Соревнования по специальной технике и силе ударов проводятся между представителями команд только в случае равного счета после проведения соревнований по спаррингу и туль.
- (6) В случае, если не удастся выявить команду-победителя после соревнований по специальной технике и силе ударов, для выявления победителя проводится дополнительное соревнование по туль.
- (7) Каждая команда обязана принять участие во всех видах программы соревнований.

2. Программа индивидуальных соревнований у мальчиков включает:

- (1) Соревнования по туль (выполняется один обязательный туль).
- (2) Соревнования по спаррингу: свободный спарринг.
- (3) Соревнования по силе ударов: прямой удар кулаком, удар ребром ладони, удар ребром стопы, удар подушечкой стопы и удар задней частью пятки.

Соревнования по специальной технике: тимио ноли чаги, тимио номо чаги, тимио долимио чаги (круговой удар в прыжке сбоку с разворотом на 360°), тимио пандэ долио чаги (круговой удар пяткой в прыжке сбоку с разворотом на 360°).

3. Программа индивидуальных соревнований у девочек включает:

- (1) Соревнования по туль (выполняется один обязательный туль).
- (2) Соревнования по спаррингу: свободный спарринг.
- (3) Соревнования по силе ударов: удар ребром ладони и удар ребром стопы.
- (4) Соревнования по специальной технике: тимио номо чаги, тимио ноли чаги.
- (5) Соревнования по туль (комплекс) проводятся только между спортсменами, имеющими одинаковую спортивную квалификацию.

**Статья 8.** Система проведения соревнований:

1. Соревнования по спаррингу и туль проводятся по системе с выбыванием.
2. Индивидуальные соревнования проводятся отдельно по пяти весовым категориям.

Весовая категория	Мальчики	Девочки
Легчайшая	до 54 кг	до 52 кг
Лёгкая	до 63 кг	до 53 кг
Средняя	До71 кг	до 63 кг
Тяжелая	до 30 кг	до 70 кг
Супер тяжелая	свыше 80 кг	свыше 70 кг

3 Спортсмен каждой команды может принять участие или в одном или во всех видах соревнований.

**Статья 9.** Используемое оборудование и спортивный инвентарь должны отвечать следующим требованиям.

1. Участники соревнований должны быть одеты в добок (для предотвращения переохлаждения в перерывах разрешается одевать спортивные костюмы).
2. Ринг размером 9 x 9 м должен располагаться на деревянном основании и возвышаться над уровнем пола на 10 см.
3. Для снижения вероятности получения травм к спаррингу допускаются только спортсмены, имеющие защитные приспособления, использование которых получило официальное одобрение ITF.

**Статья 10.** Награждение

- 1 Спортсмены, занявшие I, II и III места в командном зачете
- 2 Спортсмены, занявшие I, II и III места в индивидуальном зачете.
- 3 Спортсмены, занявшие I, II и III места в соревнованиях по туль.
- 4 Спортсмены, занявшие I, II и III места в соревнованиях по спаррингу
- 5 Спортсмены, занявшие I, II и III места в соревнованиях по силе удара.

6 Спортсмены, занявшие I, II и III места в соревнованиях по специальной технике.

#### **Статья 11. Критерии оценки Туль**

- (1) Точность передвижений
- (2) Удержание равновесия
- (3) Контроль дыхания
- (4) Плавность движений
- (5) Пространственно-временная точность движений
- (6) Мощность ударов
- (7) Ритмичность движений
- (8) Эстетичность движений

#### **Критерии оценки Спарринг**

(1) Продолжительность поединка: Продолжительность спарринга - 2 минуты. Если в течение этого (основного) времени один из участников не заработал очков, то после минутного перерыва назначается дополнительное время (2 минуты). Если и после этого ни один из участников не заработал очков, победитель выбирается арбитрами.

#### **(2) Травмы:**

Если спортсмен во время спарринга получает травму, из-за которой он не может продолжать поединок, то виновный в получении травмы считается побеждённым. В случае, когда виновного в получении травмы выявить невозможно, арбитры принимают решение о том, кого считать победителем.

