Государственное казенное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа по неолимпийским видам спорта» Министерства спорта Кабардино-Балкарской Республики

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО НЕОЛИМПИЙСКИМ ВИДАМ СПОРТА" МИНИСТЕРСТВА СПОРТА КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

Подписано цифровой подписью: ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО НЕОЛИМПИЙСКИМ ВИДАМ СПОРТА" МИНИСТЕРСТВА СПОРТА КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
Дата: 2026.10.15 16:03:45 +03'00'

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «ТХЭКВОНДО ИТФ»

Этап начальной подготовки
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)
Этап совершенствования спортивного мастерства
Этап высшего спортивного мастерства

Срок реализации Программы: бессрочно

Год составления: 2026

«Утверждена»
Приказ № 79
от 08.10.2026г
Протокол
Педагогического
совета №1
от 28.09.26г

г.Нальчик

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо (ИТФ)» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке согласно спортивным дисциплинам вида спорта «Тхэквондо (ИТФ)», с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо (ИТФ)», утвержденным приказом Минспорта России от 23 ноября 2022 года № 1059 (далее – ФССП).

2. Целью Программы является:

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся (спортсменов) посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе включения обучающихся (спортсменов) в состав спортивных сборных команд;
- создание благоприятных условий для развития творческих способностей занимающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Краткая характеристика вида спорта «Тхэквондо (ИТФ)»

Тхэквондо - корейское боевое искусство. Характерная особенность тхэквондо - ноги в поединке используются более активно, чем руки. Сверхзадачей тхэквондо в древности было выбивание всадника из седла. Слово «тхэквондо» складывается из трёх слов: «тхэ» - нога, «квон» - кулак (рука), «- до» - искусство, путь тхэквондо, путь к совершенствованию (путь руки и ноги). По определению Чхве Хон Хи, «тхэквондо» означает систему духовной тренировки и технику самообороны без оружия, наряду со здоровьем, а также квалифицированным исполнением ударов, блоков и прыжков, выполняющихся голыми руками и ногами для поражения одного или нескольких соперников». В мире существует ряд неправительственных организаций, развивающих тхэквондо как вид спорта и как боевое искусство.

Принципы тхэквондо — учтивость, честность, настойчивость, самообладание, непоколебимость духа. Обучение в спортивной школе проводится по версии ITF (Международная федерация тхэквондо) по нескольким дисциплинам:

- тхыль (туль) — формальный комплекс (ИТФ)
- массоги — спортивный поединок (спарринг);
- туги — техника нанесения ударов ногами в прыжках;
- вэрёк — силовое разбивание предметов руками и ногами;
- хосинсуль — практика самообороны.

Площадка для соревнования: размеры расположенного на полу ковра 7х7 метров, с дополнительной поверхностью на один метр со всех сторон. Если ковер поднят, то размеры приподнятой поверхности должны быть, по крайней мере, на 2 метра больше, чем сам ковер по размерам. Подъем может быть от 5 см. до 100 см. Лампы должны находиться не ниже, чем 3 метра над поверхностью. Стол, за которым сидят протоколист, хронометрист и жюри расположен рядом с ковром для соревнований.

Форма одежды:
а) официальные лица должны носить одежду установленного образца в соответствии с требованиями, изложенными в судейских Правилах ИТФ;
б) участники во время состязаний должны носить официально утвержденный добок таэквон-до только с теми нашивками, которые официально утверждены ИТФ, а также черный пояс установленного образца, показывающий дан участника. Номера даются всем участникам и они должны находиться на задней части добка все время;
в) участникам разрешено носить обыкновенную спортивную одежду, такую как спортивный костюм, халат, тренировочные туфли и прочее не в момент выступления, хотя это делается на усмотрение судейской коллегии турнира. На церемониях открытия и закрытия может надеваться добок.
г) распитие спиртных напитков или курение во время ношения добка запрещены.
Защитное снаряжение и экипировка.
а) участник должен носить:
1) защитное снаряжение установленного образца на руках и стопах;
2) защитный бандаж (носится под брюки добка);
б) участники по желанию могут иметь следующее:
1) щитки на голени;
2) защитный шлем;
3) протектор груди (только для женщин);
4) капу.
Все это должно соответствовать установленным образцам, изготовлено из эластичных материалов с губчатой или резиновой прокладкой и не должно содержать металла, кости, твердого пластика или каких-либо иных твердых материалов, не должно иметь молнии, шнурков или замков с кнопками.
в) не должно присутствовать никаких иных средств защиты, за исключением тех, которые одобрены судейской коллегией турнира в отдельных случаях;
г) все получившие травмы участники, которым требуются любого рода перевязки, должны сообщить судьям состязания об этой необходимости и получить разрешение на перевязку до состязания. Ни булавок, ни твердых материалов не может быть использовано, а также перевязочные материалы не должны давать дополнительную поддержку, которая может являться преимуществом по отношению к сопернику;
д) не разрешается носить ювелирные изделия, часы или другие украшения, волосы должны фиксироваться лишь только при помощи эластичных материалов, не разрешено иметь зажимов или заколок.
Продолжительность боев.
Каждый индивидуальный бой состоит их двух раундов продолжительностью по две минуты каждый с перерывом в одну минуту между ними. Финалы состоят из трех раундов продолжительностью по две минуты каждый, с перерывом в одну минуту между раундами. Каждый командный бой представляет собой один раунд продолжительностью 2 минуты. Программа регламентирует спортивную подготовку тхэквондистов на этапах: начальной подготовки, тренировочном, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного совершенствования.

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и

высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду КБР по виду спорта «Тхэквондо (ИТФ)» и участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Наполняемость групп определяется учреждением с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» и обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Тхэквондо (ИТФ)».

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «формальные комплексы»			
Этап начальной подготовки	3	7	12-24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	8-16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	5-10
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	3-6
Для спортивных дисциплин «весовые категории», «командные соревнования», «разбивание досок», «специальная техника», «спарринг постановочный»			
Этап начальной подготовки	2	10	12-24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-4	12	8-16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	5-10
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	3-6

Для проведения учебно-тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера, допускается привлечение тренера (тренеров) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «Тхэквондо (ИТФ)», а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной

подготовки на должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

Допускается объединение занимающихся для одновременного проведения учебно-тренировочных занятий на этапах спортивной подготовки при соблюдении следующих условий:

не превышена разница в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и или спортивных званий;

не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

обеспечены требования по соблюдению техники безопасности.

Порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп определяются в Правилах приёма, перевода и отчисления занимающихся в спортивной школе.

4. Требования к объему тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	8	12	18	24	28
Общее количество часов в год	312	416	624	936	1248	1456

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Программа рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в организации ведется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки или летнего спортивно - оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса и осуществляется в следующих формах:

Учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные) в том числе с использованием дистанционных технологий;

учебно-тренировочные мероприятия;

самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

спортивные соревнования;

контрольные мероприятия;

инструкторская и судейская практики;

медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется только на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается администрацией спортивной школы в начале учебного года по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, с учетом возрастных особенностей детей и установления санитарно-гигиенических норм.

Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные и каникулы.

Расписание составляется для каждой учебно-тренировочной группы с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта).

Расписание
учебно-тренировочных занятий
тренера-преподавателя по _____
Ф.И.О. вид спорта
на _____учебный год

Наименование группы, этап подготовки	Кол-во часов в неделю	Кол-во обучающихся	Дни недели	Место проведения занятия
			Время начала и окончания занятия	

«___» _____ _____ г Тренер подпись

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо (ИТФ)»

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «формальные комплексы»							
1.	Общая физическая подготовка (%)	48	36	26	15	15	15
2.	Специальная физическая подготовка *(%)*	18	18	20	23	18	15
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	6	10	18	19
4.	Техническая подготовка (%)	28	38	39	40	36	34

5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4	6	5	5	4	4
6.	Инструкторская и судейская практика *(%)*	-	-	2	3	4	7
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2	2	2	4	5	6
Для спортивных дисциплин «весовые категории», «командные соревнования», «разбивание досок», «специальная техника», «спарринг постановочный»							
8.	Общая физическая подготовка (%)	48	36	26	15	15	15
9.	Специальная физическая подготовка (%)	18	18	20	23	18	15
10.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	6	10	18	19
11.	Техническая подготовка (%)	28	38	39	40	36	34
12.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4	6	5	5	4	4
13.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2	3	4	7
14.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2	2	2	4	5	6

Требования к объему соревновательной деятельности
на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо (ИТФ)»

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задачам спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности занимающегося по

дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее - занимающийся).

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности занимающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные учреждением.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора занимающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «формальные комплексы»						
Контрольные	-	-	2	2	3	3
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	2	3	3
Для спортивных дисциплин «весовые категории», «командные соревнования», «разбивание досок», «специальная техника», «спарринг постановочный»						
Контрольные	1	1	2	2	3	3
Отборочные	1	1	1	2	2	2
Основные	1	1	1	2	3	3

6. Годовой учебно-тренировочный план

В годовом плане количество часов, отводимых на спортивные соревнования и учебно-тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо (ИТФ)» и перечнем учебно-тренировочных мероприятий.

На основании годового плана организацией утверждается план учебно-тренировочного процесса и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой группы.