#### **(3) Спортсмен дисквалифицируется за:**

1) Неподчинение судьям.

2) Преднамеренную атаку уязвимых точек тела соперника с целью нокаутирования.

3) Совершение более трех ошибок.

4) Более чем двукратное игнорирование предупреждений судьи.

#### **(4) Ошибкой считается:**

1) Потеря самоконтроля.

2) Оскорбление соперника в любой форме.

3) Царапанье и кусание соперника.

#### **(5) Предупреждение дается за:**

1). Выход двумя ногами за пределы доянга (ковёр).

2). Преднамеренное или непреднамеренное падение, за исключением случая, когда падение выполняется для проведения приема.

3). Атаку лежащего соперника.

4). Пассивность (преднамеренное избрание боя на короткой дистанции).

5). Выполнение захватов.

(6) Спортсмен штрафуются за получение более трех предупреждений (каждый раз вычитается по одному очку).

(7) Требования, предъявляемые к атакующим и защитным действиям:

1) Атакующие удары должны соответствовать следующим требованиям:

- сегмент, которым наносится удар, должен быть остановлен на расстоянии двух сантиметров от уязвимой точки тела соперника;
- выбор атакующего приема должен соответствовать атакуемой цепи и ситуации, сложившейся в ходе поединка;
- при выполнении удара должна использоваться правильная стойка,
- удары должны выполняться мощно,
- атака должна начинаться на соответствующей дистанции от соперника.

2) Защитные действия должны соответствовать следующим требованиям:

- защищающийся должен сохранять равновесие,
- способ защиты должен соответствовать характеру атакующих действий соперника,
- блок должен выполняться мощно и точно,
- защитные действия должны организовываться на соответствующей дистанции от соперника,
- в результате защитных действий соперник должен терять равновесие.

#### Система начисления очков

1. **Одно (1) очко** присуждается за:

- атака рукой направленная в средний или верхний уровень
- атака ногой направленная в средний уровень
- атака рукой в прыжке направленная в средний уровень
- отлично выполненная защита

2. **Два (2) очка** присуждаются за:

- атака ногой направленная в верхний уровень
- атака рукой в прыжке (обе ноги не должны касаться площадки) направленная в верхний уровень
- атака ногой в прыжке направленная в средний уровень

3. **Три (3) очка** присуждаются за:

- атака ногой в прыжке или в полёте направленная в верхний уровень
- атака ногой в прыжке или в полёте с разворотом на 180° направленная в средний уровень

4. **Четыре (4) очка** присуждаются за:

- атака ногой в прыжке с разворотом на 180° направленная в верхний уровень
- атака ногой в прыжке с разворотом на 360° и более, направленная в средний уровень

5. **Пять (5) очков** присуждаются за:

- атака ногой в прыжке с разворотом на 360° и более, направленная в верхний уровень

\*Если при ударе в полете засчитывается 2 или 3 удара рукой и ногой, очки начисляются за каждый удар.

(9) Только перечисленные ниже точки тела рассматриваются во время соревнований в качестве уязвимых виски, ямка верхней губы, подбородок, верхний отдел шеи, шейная артерия, подмышечные впадины, солнечное сплетение, ребра, живот, суставы нижних конечностей

#### 1. Соревнования в силе ударов

Каждая доска должна иметь размер 30x30 см, толщину - 1,27 см

Победителем становится спортсмен, сумевший расколоть большее число досок. Каждому участнику предоставляется по одной попытке

#### 2. Соревнования в специальной технике

(1) Тимио нопи чаги (начальная высота расположения доски 220 см).

Победителем становится спортсмен, сумевший расколоть доску на наибольшей высоте.

(2) Тимио номо чаги по одной доске. Победителем становится спортсмен, сумевший расколоть доску после выполнения самого длинного прыжка через препятствие. Высота препятствия - 70 см.

(3) Тимио долимио чаги с разворотом в воздухе на 360 град, по одной доске. Победителем становится спортсмен, сумевший расколоть доску на наибольшей высоте.