Годовой план распределения тренировочных часов на 52 недели

Разделы подготовки	Этапы подготовки					
	НП		УТ		ССМ	ВСМ
	До года	Свыше года	До 3-х лет	Свыше 3-х лет	Весь период	Весь период
Количество часов в неделю	6	8	12	18	24	28
Общая физическая подготовка	150	150	162	140	187	218
Специальная физическая подготовка	56	75	125	215	225	218
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	62	93	225	278
Техническая подготовка	88	158	220	374	449	495
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	25	31	48	50	58
Инструкторская и судейская практика *(%)*	-	-	12	28	50	102
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	6	8	12	38	62	87
Всего за год	312	416	624	936	1248	1456

7. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется администрацией учреждения на учебный год с учетом годового плана работы и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
-привитие навыков здорового образа жизни;
-формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
-развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

№	Наименование мероприятий	сроки	Ответственный
Патриотическое воспитание			
1	Организация, проведение и участие в спортивно-массовых мероприятиях, посвященных знаменательным датам КБР и РФ	Согласно календарю спортивно- массовых мероприятий	Зам. директора по спорт-массовой работе, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
2	Организация и проведение встреч и бесед занимающихся с ведущими спортсменами КБР	В течение года	Заведующие филиалов инструкторы-методисты тренеры-преподаватели
3	Организация и проведение встреч и бесед занимающихся с именитыми тренерами и ветеранами спорта.	В течение года	Заведующие филиалов инструкторы-методисты тренеры-преподаватели
4	Организация и проведение встреч и бесед с	май	инструкторы-методисты

	занимающимися с ветеранами ВОВ.		тренеры-преподаватели
Духовное и нравственное воспитание			
1	Беседа с занимающимися о горском этикете, обычаях и традициях народов КБР	В течение года	инструкторы-методисты тренеры-преподаватели
2	Беседа с занимающимися об основах мусульманской и христианской религии.	В течение года	Старший инструктор-методист
3	Привитие занимащимся навыков уважительного отношения к окружающим.	регулярно	тренеры-преподаватели по видам спорта.
4	Публичное обсуждение в коллективе случаев отклонений от норм поведения и спортивного режима.	По плану педагогического совета	Педагогический совет
	Организация и проведение бесед с занимающимися о культуре поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях.	В течение года	тренеры-преподаватели
5	Контролировать успеваемость занимащихся в общеобразовательной школе.	1 раз в месяц	тренеры-преподаватели по видам спорта.
6	Проведение разъяснительной работы с воспитанниками, направленной на формирование миролюбия, устойчивости к этническим и религиозным конфликтам, формированию толерантного поведения у молодежи.	регулярно	Тренеры-преподаватели по видам спорта.
7	Проведение разъяснительных бесед по профилактике терроризма и религиозного экстремизма с занимающимися спортивной школы.	регулярно	инструкторы-методисты филиалов Тренеры-преподаватели по .
8	Организация, проведение и участие в спортивно-массовых мероприятиях, посвященных памяти работников спорта.	В течение года	Тренеры-преподаватели по видам спорта
Экологическое и эстетическое воспитание.			
1	Организация походов и экскурсий по достопримечательным местам КБР	ежегодно	тренеры-преподаватели по видам спорта
2	Организация экскурсий по музеям г. Нальчика.	Июль-август	Администрация тренеры-преподаватели по видам спорта
3	Посещение исторических достопримечательностей городов России во время соревнований	В командировке	тренеры-преподаватели во время выезда на соревнования
4	Проводить торжественное вручение удостоверений «Мастер спорта России» и других наград.	В течение года	Администрация, тренеры-преподаватели по видам спорта
Воспитание здорового образа жизни.			
1	Беседа о вреде курения, наркомании и алкоголизма.	регулярно	Администрация, тренеры-преподаватели
2	Проведение инструктажа со спортсменами по вопросам предупреждения распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19).	В течение года	Тренеры-преподаватели
3	Беседа с занимающимися об основах гигиены спортсмена, закаливание, питании.	регулярно	инструкторы -методисты филиалов

4	Организация и участие в зимних и летних оздоровительных лагерях.	Ежегодно в каникулярное время	Замдиректора по учебной работе,тренеры-преподава
5	Освещение в печати, на телевидении и в социальных сетях результатов выступлений занимающихся на соревнованиях.	В течение года	Администрация Тренеры-преподаватели
6	Проведение бесед по вопросам антидопинга с занимающимися в филиалах спортивной школы.	В течение года	Тренеры-преподаватели
Трудовое воспитание			
1	Привлечение занимающихся к уборке мест проведения занятии, прилегающей территории.	регулярно	Администрация тренеры-преподаватели
2	Привлечение занимающихся к участию в ремонте залов, спортивного инвентаря и оборудования.	постоянно	тренеры-преподаватели
3	Привлечение занимающихся школы к общественной работе: -проведение субботников, -судейство соревнований	В течение года	Администрация, тренеры-преподаватели
Профориентационная деятельность			
1	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года	Тренеры-преподаватели
2	**Тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения тренировочных занятий в качестве помощника тренера, инструктора; - составление конспекта тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к тренировочному и соревновательному процессам; -формирование склонности к тренерской работе.	В течение года	Тренеры-преподаватели

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организации относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним. Реализация мероприятий текущего раздела направлена на противодействие применению допинговых средств и методов в спорте. Информационное и психологическое воздействие должно быть направлено на убеждение занимающихся и тренеров-преподавателей соблюдать принципы честной борьбы в спорте в соответствии с международными и общероссийскими правилами.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение бесед с занимающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, на которых доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье занимающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля;
- теоретические занятия по общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление занимающимся адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

Содержание	Сроки	Ответственные
1. Утверждение плана проведения антидопинговых мероприятий и назначение ответственного по антидопинговому обеспечению.	Сентябрь	директор
2. Подготовка информационно - образовательного материала по вопросам антидопинговой политики для тренерско-преподавательского состава.	в течение года	Инструктор-методист, ответственный по антидопинговому обеспечению
3. Проведение бесед по вопросам антидопинга с занимающимися в филиалах спортивной школы.	в течение года	Инструктор-методист, тренеры-преподаватели
4. Работа тренеров-преподавателей по антидопинговой направленности с родителями (законными представителями) занимающихся.	постоянно	Тренеры-преподаватели по видам спорта
5. Ведение раздела «Антидопинг» на официальном сайте учреждения.	в течение года	Ответственный за сайт
6. Оформление информационных брошюр и размещение информации на стенде по антидопингу с постоянным и своевременным обновлением материала	в течение года	Ответственный по антидопинговому обеспечению
7. Информирование тренеров-преподавателей и занимающихся об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах	регулярно	Тренеры, инструкторы-методисты, ответственный по антидопинговому обеспечению

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки и место проведения	Ответственный за проведение
Начальной подготовки	1.Родительское собрание – Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры.	1 раз в год По месту проведения учебно-тренировочного занятия.	Инструктор-методист, тренер-преподаватель.
	2. Ознакомительная беседа с занимающимися на тему: «что такое допинг? Допинг как проблема современного общества».	1 раз в год на учебно-тренировочном занятии.	Инструктор-методист, тренер-преподаватель.
	3.Ознакомление занимащихся с антидопинговыми правилами, с последствиями использования допинга в спорте.	1 раз в год на учебно-тренировочном занятии.	Инструктор-методист, тренер-преподаватель.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации	1.Родительское собрание- Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры.	1 раз в год по месту проведения учебно-тренировочного занятия.	Инструктор-методист, тренер-преподаватель.
	2.Беседа с занимающимися на тему: «Антидопинг. Важные факты и основные моменты».	В течение года по месту проведения учебно-тренировочного занятия.	Тренеры-преподаватели по видам спорта
	3. Беседа с занимающимися на тему: «Последствия нарушения антидопинговых правил, санкции».	В течение года по месту проведения учебно-тренировочного занятия.	Инструктор-методист, тренер-преподаватель.
	4.Беседа с занимающимися на тему: «Последствия применения допинга для здоровья».	В течение года по месту проведения учебно-тренировочного занятия.	Инструктор-методист, тренер-преподаватель.

	5. Беседа с занимающимися на тему: «Вред, который наносит допинг духу спорта».	В течение года по месту проведения учебно-тренировочного занятия.	Инструктор-методист, тренер-преподаватель.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1.Беседа с занимающимися на тему: «Запрещенный список ВАДА 2022».	В течение года на учебно-тренировочном занятии.	Инструктор-методист, тренер-преподаватель.
	2.Беседа с занимающимися на тему: «Процедура допинг контроля».	1 раз в год на учебно-тренировочном занятии.	Инструктор-методист, тренер-преподаватель.
	3.Беседа с занимающимися на тему: «Риски и последствия использования БАД».	1 раз в год на учебно-тренировочном занятии.	Инструктор-методист, тренер-преподаватель.

9. План инструкторской и судейской практики

Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех занимающихся в группах спортивной подготовки начиная с тренировочного этапа. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения занимающимися званий «Судья по спорту» и «Инструктор по спорту» и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. Она имеет большое воспитательное значение: у занимающихся вырабатывается сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность. Занимающиеся приобретают определенные навыки наставничества. Навыки тренера-преподавателя и судьи приобретаются в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора, секретаря, бокового судьи, рефери на татами.

Годы обучения	**Знания и умения учащихся**
Тренировочный этап	
До трех лет	Овладение терминологией вида спорта, командами для построения, отдачи рапорта, проведения строевых упражнений. Овладение обязанностями дежурного по группе, помощника тренера-преподавателя на занятиях. Ведение дневника спортсмена. Развитие способности наблюдать за выполнением упражнений, техническими приемами, находить ошибки и исправлять их. Умение составлять конспект отдельных частей учебно-тренировочного занятия. Проведение вместе с тренером-преподавателем разминки в группе, разучивания отдельных элементов техники. Изучение основных правил соревнований. Изучение обязанностей и действий судей. Овладение основными навыками судейства. Ведение судейской документации.
Свыше трех лет	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при разучивании отдельных элементов техники.

	Оказание помощи в проведении зачетов по контрольным нормативам. Самостоятельное проведение отдельных, наиболее простых по содержанию учебно-тренировочных занятий. Проведение коллективного разбора учебно-тренировочных занятий и соревнований. Изучение правил соревнований. Привлечение учащихся к подготовке мест соревнований. Привлечение к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей. Ведение протоколов соревнований.
Этап совершенствования спортивного мастерства	
Первый год	Умение подбирать упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя. Умение правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися. Совершенствование навыков судейства, выполнение обязанностей секретаря, судьи на внутришкольных соревнованиях.
Второй год	Помощь тренеру-преподавателю при проведении занятий в младших возрастных группах в разучивании отдельных упражнений и технических приемов. Умение самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей занятия: разминки, основной и заключительной части. Выполнение обязанностей секретаря, судьи на городских соревнованиях.
Третий и последующие годы	Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Умение разрабатывать совместно с тренером-преподавателем годичный план индивидуальной подготовки. Регулярное привлечение к судейству городских соревнований. Выполнение требований по присвоению званий «Судья по спорту» и «Инструктор по спорту».
Этап высшего спортивного мастерства	
Весь этап	Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Разработка совместно с тренером-преподавателем годового и индивидуального плана подготовки. Судейство городских соревнований. Посещение судейских семинаров. Выполнение необходимых требований для получения званий «Судья по спорту» и «Инструктор по спорту».

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медицинский (врачебный) контроль за спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
- углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами республиканского врачебно-физкультурного диспансера по договору.

Восстановительно - профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно-гигиенические), медико-биологические и психологические.

1) Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
- Повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий.
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

2) Медико-биологические средства восстановления.

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности учебно-тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма обучающихся.

На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

- витаминизация,
- физиотерапия,
- гидротерапия,
- все виды массажа,
- русская парная баня или сауна.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

3) Психологические методы восстановления.

К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки,

- разнообразный досуг,
- комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха,
- цветовые и музыкальные воздействия

III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки занимающимся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «тхэквондо ИТФ»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «тхэквондо ИТФ»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин: весовые категории, командные соревнования, разбивание досок, специальная техника, спарринг постановочный;

укрепление здоровья.

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «тхэквондо ИТФ»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «тхэквондо ИТФ»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «тхэквондо ИТФ»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией занимающихся, проводимой организацией на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия занимающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации (спортивный разряд).

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Нормативы физической подготовки определяют возможность зачисления и перевода занимающихся с одного этапа спортивной подготовки на другой этап спортивной подготовки, учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «тхэквондо ИТФ».

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы **на этапе начальной подготовки** по виду спорта «тхэквондо ИТФ»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «формальные комплексы»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	количество раз	не менее		не менее	
			1		2	
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			21	18	24	21
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовые категории», «разбивание досок», «специальная техника», «командные соревнования», «спарринг постановочный»						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			27	24	32	27
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.4.	Наклон вперед из положения		не менее		не менее	

	стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	количество раз	1		2	
2.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «формальные комплексы»						
3.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более			
			7.10		7.35	
3.2.	Непрерывный бег в свободном темпе	мин	не более			
			10			
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «весовые категории», «командные соревнования», «разбивание досок», «специальная техника», «спарринг постановочный»						
4.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более			
			6.10		6.30	
4.2.	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин	не более			
			18		19	

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы **на учебно-тренировочном этапе** (этапе спортивной специализации) по виду спорта «тхэквондо ИТФ»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1 Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «формальные комплексы»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)	количество раз	не менее	
			29	26
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	см	не менее	
			2	
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			11	9

2. \	ормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовые категории», «командные соревнования», «разбивание досок», «специальная техника»,			
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
2.4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	количество раз	не менее	
			2	
2.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8,7	9,1
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
2.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «формальные комплексы»				
3.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
3.2.	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			16.00	17.30
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «весовые категории», «командные соревнования», «разбивание досок»,» специальная «спарринг постановочны! техника»,				
4.1.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
4.2.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			17.30	20.00
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский	
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе **совершенствования спортивного мастерства** по виду «тхэквондо ИТФ»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
1.3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			17	12
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
1.6.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,8	8,8
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			16.00	18.30
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не менее	
			9.40	11.40
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на **этапе высшего спортивного мастерства** по виду спорта «тхэквондо ИТФ»

К(оп/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,5
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			11	-
1.3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	13
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			31	11
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на	см	не менее	

	гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+8	+9
1.6.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,6	8,7
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	36
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11.20
2.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14.30	-
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

Занимающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность перейти на обучение по дополнительной общеразвивающей программе на спортивно-оздоровительный этап.

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ»

Этап начальной подготовки 1 года обучения.

Основная направленность тренировки – ознакомление с простейшими приемами передвижений и ударами в тхэквондо (ИТФ). При организации обучения тхэквондо детей 7-10 лет большую часть времени целесообразно отводить игровым упражнениям при их общей направленности на развитие двигательных и психических качеств занимающихся. Игровые упражнения создают на занятиях благоприятный эмоциональный настрой занимающихся, повышают мотивацию к занятиям и проявлению волевых усилий, улучшая тем самым результаты тренировок и создавая предпосылки для формирования бойцовских качеств. Изучение приемов передвижений и ударов в тхэквондо определяется усвоением начальных положений и структуры движений, требует проявлений от занимающихся повышенного внимания, которое дети 7-10 лет могут удерживать лишь несколько минут. При изучении упражнений необходимо стремиться к постоянному переключению внимания между разнообразными упражнениями. В общении тренера с учениками нужно использовать короткие перерывы с объяснениями, персональными замечаниями и положительными оценками действиями занимающихся. Тренировка юных тхэквондистов определяется изучением начальных основ техники и тактики, применения передвижений, ударов и подготовительных упражнений общего характера. Необходимо ограничить применение простейших действий нападения и обороны, избегая сложных движений и значительных повторений.

Техника Масоги (разновидности спарринга) Спарринг с заранее оговоренным сценарием (яксок масоги). Спарринг на три шага (самбо-масоги).

Разновидность спарринга

Три повторные атаки	Три повторные защиты	Ответная атака

Ганнун со ап чумок каунде чируги	Ганнун со ан пальмок макки	Ганнун со ан пальмок банде каунде чируги
Ганнун со ап чумок нопунде чируги	Ганнун со ан пальмок чукё макки	Ганнун со ан пальмок банде нопунде чируги
Нюнча со ап чумок каунде банде чируги	Нюнча со ан пальмок банде макки	Ганнун со ан чумок каунде банде чируги

Техника Тулей (комплексные упражнения)

Методика освоения тулей, программы 9 – 8-го типа

Подготовительные упражнения к тулям

Саджу-Чируги

7 движений в две стороны

1.Нарани чунби соги

2.Ганнун со пальмок наджунже макки

3.Ганнун со каунде ап чумок чируги

Саджу-Макки

8 движений в две стороны

1.Ганнун со сонкаль нанжунде макки

2.Ганнун со ан пальмок каунде макки

1**. Чон-Джи** (9-й гып – белый пояс с желтой риской)

1.Нюнча соги 2. Нюнча со ан пальмок каунде макки

2. **Дан-Гун** (8-й гып – желтый пояс)

21 движение. Новые движения:

1.Ганнун со нопунде чируги

2.Нюнча со сонкаль деби макки

3.Нюнча со санг пальмок макки

4.Ганнун со пальмок чукё макки

5.Нюнча со сонкаль каунде йоп тереги

Соревновательный спарринг.

Основные стойки, приемы передвижения. Основные стойки. Боевая стойка. Шаг вперед. Шаг назад. Подскок. Основные передвижения: шаг назад, шаг вперед, серия шагов вперед, серия шагов назад, поскок, закрытие с отскоком назад.

Техника ударов руками и ногами.

Ап чумок чируги (прямые удары руками) используются в основном для проведения ударов в голову и при вхождении в клинч, для демонстрации активности и отвлечении противника от намерения проводить активные действия. Удары руками используются в сериях и комбинациях. С места на сближение противника этот удар применяется как контратакующий при проведении удара ближней и дальней рукой.

Отшагивая назад, удары руками применяются, в первую очередь, для закрытия атаки и во вторую – как предатаковая подготовка для скрытия удара ногой.

Ап чаги (прямой удар вперед) применяется для проведения подготавливающих и защитных действий, иногда спортсмены используют его, чтобы оттолкнуть противника во время его приближения. Удар симметричный при проведении ближней и дальней ногой. Чаще всего этот удар проводится с места на сближающегося противника как атакующий – ближней ногой. Дальней ногой он проводится, отшагивая назад.

Йоп аги (прямой удар в сторону) по преимуществу является атакующим ударом и чаще проводится дальней ногой. Этот удар с места на сближение противника является эффективным защищенным от контратаки ударом. Отшагивая назад, удар используется для защиты.

Тренировочные задания

Имитация ударов руками и ногами.

Имитация ударов руками (фиксируя конечное положение рук).

Имитация ударов ногами (фиксируя конечное положение ног).

Простейшие серии ударов и комбинаций ударов.

Действия нападения и обороны

Атаки против защит направлены на выполнение действия против относительно неподвижного противника и используются в самом начале обучения.

Имитация атаки применяется для освоения основной структуры ударов и развития необходимых двигательных качеств, не создавая для новичков условия повышенного травматизма.

Атака на сближение осуществляется, когда противник несколько раз выполняет одну и туже подготовку в типичных ситуациях или однообразно осуществляет натиск на противника.

Этап начальной подготовки 2-3 годов обучения.

Основная направленность тренировки – ознакомление с основными разновидностями спарринга, комплексных упражнений и первоначальная практика ведения условных поединков. **Техника Масоги** (разновидности спарринга)

Спарринг с заранее оговоренным сценарием (яксок масоги).

Спарринг на три шага (самбо-масоги).