(4) Тимио доллио чаги по одной доске (начальная высота расположения доски - 180 см). Победителем становится спортсмен, сумевший расколоть доску на наибольшей высоте.

(5) Тимио пандэ доллио чаги по одной доске (начальная высота расположения доски - 150 см). Победителем становится спортсмен, сумевший расколоть доску на наибольшей высоте. Каждому участнику предоставляется по две попытки.

Примечание:

1. Национальные и международные инструкторы не имеют права участвовать ни в одном из видов соревнований, т. к. они рассматриваются ИТФ в качестве профессионалов.

2. Команда-победительница определяется по общему числу медалей, завоеванных её участниками.

### **Словарь используемых терминов.**

Сонбе ним - старший ученик

Бусабом ним - помощник учителя (1-3 дан)

Сабом ним - инструктор(4-6 дан)

Сахёним - мастер(7-8 дан)

Сасонг ним - великий мастер(9 дан)

До дзанг - тренировочный зал, площадка для состязаний

До бок - форма для занятий

Гып - ученическая степень

Дан - мастерская степень

Сурён - тренировка

Паль - руки

Баль - ноги

Чаги - удар ногой

Дзириги - пробивающий удар

Тэриги - рубящий удар

Тульги - колющий удар

Гутги - режущий удар

Мильги - толчок

Макги - блок

Соги - стойка

Дзапги - захват

Орундзок, вэндзок- право, лево (поворот-уро тора)

Ал, юн, дви - вперед, в сторону, назад

Ан, бакат - внутренний, наружный

Ануро, бакуро - внутрь, наружу

Нэрё, оллё - вниз, вверх

Апджё, иросо- сесть, встать

Сасон - наискось, по диагонали

Баро - прямой (одноимённый)

Бандэ - обратный (разноимённый)

Онмом - фронтальное положение корпуса

Банмом - боковое положение корпуса

Юпмом- боковое положение корпуса

Надзундэ, каундэ, нопундэ- нижняя, средняя, верхняя части тела

Дора - поворот

Доллѐ-по кругу  
Дольмѐ- с разворотом  
Кеча - скрестно  
Санг - двойной  
Судзик - вертикально  
Супьѐнг - горизонтально  
Чечѐ - раздвигающий  
Тимѐ - прыжок  
Микульмѐ - скольжение  
Дарибулиги- растягивающие упражнения (шпагаты)  
Юльтон - "волна"(принцип движений в таэквон-до)  
Хим - мощь  
Массоги - спарринг  
Туль - технические комплексы  
Кѐкпа - разбивание  
Вирек - измерение силы удара (синоним с кѐкпа)  
Тки – специальная техника  
Чосинсул - самооборона дален - укрепление тела (набивка)  
Кихап - "использование энергии"- крик, сопровождающий движение  
Кѐнг ги - состязания  
Дзип дзунг - концентрация  
Чонгсин - духовная составляющая личности,  
Мораль чонгсин тонгиль- "единство духа"(медитативное упр-е таэквондо)  
Ти - пояс  
Синцѐ дален - физическая подготовка  
Симпан ним - судья  
Дзедза-ученик  
Ил гоп пил са- одним ударом наповал  
Сибум- показательные выступления  
Симса-аттестация  
Кѐнг ги кѐ дзонг- правила соревнований

**Команды:**  
Моег - построиться  
Чарѐт - внимание (принять стойку "внимания")  
Кюнѐ - поклон сие- вольно  
Чунби - приготовиться  
Си дзак - выполнять  
Гуман - закончить  
Баро - прямо (вернуться в исходное положение)

Даши - повторить  
Кэсок - продолжать  
Гёдэ - поменять  
Бандэро - обратно, в другую сторону  
Уро, чаро, ди́ро дора - повернуться направо, налево, кругом  
Апро(ди́ро) ка - вперёд, назад- марш  
Анджэ - сесть, иро сот-встать  
Добок чонгдан - поправить форму  
Чончони- выполнять медленно  
Химике - выполнять мощно, быстро