Разновидность спарринга

Три повторные атаки	Три повторные защиты	Ответная атака
Ганнун со ап чумок каунде чируги	Ганнун со ан пальмок макки	Ганнун со ап чумок банде каунде чируги
Ганнун со ап чумок нопунде чируги	Ганнун со ан пальмок чукё макки	Ганнун со ап чумок банде нопунде чируги
Нюнча со ап чумок каунде банде чируги	Нюнча со ан пальмок банде макки	Ганнун со ап чумок каунде банде чируги
Ганнун со ап чумок каунде чируги	Ганнун со бакат пальмок макки	Ганнун со ап чумок каунде банде чируги
Нюнча со ап чумок каунде банде чируги	Нюнча со бакат пальмок банде макки	Ганнун со ап чумок каунде банде чируги
Нюнча со ап чумок каунде банде чируги	Нюнча со пальмок деби макки	Ганнун со ап чумок каунде банде чируги
Нюнча со ап чумок каунде банде чируги	Нюнча со сонкаль деби макки	Ганнун со ап чумок каунде банде чируги
Ап ча бусиги	Ганнун со пальмок наджунде макки	Ап ча бусиги
Доллео чаги	Нюнча со пальмок деби макки	Доллео чаги

Спарринг на два шага (ибо-масоги).

Разновидность спарринга

Три повторные атаки	Три повторные защиты	Ответная атака
руки-руки: Ганнун со ап чумок каунде чируги Ганнун со ап чумок нопунде чируги	Ганнун со ан пальмок макки Ганнун со ан пальмок макки	Ганнун со ап чумок банде чируги

Руки-ноги: Нюнча со ап чумок каунде банде чируги Доллео чаги	Нюнча со ан пальмок банде макки Нюнча со пальмок деби макки	Доллео чаги

Техника Тулей (комплексные упражнения)
Методика освоения тулей, программы 9 – 5-го типа
1.**Чон-Джи** (9-й гып – белый пояс с желтой риской)
2.**Дан-Гун** (8-й гып – желтый пояс)
3.**До-Сан** (7-й гып – желтый пояс с зеленой риской)
24 движения. Новые движения:
1.Аннун соги
2.Ганнун со бакат пальмок нопунде йон макки
3.Ганнун со сан сонкут тульки
4.Ганнун со дунг чумок нопунде йоп тереги
5.Ганнут со нопунде пальмок хечо макки
6.Каунде апча бусиги
7.Аннун со сонкаль йоп тереги
4.Вон-Хё (6-й гып – зеленый пояс)
28 движений. Новые движения:
1.Моа соги
2.Моа чунби соги А (эй)
3.Годжун соги
4.Губурё соги
5. Губурё чунби соги а (эй)
6.Нюнча со сонкаль нопунде ануро тереги
7.Годжун со каунде чируги
8.Ганнун со банде чируги
9.Пальмок долльмио макки
10.Нюнча со пальмок каунде деби макки
11.Каунде йоп ча чируги
12. Наджунде ап ча бусиги
5. **Юль-Гок** (5-й гып – зеленый пояс с голубой риской)
38 движений. Новые движения:
1.Кёча соги
2.Аннун со каунде чируги
3.Нюнча со санг сонкаль макки
4.Ганнун со сонбадак гольчо макки -баро гольча -банде гольча макки
5.Ганнун со ап палькуп тереги
6.Кёча со дунг чумок нопунде йоп тереги
7.Ганнун со ду пальмок нопунде макки
Соревновательный спарринг.
Приемы передвижений
Серия шагов вперед и назад
Подскок
Подскок и закрытие вперед
Подскок и повторный подскок
Серия шагов назад и отскок

Серия шагов назад и шаг вперед и подскок

Серия шагов вперед и шаг вперед и подскок

Техника ударов руками и ногами

Ап чумок чуруги (прямые удары рукой):

-после подшагивания-проваливания и применять атаку набеганием;

-из степа (с места)- маскируя начало атаки ударами ног;

-отшагивая назад, удары руками применяют в первую очередь для закрытия атаки и во вторую – как предатаковую подготовку для скрытия удара ногой и применения ответной атаки.

Ап чаги (прямой удар вперед):

- с места на сближение противника;

- с шагом; - после подшагивания;

- из «степа»; - отшагивая назад.

Йоп чаги (прямой удар в сторону):

- с места на стоящего противника;

- с шагом;

- после подшагивания;

- из «степа»;

- отшагивая назад-удар

Доллео чаги (боковый удар апереди под 90 градусов) – лидирующий удар в тхэквондо, является несимметричным ударом с преобладанием выполнения удара дальней ногой;

-с места настоящего противника;

-с места на сближение противника;

-с шагом вперед для применения атаки опережения или контратаки;

-после подшагивания;

-из «стпепа» проводится при обыгрывании противника на момент начала атаки. Спортсмены угрожают друг другу демонстрацией начала проведения удара и выбирают благоприятный момент начала атаки;

-отшагивая назад-удар.

Действия нападения и обороны.

Атаки против защит занимают важное место в арсенале действий наступления. Цель их проведения основана на захвате инициативе и подготовки последующих атак, а также преодолении защиты противника.

Имиттация атаки применяется для: демонстрации активности перед судьями; удержания инициативы; разведки намерений противника; подготовки к атаке, а также как защитное действие против намерений противника проводить атаку.

Атака на защиту применяется для подготовки последующих атак, для выработки у противника устойчивой защитной реакции для применения комбинаций и для пробивания защиты противника.

Атака из «степа» выполняется при обыгрывании потивника по ритму для создания неожиданного атакового старта. Применяетяся против противника, маневрирующего в «степе».

Атака на угрозы выполняется против противника, применяющего угрозы при позиционном ведении поединка с подыгрыванием на угрозы и неожиданным нападением.

Атака на вызов применяется спортсменами, которые умеют быстро демонстрировать начало проведения атаки в открытый сектор и переключаться на открывающийся сектор при встречной атакующем движении противника.

Технические компоненты выполнения действий.

Принятие решения для начала атаки с выбором момента по самоприказу на наступающего или отсутсвующего противника.

Закрытие блоком или уклоном после неудавшейся атаки.

Выжидание момента для начала применения защиты от атаки и выполнение контратаки. Удлинение заданной атаки повторной атакой в защиту при распознании благоприятной ситуации.

Переход в атаку после неудавшейся контратаки.

Выполнение ложной атаки для применения защиты от встречной атаки противника (тренера).

Нанесение удара в атаке, не реагируя на угрозы выполнения удара (запаздывающей защиты).

Тактические знания и качества.

Значение тактических компонентов действий. Специализированные положения (боевые стойки) и приемы передвижений. Закрытие атаки маневрированием.

Тактичекие знания: ударные поверхности, поражаемые поверхности, основные действия нападений и обороны, пространство поля поединка, продолжительность поединков. Тактическое значение сохранения определенной дистанции между участниками поединка, а также и до партнера во время упражнений.

Тактические установки на применение:

атака в открытый сектор; защиты и ответной атаки;

атаки после выхода из клинча;

атаки с финтом в открытый сектор (вызывающим защитную реакцию у противника) и ударом в открываемый сектор.

Ситуации для применения двухтемповых комбинаций с одним финтом и ударом, атак с серией ударов.

Типовые реакции противников на начало атак и защит.

Атакующий и защитный характер ведения поединка и способы выбора действий нападения и защиты, а также тактических компонентов противодействия противникам. Необходимость постоянного выполнения маневрирования, подготавливая или ожидая начало нападений. Постоянный контроль дистанции до противника с преобладанием применения атак как наиболее результативный способ нападения.

Обязательный характер применения действий обороны: защит и ответных атак или контратак в ситуациях неожиданного проведения атак противником.

Распределение внимание как на подготовку собственной атаки, так и на возможную атаку или контратаку противника. Применение блокировки ударов противника эффективнее с одновременным уклонением. Приемы активизации внимания и мышления спортсмена в поединке на анализ действий противника и поиск оптимальных решений для типовых тактических ситуаций. Боевые противодействия с противником: применять простую атаку с максимальной быстротой на контратакующего противника; атаковать комбинацией на защищающегося противника; защититься и применять ответные атаки против противника, совершающего простую атаку; контратаковать противника, атакующего комбинацией. Развитие тактических качеств активности, наблюдательности и дисциплинированности. Формирование устойчивой мотивации к занятиям тхэквондо.

Способы поддержания внутригрупповых симпатий, сущность которых выражается в желании детей и подростков заниматься спортом ради того, чтобы постоянно находиться в среде своих товарищей и сверстников, постоянно быть вместе и вступать в контакт друг с другом.

Развитие интереса к занятиям тхэквондо и симпатий к товарищам по занятию, а также потребности в общении. Формирование образов будущего поведения, ориентированного на конечный результат (стать знаменитым спортсменом, чемпионом), а не на процесс его достижения, являющихся стимулом для проявлений активности в занятиях тхэквондо. Развитие у начинающих тхэквондистов наблюдательности. Применение упражнений на внимание в сочетании с установками на его проявления в подвижных игрх и при выполнении комбинаций передвижений.

Развитие координации при выполнении различных комбинаций передвижений с ориентировкой на точное, красивое и правильное выполнение. Применение игр на воображение, позволяющих фиксировать устойчивые двигательные образы, необходимые для тактического мышления тхэквондиста.

Тренировочный этап до 3-х лет

Основная направленность тренировки – ознакомление с основными разновидностями спарринга, комплексных упражнений,
освоение главных разновидностей боевых действий, формирование специальных умений.

В первые два года (11 – 12 лет) осваивается техника тулей, увеличивается количество приемов передвижений, формируются специальные умения, основанные на проявлении реакции различия и выбора применения обусловленных действий. Затем, в течение двух лет (13 – 14 лет), осваиваются базовые боевые действия и проводится адаптация занимающихся к условиям соревнований. Большее внимание уделяется овладению базовыми техническими приемами нападения и защиты, позволяющими вести поединок в условиях ограниченных правил соревнований. Осуществляется повышение функциональных возможностей юных тхэкводистов для ускорения обучения основам техники и тактики. На занятиях с подростками 11 – 12 лет сохраняется необходимость частого применения игровой направленности построения упражнений. Они позволяют в групповых занятиях снизить количественные потери среди занимающихся в результате обычного отсева в составе детских групп. Необходимо учитывать, что в возрасте 12 – 14 лет начинается пубертатный период у занимающихся, изменяется баланс нервных процессов в сторону возбуждения. У занимающихся может наблюдаться снижение двигательной памяти при выполнении сложнокоординационных движений.

У 13 – 14- летних занимающихся возможно также снижение показателей точности нанесения ударов в прыжках и ударов в ситуациях с меняющимися моментными и дистанционными характеристиками выполнения нападений в тренировочных и соревновательных поединках.

В возрасте 11–12 лет у занимающихся еще недостаточно развито предвосхищение дистанционных перемещений и выбора момента начала выполнения действий. Затруднена двигательная реакция с выбором из 2 сигналов и в особенности в реакциях с торможением и переключением. Это связано с недостаточным проявлением внимания и с трудностью его концентрации и удержания на объекте. При этом имеет место и слабый самоанализ качества выполняемых приемов, затрудняющих оценки допущенных ошибок в упражнениях с тренером или партнером.

Поддержание у подростков уже с 11 лет проявления волевых усилий (в соответствии с их мотивацией к выполнению действий нападения и обороны) для повышения результатов тренировок. Детям 11–12 лет свойственна повышенная импульсивность в поведении; некоторые из них уже могут проявлять решительность, а настойчивость – только в условиях определенного интереса и повышенной увлеченности. При этом динамика нервных процессов, связанная с половым созреванием, выражается в излишней смелости. Снижение выдержки и самообладания. Содержание двигательной подготовки направлено на повышение уровня гибкости, быстроты одиночных движений и прыгучести. Также важны и упражнения на проявления ловкости в связи с постепенно повышающимися требованиями к координационным способностям. Необходимо уделять внимание развитию силы мышц ног и рук, особенно у девочек, прирост силы у которых наиболее высок именно с 11 до 14 лет, поэтому следует применять прыжковые упражнения с имитацией ударов. В упражнениях на быстроту усилия акцентируются на ее проявления в максимальном темпе движений, нарастание которого проходит интенсивно до 13 – 14 лет. В свою очередь, значительный прирост скорости движений отмечен в возрасте 11 – 12 лет.

Техника Масоги (разновидности спарринга)

Спарринг с заранее оговоренным сценарием (яксок масоги).

Спарринг на два шага (ибо-масоги).

Разновидность спарринга

Три повторные атаки	Три повторные защиты	Ответная атака
Ноги-руки: Ап ча бусиги Нюнча со сонкаль йоп тереги	Ганнун со кеча чумок нулло макки Нюнча со сонкаль деби макки	Йоп ча чируги

На один шаг (ильбо-масоги)

Разновидность спарринга

Три повторные атаки	Три повторные защиты	Ответная атака
Ганнун со ап чумок каунде чируги	Ганнун со бакет пальмок макки	Ганнун со ап чумок
Ап ча бусиги	Ганнун со пальмок наджунде макки	Ап ча бусиги

Техника Тулей (комплексные упражнения)

Методика освоения тулей, программы 9 – 1-го типа

1**. Чон-Джи** (9-й гып – белый пояс с желтой риской)

2. **Дан-Гун** (8-й гып – желтый пояс)

3. **До-Сан** (7-й гып – желтый пояс с зеленой риской)

4. **Вон-Хё** (6-й гып – зеленый пояс)

5. **Юль-Гок** (5-й гып – зеленый пояс с голубой риской)

6. **Чунг-Гун** (4-й гып – голубой пояс)

32 движения. Новые движения:

1. Моа чунби соги В (би)
2. Двитбаль соги
3. Двитбаль со сонбадак оллио макки
4. Начо соги
5. Нюнча со сонкаль дунг бакуро макки
6. Йоп ап ча бусиги
7. Ганнун со ви палькуп череги
8. Ганнун со санг чумок сево чируги
9. Ганнун со санг чумок движибо чируги
10. Ганнун со кёча чумок чукё макки
11. Нюнча со дунг чумок нопунде йоп тереги
12. Нюнча со банде чируги
13. Ганнун со сонбадак нулло макки
14. Годжун со дигутжа ай макки
15. Моа со киокча чируги

7. **Тэ-Ге** (3-й гып – голубой пояс с красной риской)

37 движений. Новые движения:

1. Ганнун со движибо сонкут наджунде тульки
2. Моа со дунг чумок пулло макки
3. Ганнун со кёча чумок нулло макки
4. Ганнун со бакат пальмок сан макки
5. Муруп оллио чаги
6. Ганнун со опун сонкут попунде тульки
7. Нюнча со ду пальмок наджунде миро макки
8. Нюнча со дунг чумок йоп дви тереги
9. Кеча со кёча чумок нулло макки
10. Нюнча со сонкаль наджунде деби макки

8**. Хва-Ранг** (2-й гып – красный пояс)

Туль назван в честь молодежного воинского движения, организованного в VII в. Во времена правления династии Силли. Включение в туль 29 двигательных действий символизирует номер воинского подразделения, в котором осуществлялся процесс трансформирования тхэквондо в современное боевое искусство.
29 движений. Новые движения:
1. Моа чунби соги С (си)
2. Суджик соги
3. Аннун со сонбадак миро макки
4. Нюнча со олло чируги
5. Суджик со сонкаль нерио тереги
6. Нопунде доллео чаги
7. Нюнча со баро чируги
8. Нюнча со йогпалькуп тульки
9. Моа со ан пальмок йоп ап макки

Соревновательный спарринг.

Освоения базовых ударов из типовых стартовых ситуаций:
-С места на стоящего противника;
- С места на сближение с противником;
- С шагом;
- Поле подшагивания;
- С подскоком;
- Из «степа» (с места);
- Из «степа» (с шагом, с подскоком, с подшагом и т.д.);
- После разножки (с шагом);
- После поворота на 90 градусов;
- Отшагивая назад;
- Отшагивая в сторону.

Атака нерио чаги с места на стоящего противника.
Атака на подготовку нерио чаги с места на сближение с противником.
Встречная атака доллио чаги (нерио чаги) с шагом.
Встречная атака йоп чаги после подшагивания с опережением противника.
Атака доллео чаги после подшагивания.
Атака ударом ап чаги (йоп чаги) с подскоком с места из «степа» с неожиданным сокращением дистанции.
Ответная атака ап чаги после разножки с одновременным проведением угроз и вызовов.
Контратака дви чаги (доллео чаги) после поворота на 90 градусов.
Ответная ап чаги (йоп чаги), отшагивая назад после проваливания противника.
Контратака атакой доллео чаги, отшагивая в сторону.

Действия нападения и обороны.

Атака в защиту применяется для остановки или перехвата инициативы. Атакой в защиту осуществляется остановка нападения – одиночным прямым ударом в туловище и одиночным ударом в голову.

Атака в защиту

Применяемые одиночные удары:
- боковой удар в сторону ближней ногой
- боковой удар дальней ногой
- боковой удар передней рукой
- прямой удар дальней ногой

Применяемые комбинации и серии:
- двойной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением
- боковой удар в сторону ближней + двит чаги дальней
- двойка руками

- тройной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением

Атаки после маневра вызваны эффективностью маневрированного ведения поединка. При маневрировании главным являются своевременность передвижений, контроль дистанции и линии атаки при возможности совмещения тактических воздействий на противника на момент атакового старта.

Атака из «челнока» выполняется неожиданным сокращением дистанции: шагом ближней ногой, шагом с подшагиванием (дальней ногой), подскоком, шагом с подскоком (дальней ногой). Применяется против противника, находящегося на месте или медленно передвигающегося по доянгу. Сближению с противником предшествует ложный короткий импульс движения назад, что позволяет вызвать противника, и атакующий успевает нанести удар или серию ударов за счет быстрого сближения.

Атака из «челнока»

Применяемые одиночные удары:

- боковой удар в сторону ближней ногой
- боковой удар передней ногой
- прямой удар передней рукой
- прямой удар дальней рукой
- боковой удар передней ногой сверху

Применяемые серии:

- двойной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением
- боковой удар ближней ногой в сторону + боковой удар ногой в голову со скольжением
- двойка руками + боковой удар дальней ногой
- двойка руками
- двойка руками в прыжок + боковой удар дальней ногой

Применяемые комбинации:

- прямой удар дальней ногой + боковой удар ногой в голову
- прямой удар передней рукой + прямой удар в сторону ближней ногой
- прямой удар передней рукой + прямой удар дальней ногой

Атака из «степа»

Применяемые одиночные удары:

- боковой удар в сторону ближней ногой
- боковой удар передней ногой - прямой удар передней рукой
- прямой удар дальней рукой
- боковой удар передней ногой сверху

Применяемые серии:

- двойной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением
- боковой удар ближней ногой в сторону + боковой удар ногой в голову со скольжением
- двойка руками + боковой удар дальней ногой
- двойка руками
- двойка руками в прыжке + боковой удар дальней ногой

Применяемые комбинации:

- прямой удар дальней ногой + боковой удар ногой в голову
- прямой удар передней рукой + прямой удар в сторону ближней ногой
- прямой удар передней рукой + прямой удар дальней ногой

Атака после бокового маневра выполняется после проваливания противника вперед с уходом в сторону; с вытягиванием противника на себя и одновременным теснением по диагонали и проведением ударов; проваливание противника с движением по кругу с уходом в противоположную сторону и набеганием на поворот противника.

Атака после бокового маневра

Применяемые одиночные удары

- боковой удар дальней ногой
- прямой удар дальней ногой

- прямой удар передней ногой сверху

Применяемые серии ударов

- двойка руками + боковой удар дальней ногой
- двойка руками + прямой удар дальней ногой
- двойка руками в прыжке + боковой удар ближней ногой
- двойной боковой удар в сторону ближней ногой

Атака на начало возвращения после сближения выполняется после демонстрации импульсом движения разрыва дистанции и быстрым переходом к сближению.