### **Ударные части тела:**

Дзу мок , кулак  
Ап, юп, дунг, мит дзумок - передняя, боковая, тыльная, нижняя часть кулака  
Сонкаль - ребро ладони со стороны мизинца  
Сонкаль дунг - ребро ладони со стороны большого пальца  
Сонкаль батанг - основание ребра ладони  
Сонкут - кончики пальцев  
Сонбадак-ладонь  
Сондунг - тыльная часть ладони  
Бандальсон - рука арка (дуга) пальмок - предплечье  
Ан, баккат , дунг, мит пальмок - внутренняя, внешняя, тыльная, нижняя часть предплечья  
Палькуп- локоть  
Апкупчи - подушечка стопы  
Балькаль - наружный край стопы (ребро стопы)  
Балькаль дунг- внутренний край стопы  
Бальдунг - подъём стопы  
Бальбадак - подошва  
Двиттчук - задняя часть пятки  
Двитткупчи-нижняя часть пятки  
Муруп - колено  
Хан сонгарак - один палец (указательный)  
Ду сонгарак - два пальца (указательный и средний)  
Сонгарак бадак - подушечки пальцев  
Дзипгэ сон - пальцы-щипцы  
Индзи дзумок - удар фалангой указательного пальца  
Дзунгдзи дзумок - удар фалангой среднего пальца  
Сон мок - изгиб кисти (ан, бакат, дунг, мит)  
Омдзи - большой палец



Омдзи батанг - основания большого пальца

Дзиап- давящие пальцы

Пен дзумок - основание ладони

### **Стойки: (соги)**

Нарани соги - параллельная стойка

Чарёт соги - стойка внимания

Аннун соги - сидячая стойка (всадника)

Куннун соги - стойка ходьбы

Ниундза соги - стойка L-образная

Годзонг соги - глубокая стойка

Гобурё соги - стойка на согнутой ноге (варианты: А, В)

Вэбаль соги - стойка на прямой ноге

Двитт баль соги - стойка на задней ноге

Моа соги - стойка ноги вместе (варианты: А, В, С, D)

Кеча соги - стойка ноги скрестно

Начё соги- длинная стойка

Судзик соги - вертикальная стойка

Огурё соги - сгруппированная стойка (вариант диагональной стойки-сасон соги) - колени согнуты во внутрь

Сасон соги - диагональная стойка

Кённэ дзасэ - позиция поклона

Палдза соги - открытая стойка (варианты: ан палдза соги и бакат палдза соги)

Моа дзунби соги- стойка готовности воина

Чунби соги - стойка готовность

Хануль сап - руки неба (это не стойка а позиция рук)

### **Удары руками:**

Баро дзириги - одноименный удар

Бандэ дзириги - обратный (разноимённый) удар рукой

Двиттдзибо дзириги - перевёрнутый удар (тыльной частью кулака вниз)