Атака на начало возвращения после сближения

Применяемые одиночные удары

- боковой удар ближней ногой
- прямой удар дальней ногой
- прямой удар ближней ногой
- боковой удар дальней ногой

Применяемые серии ударов

- двойка руками + боковой удар дальней ногой
- двойка руками в прыжке + боковой удар ближней ногой
- боковой удар ближней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой
- боковой удар ближней ногой + прямой удар дальней ногой

Атака на начало движения верх в «степе» проводится после многократного повторения движений в «степе» и отвлекающими движениями руками и угрозами проведения ударов.

Атака на начало движения верх в «степе»

Применяемые одиночные удары

- боковой удар в сторону ближней ногой
- боковой удар ближней ногой
- прямой удар ближней ногой
- боковой удар дальней ногой

Применяемые серии ударов

- двойка руками + боковой удар ближней ногой
- двойка руками + боковой удар дальней ногой
- двойка руками в прыжке + боковой удар ближней ногой
- двойной боковой удар в сторону ближней ногой
- двойка руками + прямой удар ближней ногой
- боковой удар в сторону ближней ногой + боковой удар в голову

Атака на ложную атаку применяется против противников, пренебрегающих упреждающими защитами, когда атакующий выполняет защиты – подготовки с перехватом инициативы.

Атака на ложную атаку

Применяемые одиночные удары

- боковой удар в сторону ближней ногой
- двит чаги
- пандэ

Применяемые серии ударов

- двойка руками в прыжке + боковой удар ближней ногой
- двойной боковой удар в сторону ближней ногой
- боковой удар в сторону ближней ногой + боковой удар в голову

Атака серией против серий (темповый перебой) выполняется в основном ударами рук с акцентом на быстроту с дальнейшим переходом на ближнюю дистанцию и выход из атаки.

Атака серией против серий

Применяемые одиночные удары

- двойка руками + двойка руками с дальней ногой
- двойка руками + двойка руками с дальней ногой + боковой удар ближней ногой

- двойка руками + двойка руками с дальней ногой + боковой удар дальней ногой

Тактические умения.

Действуя наступательно.

Преднамеренно: удерживать дальнюю и среднюю дистанцию в парных упражнениях и в спарринге; атаковать противника, находящегося в определенной стойке на средней дистанции; атаковать комбинациями и сериями ударов; применять простые атаки и открывающийся сектор при сближении противника: медленно отступающего; реагирующего конкретной защитой. **Разведывать:** намерение противника использовать определенную защиту для применения комбинации ударов; длину отступления назад для применения атаки с набеганием. Используется замедленное и укороченное сближение. Маскировать начало атаки: передвижениями вперед и назад и демонстрацией угроз начала проведения удара; медленным сближением или отступлением, замедленным выполнением ложной атаки.

Вызывать: преждевременные защиты для раскрытия поражаемых поверхностей; простые атаки для применения контратак, используя раскрытия поражаемой поверхности.

Различать и выбирать: маневрировать для создания начала атаки или для отступления от атак. **Переключаться:** от атаки к защите; от применения одной защиты к другой; от отступления к простой атаке; от простой атаки к простой повторной атаке; от удара в туловище к удару в голову и наоборот. **Предвосхищать:** длину и быстроту атак и подготавливающих движений для нанесения удара по отступающему противнику.

Действуя оборонительно

Преднамеренно защищаться: от простых атак; от контратак, выполняемых стоя на месте. Встречно атаковать противника, совершающего: угрозу применения удара, серии ударов; медленно приближающегося; защищаться от простых атак с ударами в туловище и голову и наносить ответные удары; контратаковать после защиты уклонением; опережать встречной атакой с уходом с линии атаки, применяя вызовы со сближением для проведения встречных атак; применять защиты блокировкой или уклонением с выбором; противодействовать контратакам простыми атаками и сериями ударов.

Разведывать: защиты для применения контратак и серии атак: длину и быстроту отступления и сближения для повторной атаки и атаки на подготовку; намерения наступления преследованием и выбираемого удара и поражаемой поверхности для защиты и ответной атаки (контратаки). Выполняется с отступлением и ложной защитой; намерения проведения определенного удара в голову или туловище для применения защиты и ответной атаки, используя раскрытие поражаемой поверхности, замедленные сближения и отступления.

Маскировать атаки на подготовку отступлением и преждевременной защитой, ложной контратакой.

Различать подготавливающие и реальные сближения для применения атак на подготовку.

Вызывать простые атаки в определенную поверхность для защиты и применения ответной атаки. Выполняется продолжительным сближением.

Переключаться: от защиты к атаке с комбинацией ударов; от защиты к атаке серией ударов; от атаки серией ударов к защите против контратаки с отступлением; от атаки на подготовку к применению защиты и ответной атаки.

Тренировочный этап свыше 3-х лет

Основная направленность тренировки – ознакомление с основными разновидностями спарринга, комплексных упражнений, освоение базовых боевых действий, формирование специальных умений, адаптация к условиям соревнований.

Техника Масоги (разновидности спарринга).

Спарринг с заранее оговоренным сценарием (яксок масоги). Спарринг на два шага (ибо-масоги).

Разновидность спарринга

Две последовательные атаки	Две последовательные защиты	Ответная атака
Ноги-ноги: а) ап ча бусиги ап ча бусиги	Ганнун со пальмок наджунде макки Ганнун со пальмок наджунде макки	Ап ча бусиги
б) доллео чаги доллео чаги	Нюнча со сонкаль деби макки Нюнча со сонкаль деби макки	Доллео чаги

На один шаг (ильбо-масоги):

Разновидность спарринга

Атака	Защита	Ответная атака
Ганнун со ап чумок каунде чируги	Двибалт со ан пальмок макки	Ганнун со ап чумок дви жибо банде
Йоп ча чируги	Двитбаль со сонбадак оллио	Горо чаги

Техника тулей (комплексные упражнения).
Методика освоения тулей, программы 9 – 1 –го гыпа.

1. Чон-Джи (9-й гып – белый пояс с желтой риской)
2. Дан-Гун (8-й гып – желтый пояс)
3. До-Сан (7-й гып – желтый пояс с зеленой риской)
4. Вон-Хё (6-й гып – зеленый пояс)
5. Юль-Гок (5-й гып – зеленый пояс с голубой риской)
6. Чунг-Гун (4-й гып – голубой пояс)
7. Тэ-Ге (3-й гып – голубой пояс с красной риской)
8. Хва-Ранг (2-й гып – красный пояс)
9. Чун-Му (1-й гып – красный пояс с черной риской)

30 движений. Новые движения:

1. Ганнун со сонкаль нопунде ап тереги.
2. Тимио йоп ча чируги.
3. Нюнча со пальмок наджунде макки.
4. Ганнун со сонкаль дунг нопунде ап тереги.
5. Каунде двитча чируги.
6. Аннун со пальмок каунде ап макки.
7. Аннун со дунг чумок попунде йоп тереги.
8. Нюнча со кёча сонкаль момчо макки.
9. Ганнун со снг сонбадак оллио макки.

Специальная техника (разбивание досок в прыжке).

Теоретические знания

Основы демонстрации специальной техники.

Требования и ошибки при выполнении специальной техники.

Организация и порядок проведения соревнований по демонстрации специальной техники (разбивание досок в прыжке).

Развитие силовых, скоростно-силовых качеств при выполнении специальной техники. Характеристики удара в прыжке, динамика и импульс 56 движения.

Выбор расстояния до цели. Концентрация силы удара. Равновесие при проведении ударов. Управление дыханием. Ритм и расчет времени.

Воспитание гибкости в укреплении суставов рук и ног.

Основы специальной техники разбивания досок в прыжке

Соревнование по специальной технике осуществляется при выполнении следующих ударов:

тимиё нопи ап ча бусиги – удар в прыжке ногой вверх;

торо дольмио йоп ча чуриги – круговой удар в прыжке вверх;

тимиё бандэ доллео чаги – обратный круговой удар в прыжке;
тимиё доллео чаги – боковой удар в прыжке;
тимиё номой оп ча чаруги – боковой удар в прыжке в длину.
Соревновательный спарринг.
Ап чумок чируги – с набеганием удары руками, проводится как в сериях, так и одиночно, а также в сочетании с ударами ногами.

Действия нападения и обороны.

Атака с места с опережением защиты – применяется, когда противник ожидает уда в другую поражаемую поверхность или проводится не предполагаемый противником удар, а также, когда противник ожидает одиночного удара, а проводится серия ударов или более длинная серия ударов.
Применяемые одиночные удары
- прямой удар ближней рукой
- прямой удар дальней рукой
- боковой удар снизу ближней ногой
- боковой удар в сторону ближней ногой
- боковой удар сверху ближней ногой

Применяемые комбинации
- двойка руками
– боковой удар дальней ногой
- тройной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением
- тройной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением

Повторная атака применяется при возможности использовать инерции первой атаки для непрерывного продолжения второй атаки.
Применяемые одиночные удары
- боковой удар в сторону ближней ногой
- боковой удар дальней ногой
- прямой удар передней рукой
- прямой удар дальней ногой
- прямой удар задней ногой
- боковой удар передней ногой на 360 градусов

Применяемые комбинации
- двойной боковой удар ближней ногой в сторону
- прямой удар задней ногой + боковой удар в голову
- двойка руками + боковой удар дальней ногой
- двойка руками
- двойка руками в прыжке + боковой удар дальней ногой

Атака из «челнока» применяется при преднамеренном варьировании длины дистанции.
Применяемые одиночные удары
- боковой удар в сторону ближней ногой
- боковой удар передней ногой
- прямой удар передней рукой
- прямой удар дальней рукой
- боковой удар передней ногой сверху

Применяемые серии
- двойка боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением
- боковой удар в сторону ближней ногой+ боковой удар ногой в голову со скольжением
- двойка руками + боковой удар дальней ногой
- двойка руками
- двойка руками в прыжке + боковой удар дальней ногой

Применяемые комбинации

- прямой удар передней рукой + прямой удар дальней ногой + боковой удар ногой в голову
- прямой удар дальней ногой + боковой удар ногой в голову
- прямой удар передней рукой + прямой удар в сторону ближней ногой
- прямой удар передней рукой + прямой удар дальней ногой

Атака набеганием выполняется созданием неожиданного перехода от вертикального к прямолинейному маневру6 шагом ближней ногой. Шагом с подшагиванием (дальней ногой), подскоком, шагом с подскоком (дальней ногой). Применяются против противника, находящегося на месте или медленно передвигающегося по доянгу, что позволяет атаку серией ударов руками и ногами.

Применяемые одиночные удары
- боковой удар в сторону ближней ногой
- боковой удар передней ногой сверху
- боковой удар дальней ногой
- прямой удар дальней рукой

Применяемые серии ударов
- двойка руками + боковой удар ближней ногой
- двойка руками + прямой удар дальней ногой
- двойка руками в прыжке + боковой удар ближней ногой
- боковой удар в сторону ближней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой

Атака после бокового маневра

Применяемые одиночные удары
- боковой удар дальней ногой
- прямой удар дальней ногой
- прямой удар передней ногой сверху

Применяемые серии ударов
- двойка руками + боковой удар дальней ногой
- двойка руками + прямой удар дальней ногой
- двойка руками в прыжке + боковой удар ближней ногой
- двойкой боковой удар в сторону ближней ногой

Атака на взаимосближения широко применяется в бою, так как с ней используются движения противника вперед и задачей атакующего является не допустить обмена ударами.

Применяемые одиночные удары
- боковой удар дальней ногой
- прямой удар дальней ногой - прямой удар дальней рукой

Применяемые серии ударов
- двойка руками
- двойка руками + боковой удар дальней ногой - боковой удар дальней ногой + двойка руками
- боковой удар дальней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой
- прямой удар передней рукой + прямой удар дальней ногой + боковой удар в голову
- прямой удар передней рукой + боковой удар дальней ногой
- боковой удар ближней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой

Атака на начало возвращения после сближения

Применяемые одиночные удары
- боковой удар ближней ногой
- прямой удар дальней рукой
- прямой удар ближней ногой
- боковой удар дальней ногой

Применяемые серии ударов
- двойка руками + боковой удар дальней ногой
- двойка руками в прыжке + боковой удар ближней ногой
- боковой удар ближней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой

- боковой удар ближней ногой + прямой удар дальней ногой

Атака на вызов
Применяемые одиночные удары
- боковой удар в сторону ближней ногой
- прямой удар передней рукой
- боковой удар ближней ногой
- прямой удар дальней ногой
Применяемые серии ударов
- двойной боковой удар в сторону ближней ногой
- боковой удар в сторону ближней ногой + боковой удар в голову
- двойной боковой удар в сторону ближней ногой + боковой удар в голову
-двойка руками + боковой удар ближней ногой
Применяемые комбинации
- прямой удар передней рукой + прямой удар дальней рукой в туловище
- боковой удар в сторону ближней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой
- два прямых удара передней рукой + прямой удар дальней ногой
- прямой удар передней рукой + боковой удар в сторону ближней ногой

В современном тхэквондо атаки против атак входят в арсенал практически всех спортсменов. Их проведение связано с возможностью обыгрывания противника при взаимных атаках сериями.

Атака с опережением удара применяется ударом рукой против удара ногой, ударом ближней ногой против удара дальней ногой, ударом ногой с одновременным перекрытием траектории опережаемого удара.
Применяемые одиночные удары
- боковой удар в сторону ближней ногой
- прямой удар передней рукой

Встречная атака определяется уходом от прямолинейного столкновения с противником и сопровождается применением прямых ударов руками через руку или прямым ударом по туловищу рукой и ногой. Часто выполняется встречная атака ударом руки на ответ удара ногой.
Применяемые одиночные удары
- прямой удар передней рукой
- прямой удар дальней рукой
- двид чаги
- пандэ
- боковой удар в сторону ближней ногой

Контратака против одиночного удара выполняется, когда защитными действиями контратакующий спортсмен создает необходимую паузу после проведения серий или комбинаций и запаздывает с выходом из атаки.
Применяемые одиночные удары
- боковой удар в сторону ближней ногой
- боковой удар ближней ногой сверху
- боковой удар ближней ногой
- прямой удар передней рукой
- боковой удар дальней ногой
Применяемые серии ударов
- двойка руками + боковой удар дальней ногой
- двойной боковой удар в сторону ближней ногой
- боковой в сторону ближней ногой + боковой удар в голову
- боковой удар дальней ногой + двойка руками боковой + боковой удар дальней ногой

Ответная атака на возвращение проводится на спортсмена, не успевающего или не проводящего закрытие атаки. Ответная атака серией выполняется после атаки противника, когда он остается в ударной зоне и запаздывает с закрытием атаки или сам начинает проводить серию ударов

Применяемые одиночные удары

- боковой удар в сторону ближней ногой
- боковой удар дальней ногой
- боковой удар ближней ногой

Применяемые серии ударов

- двойка руками + боковой удар дальней ногой - двойка руками + боковой удар ближней ногой
- боковой удар в сторону ближней ногой + боковой удар дальней ногой

Тактические умения.

Действуя наступательно

Преднамеренно: маневрировать для захвата инициативы; атаковать противника, совершающего подготовку демонстрацией угроз; атаковать медленно отступающего или быстро сближающеюся противника; атаковать противника, реагирующего определенной защитой.

Разведывать: длину отступления назад для применения атаки набеганием. Используется замедленное и укороченное сближение; намерения противника применять определенные защиты для выполнения комбинаций или серии атак. Используются ложные повторные атаки в определенный сектор или серии атак; длину и быстроту отступлений и сближений противника для применения повторных атаки атак на подготовку; намерение противника применять определенные виды защиты.

Маскировать: атаки, используя медленное сближение или отступление; а таки на подготовку и контратаки, используя длинное отступление, ложную защиту, или ложную угрозу, или ложную атаку; атаки, используя демонстрацию начала удара.

Различать: подготавливающие сближения и реальные атаки для применения атак на подготовку. **Переключаться:** от защиты к атаке комбинаций ударов; от защиты к атаке серией ударов; от атаки одним ударом к серии ударов; от атаки серией ударов к защите и ответной атаки или контратаки с отступлением.

Предвосхищать: количество ударов и быстроту атак для нападения на отступающего противника; момент выполнения защит; количество угроз и длину сближения.

Применять манеры в поединке: ударное нападение; маневренное нападение, владея инициативой перемещения по доянгу.

Вести поединок (тактические доктрины): произвольно изменяя дистанцию с противником.

Действуя оборонительно

Преднамеренно: маневрировать отступая, выполняя имитацию атак; защищаться: от атак одиночным ударом противника с выбором и проводить ответные атаки сериями; от атак сериями и проводить ответные атаки одиночным ударом (сериями); от контратак; контратаковать атаки с угрозами и ложными ударами (финтами) излишней продолжительности, атаки с сериями ударов; контратаковать ударом в раскрывающийся сектор: контратаковать с боковым маневром; контратаковать с предварительной угрозой; опережать встречной атакой атаку с угрозой. **Разведывать**: намерение противника применять определенные защиты для выполнения встречных атак; сектор атаки противника для защиты и отметкой атаки. Используется замедленное сближение и отступление, раскрытие поражаемых поверхностей; длину и быстроту атак противника для контратаки или защиты с ответной атакой. Используются отступление и ложная защита. **Маскировать:** защиты с проваливанием, используя замедленное отступление и уклонение; защиты с ответными атаками, используя шаги вперед или назад, раскрытия и ложные угрозы.

Вызывать: атаки в открывающийся сектор для встречной атаки с уклонением; атаки сериями ударов для защиты боковым маневром и ответной атаки серией ударов; атаки

противника в определенный сектор для защиты блокировкой и ответной атаки; контратаки противника с разворотом и встречать их атакой на опережение; атаки в защиту для применения защиты уклонен ием и встречной атаки.

Переключаться: от контратаки к защите и ответу; от защиты к простой атаке.

Экспромтно применять атаки сериями с изменением секторов поражения.

Противодействовать контратакам: встречными атаками; ответными контратаками; применением вызова со сближением и проваливания противника для ответной атаки

Тактические знания и качества.

На этом этапе в первую очередь осваивается тактическая информация, определяющая выбор благоприятных ситуаций и способов действий нападения и обороны в поединках. Во вторую очередь обучаемые осваивают основные тактические установки для применения разновидностей атак: атаки против защит, маневренные атаки, комбинации атак, атаки на подготовки, атаки против атак. Конкретизируются ситуации конфликтного взаимодействия с противником в поединке, которые определяют возможности результативных применений боевых действий. Ориентировка во взаимодействии с противником определяется: исходной стойкой; реакцией противника на начало нападения; направленностью передвижений противника в начале схватки (вперед или назад, вправо или влево); исходной дистанцией между тхэквондистами.

Тактическая оценка развития поединка определяется оценкой возможностей применения атак в процессе развития соревновательного конфликта: атаки в защиту, предназначенные для начала схватки; повторные атаки; встречные атаки; атаки на подготовку; атаки против атак; ответные атаки. При формировании тактики ведения поединка в оборонительной стратегии усваиваются разновидности применения защит от атак, встречных атак, контратак и ответных атак. Тактические знания о подготавливающих действиях включают в себя, прежде всего, обоснование назначения маневрирования, обеспечивающего более безопасные условия и необходимое время для применения действий нападения, оборонительных действий и выбора способа и момента выполнения атаки.