Сево дзириги - вертикальный удар рукой

Гёкджа дзириги - Г- образный удар рукой

Доллэ дзириги - круговой удар

Бандаль дзириги - дугообразный удар

Сан сонкут тульги - удар кончиками пальцев, ладонь вертикально

Опун сонкут тульги- удар кончиками пальцев, ладонь вниз

Хоми сонкут тульги-угловой удар кончиками пальцев

Двиттдзибо сонкут тульги - удар кончиками пальцев, ладонь вверх

Оллэ дзириги - удар кулаком вверх

Ап палькуп тэриги - удар локтем вперёд

Ви палькуп тэриги - удар локтем снизу вверх  
Нопундэ палькуп тэриги - удар локтем сбоку вверх  
Ви двит палькуп тэриги - удар одним локтем снизу-вверх другим назад  
Палькуп тульги - колющий удар локтем (варианты: нэрё, вэ юп, санг юн, вэ  
супьёнг, санг супьёнт, двитт, санг юп двит.)  
Нэрё - удар сверху вниз (варианты: дзириги, тульги, тэриги)  
Ду дзумок дзириги - парный удар кулаком  
И джунг конг гёк - двойной удар(атака)  
Сам джунг конг гёк - тройной удар(атака)  
Ёнсок конг гёк- последовательный удар(атака)  
Хон ап конг гёк - комбинированный удар(атака)  
Бандаль тэриги - дугообразный рубящий удар (варианты: бандаль сон/ рука  
арка, дзипгэ сон/рука клещи)  
Гудги - режущий удар, разрез (варианты: ануро, бакуро)  
Хечё тэриги - расклинивающий рубящий удар (варианты: сонкаль, сон дунг,  
дунг дзумок)  
Омдзи дзумук - удар большим пальцем  
Пен дзумок дзириги - удар основанием ладони

### **Удары ногами:**

Ап, юп, двитт ча оллиги - мах ногой вперёд, вбок, назад (используются для  
разминки, развития гибкости или для блокирования)  
Муруп чаги - удар коленом (варианты: па, оллё, доллё, битуро)  
Апча бусиги - хлёсткий удар ногой вперёд  
Двиттча бусиги - хлёсткий удар ногой назад  
Юпча дзириги - удар ногой в сторону (боковой пронзающий удар)  
Двитгча джируги - удар ногой назад  
Двиттча милиги - толкающий удар назад  
Доллё чаги - круговой удар  
Бандэ доллё чаги - обратный круговой удар  
Коро чаги- удар захлестом голени  
Нэре чаги (ануро -, бакуро-)- удар сверху вниз (вовнутрь, наружу)  
Сево чаги- вертикальный удар  
Битуро чаги- удар со скручиванием  
Ильбо чаги- удар с подшагом  
Ибо чаги- удар с зашагом  
Тимё чаги- удар в прыжке  
И дзунг чаг/и - два удара ногой  
Сам дзунг чаги - три удара ногой  
Хонап чаги - комбинированный удар ногой

Ёнсок чаги - последовательные удары ногами  
Дольмё чаги (дора чаги) - удар с разворотом  
Ча момчиги - контролирующий удар ногой (варианты: ап ча момчиги, юп ча момчиги)  
Бандал чаги - дугообразный удар  
Бада чаги - контратакующий удар ногой  
Тимё номо чаги - удар ногой в прыжке вдаль  
Тимё нопи чаги - удар ногой в прыжке вверх  
Тимё са банг чаги - удары ногами в прыжке в четыре направления  
Тимё сам банг чаги - удары ногами в прыжке в три направления  
Тимё сам дзунг чаги - три удара ногой в прыжке (варианты: Суджик/вертикально, супьёнг/горизонтально)  
Тимё и дзунг чаги - два удара ногой в прыжке (варианты: суджик/вертикально, супьёнг/горизонтально)  
Тимё сангбанг чаги- двойной удар ногами в прыжке в два направления (варианты: тимё апдви чаги/переднезадний удар в прыжке, тимё юп битуро чаги/удар в прыжке одна нога бьёт в док другая выполняет удар со скручиванием)  
Тимё санг бал чаги - двойной удар в прыжке (варианты: ап, юп, долио, нопи)  
Тимё санг бал ап ча мочиги - двойной контролирующий удар в прыжке  
Тимё кави чаги - ножницеобразный удар в прыжке  
Тимё расонсик чаги - спиралеобразный удар в прыжке  
Бал дулги - поднятие ноги (с целью защиты от удара в ногу)  
Бал голги - подсечка  
Будзапго чаги - удар ногой с одновременным захватом руками другого противника  
Голчё чаги - накладывающий блок ногой  
Дзома чаги - кувырковый удар (варианты: ап кумчи, двит чук)  
Доро чаги - отмахивающий удар (используется для защиты паха, голени и подмышки или для атаки подмышки противника)  
Гокенг и чаги - пикообразный удар  
Нуло чаги - давящий удар (варианты: ануро, бакуро)  
Банса чаги - отталкивающий удар (выполняется после отталкивания от стены другого противника и т.д.)  
Ча бапги - топчущий удар  
Джиго чаги - прямой удар ( варианты: ап, двит)  
Сиро чаги - подметающий удар (варианты: балкаль дунг, двиттчук)  
**Техника защиты:**  
Хечё макги - расклинивающий блок

Надзундэ макги - защита нижней части тела  
Каундэ макги - защита средней части тела  
Нопундэ макги - защита верхней части тела  
Ап макги - нрямой блок (блок от нападения в центр корпуса спереди, положения корпуса фронтальное "онмом")  
Юп макги - боковой блок (полуфронтальное или боковое положение корпуса, блокирующая поверхность на линии плеч)  
Юпап макги - боковой прямой блок (фронтальное положение корпуса, блокирующая поверхность на линии плеч)  
Чукё макги - верхний блок  
Санг макги - двойной блок  
Долимё макги - круговой блок  
Гольчё макги - накладывающий блок  
Оллё макги - блок снизу-вверх  
Нулло макги - давящий блок  
Миро макги-толкаяющий блок (варианты: сонбадак, ду паль мок, сон каль, сон каль дунг)  
Момчё макги - контролирующий блок (варианты: кеча джомук/скрестными кулаками, кёча сонкаль/скресными ребрами ладони, вэ сан пальмок/одним прямым предплечьем, санг сан пальмок/двумя прямыми предплечьями, вэ сан сонкаль/одним прямым ребром ладони, санг сан сонкаль/двумя прямыми ребрами ладони)  
Ду бандальсон макги - парный дугообразый блок  
Дыро макги - поднимающий блок  
Гутдза макги- блок в форме цифры "9"  
Ду пальмок макги - блок предплечьем с усилением второй рукой  
Дигутдза макги - U - образный блок  
Монгдунг-и макги - U - образный блок (синоним дигудза макги)  
Дигудза дзапги - U - образный захват  
Монгдунг-и дзапги - U - образный захват ( синоним дигудза дзапги)  
Нэрё макги - блок сверху вниз (варианты: сон бадак/ладонью, санг сон бадак/двумя ладонями, окалин сон бадак/чередующие ладони, пальмок/предплечьями, сонкаль/ребром ладони, санг сонкаль/двумя ребрами ладони, сан палкуп/прямым локтем, кеча джомук/скрестными кулаками, кеча сон каль/ скрестными ребрами ладони)  
Мом начуги - опускание тела (нырок)  
Будзаба макги - блок захватом  
Деби макги - охраняющий блок (варианты: пальмок/предплечьями, сонкаль/ребрами ладони, сон каль дунг/об ратным и ребрами ладони)

Сан макги- W-образный блок (варианты: ан пальмок, бакат пальмок, сон каль, сонкаль дунг)

Сан -горы

Суньёнг макги- горизонтальный удар (варианты: сон бадак, сонкаль)

Нарани макги-параллельный блок (варианты: ан пальмок, бакат пальмок, сон каль, сон каль дунг, сон дунг, дунг пальмок).

### **Технические комплексы**

Подготовительные:

1. Садзу чируги - удары в четыре направления
2. Садзу макги - блок в четыре направления

Основные (туль):

- |              |                |
|--------------|----------------|
| 1. Чон-Джи   | 13. Ий-Ам      |
| 2. Дан-Гун   | 14. Чунг-Дзанг |
| 3. До-Сан    | 15. Джуче      |
| 4. Вон-Хё    | 16. Сам-Ил     |
| 5. Юль-Гок   | 17. Ю-Син      |
| 6. Джунг-Гун | 18. Че-Юнг     |
| 7. Тэ-Ге     | 19. Ён-Ге      |
| 8. Хва-Ранг  | 20. Ул-Дзи     |
| 9. Чунг-Му   | 21. Мун-Му     |
| 10. Кванг-Ге | 22. Со-Сан     |
| 11. По-Ун    | 23. Сэ-Дзонг   |
| П. Ге-Бэк    | 24. Тон г-Ил   |