Применение маневрирования представляется также как самостоятельное средство подготовки нападения и обороны и эффективный способ избегать внезапных нападений со стороны противника. Затем изучаются тактические способы разведывания наступательных и оборонительных намерений и реагирований противников, которые определяют вероятность применения определенной защиты или оборонительного маневра. В целях обороны необходимо распознавать наиболее вероятный сектор нападения противника. Необходимыми являются: получение информации о настроенности противника на ведение поединка первым или вторым номером (атакующим или контратакующим) по ходу поединка или ее изменение по ходу поединка; анализ намерений противника применять те или иные действия нападения и обороны и, следовательно, предвидение, какой будет атака или защита и выбор оптимального способа обороны или нападения.

Успешное применение маскировки обеспечивается знанием о невербальном общении в условиях поединка с помощью ложных движений и утрированных положений. Вызов противника на атаку в определенный сектор эффективно обеспечивается с помощью раскрытия и маневрирования назад с различной длиной, а также применением ложных защитных реагирований с повторяющейся последовательностью.

Эффективность применения действий маскировки и вызовов достигается развитием способности не реагировать на помехи, создаваемые противником, которые он использует в условиях безопасной дистанции или в начале нападений при использовании в поединках новых разученных действий. В то же время у подростков не следует переоценивать уровень развития таких волевых проявлений, как терпеливость, выдержка. Необходим баланс между инициативностью и терпеливостью.

Проявление волевых качеств необходимо направлять на соблюдение дисциплины, старательности, целеустремленности и настойчивости в достижении положительных результатов на тренировках и соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Основная направленность тренировки - расширения состава боевых действий и ситуаций для подготовки и применения, совершенствования двигательного состава.

Техника Масоги (разновидностей спарринга).

Спарринг с заранее оговоренным сценарием (яксок масоги).

Спарринг на три шага (самбо-масоги).

Разновидности спарринга

Три повторные атаки	**Три повторные защиты**	**Ответная атака**
Ганнун со ап чумок каунде чируги	Ганнун со ан пальмок макки	Ганнун со ап чумок банде каунде чируги
Г'аннун со ап чумок нонунде чируги	Ганнун со пальмок чукё макки	Ганнун со ап чумок банде нопунде чируги
Нюнча со ап чумок каунде банде чируги	Нюнча со ан пальмок банде макки	Ганнун со ап чумок каунде банде чируги
Ганнун со ап чумок каунде чируги	Ганнун со бакат пальмок макки	Ганнун со ап чумок каунде банде чируги
Нюнча со ап чумок каунде банде чируги	Нюнча со бакат пальмок банде макки	Ганнун со ап чумок каунде банде чируги
Нюнча со ап чумок каунде банде чируги	Нюнча со пальмок деби макки	Ганнун со ап чумок каунде банде чируги
Нюнча со ап чумок каунде банде чируги	Нюнча со сонкаль деби макки	Ганнун со ап чумок каунде банде чируги
Ап ча бусиги	Ганнун со пальмок наджунде макки	Ап ча бусиги
Доллео чаги	Нюнча со пальмок деби макки	Доллео чаги

Спарринг на два шага (ибо-масоги)

Две последовательные атаки	**Две последовательные защиты**	**Ответная атака**
Руки - руки: Ганнун со ап чумок каунде чиругн	Ганнун со ан пальмок макки	
Ганнун со ап чумок каунде чируги	Ганнун со ан пальмок макки	Ганнун со ап чумок банде чируги
Ганнун со сонкаль ап нерио банде чируги Аннун со опун сонкут бакуро гутги	Ганун со санг сонбадак чукё макки Ганнун со бакат пальмок банде макки	Йоп ча чируги
Руки - ноги: Нюнча со ап чумок каунде банде чируги	Нюнча со ан пальмок банде макки	
Аннун со сонкаль йоп тереги Йоп ча чируги	Ганнун со сонкаль бакат макки Двитбаль со санг сонбадак нерио макки	Доллео чаги
Доллео чаги	Нюнча со пальмок деби макки	Доллео чаги
Ноги - руки: Ап ча бусиги	Ганнун со кеча чумок нулло макки	

Нюнча со сонкаль йоп тереш	Нюннча со сонкаль деби макки	Йоп ча чируги
Доллео чаги Ганнун со пьёнг чумок нопунде банде чируги	Нюнча со пальмок деби макки Ганнун со пальмок чукё банде макки	Ап ча бусиги
Ноги—ноги: а) ан ча бусиги ап ча бисиги	Ганнун со пальмок наджунде макки Ганнун со пальмок наджунде макки	Ап ча бусиги
б) доллео чаги доллео чаги	Нюнча со сонкаль деби макки Нюнча со сонкаль деби макки	Доллео чаги

На один шаг (илъбо-масоги)

атакиа	защита	Ответная атака
Ганнун со ап чумок каунде чируги	Ганнун со бакаг пальмок макки	Ганнун со ап чумок каунде банде чируги
Ал ча бусиги	Ганнун со пальмок наджунде макки	Ап ча бусиги
Ганнун со ап чумок каунде чируги	Двитбаль со ан пальмок макки	Ганнун со ап чумок днижибо банде чируги
Йоп ча чируги	Двитбаль со сопбадак оллио макки	Горо чаги
Ганнун со сонкаль ануро тереги	Ганнун со сонкаль хечо каунде макки	Ап ча бусиги
Нюнча со дунг чумок сурьёнг тереги	Ганнун со бакат пальмок нопунде баро ап макки	Бакуро нерио чаги
Ганнун со санг инджи чумок бандал чируги	Ганнун со бакат пальмок хечо макки	Кеча со дунг чумок нопунде йоп тереги
Йоп ча чируги	Двитбаль со сонбадак дуро макки	Панде доллео чаги

Спарринг с заранее оговоренным сценарием (яксок масоги).
Спарринг на три шага (самбо-масоги).

Три повторные атаки	Три повторные защиты	Ответная атака
Ап ча бусиги	Ганнун со сонкаль наджунде ануро макки	Ап ча бусиги
Ганнун со ду сонкарак банде тульки	Ганнун со сонкаль банде чукё макки	Ганнун со ду сонкарак банде
Нюнча со дунг чумок супьёнг тереги	Нюнча со бакат пальмок ануро каунде банде макки	Ганнун со ап чумок каунде

Техника тулей (комплексные упражнения).
Методика освоения тулей, программы 9-го гыпа 1 дана.
1. Чон-Джи (9-й гып - белый пояс с желтой риской)
2. Дан-Гун (8-й гып — желтый пояс)
3. До-Сан (7-й гып — желтый пояс с зеленой риской)
4. Вон-Хё (6-й гып — зеленый пояс)
5. Юль-Гок (5-й гып — заленый пояс с голубой риской)
6. Чупг-Гун (4-й гып — голубой пояс)
7. Тэ-Ге (3-й гып — голубой пояс с красной риской)
8. Хва-Ранг (2-й гып — красный пояс)
9. Чун-Му (1-й гып — красный пояс с черной риской)
10. **Кван-Ге (1-й дан — черный пояс)**

39 движений. Новые движения:

1. Нарани со ханульсон
2. Двитбаль со сонкаль нопунде деби макки
3. Ганнун со движибо чируги
4. Ганнун со сонбадак оллио макки
5. Моа со йоп чумок нерио тсреги
6. Бакуро нулло чаги
7. Моа со сонкаль наджунде ап макки
8. Рёнсокчаги
9. Ганнун со пальмок наджунде банде макки
10. Ганнун со нопунде банде чируги
11. **По-Ун (1-й дан — черный пояс)**

36 движений. Новые движения:

1. Вебал соги
2. Аннун со киокча чируги
3. Аннун со ап чумок нулло макки
4. Аннун со ан пальмок хечо макки
5. Аннун со двит пал ькуп тульки
6. Аннун со супьёнг чируги
7. Кёча со пальмок наджунде ап макки
8. Нюнча со дигутжа запги
9. Моа со санг палькуп супьёнг тульки
10. Аннун со дунг чумок йоп дви тереги
11. Аннун со сонкаль дунг наджунде деби макки
12. **Гэ-Бэк (1-й дан — черный пояс)**

44 движения. Новые движения:

1. Наджунде битуро чаги
2. Ду бандальсон нопунде макки
3. Аннун со дунг чумок ап тереги
4. Аннун со дуро макки
5. Аннун со гутжа макки
6. Нюнча со джунжи чумок движибо чируги
7. Кёча со ду палъмок нопунде макки
8. Начо со опун сонкут нопунде баро тульки
9. Начо со опун сонкут нопунде банде тульки
10. Аннун со сонкаль наджунде деби макки.

Методика освоения тулей, программы 9-го гыпа – 2 дана.

1. Чон-Джи (9-й гып – белый пояс с желтой риской)
2. Дан-Гун (8-й гып – желтый пояс)
3. До-Сан (7-й гып – желтый пояс с зеленой риской)
4. Вон-Хё (6-й гып – зеленый пояс)
5. Юль-Гок (5-й гып – зеленый пояс с голубой риской)
6. Чунг-Гун (4-й гып – голубой пояс)
7. Тэ-Ге (3-й гып – голубой пояс с красной риской)
8. Хва-Ранг (2-й гып – красный пояс)
9. Чун-Му (1-й гып – красный пояс с черной риской)
10. Кван-Ге (1-й дан – черный пояс)

39 движений. Новые движения.

1. Двитбаль со сонкаль нопунде деби макки
2. Ганнун со движибо чируги
3. Нарани со ханулъсон
4. Ганнун со сонбадак оллио макки
5. Моа со йоп чумок нерио тереги

6. Бакуро нулло чаги
7. Моа со сонкаль наджунде ап макки
8. Рёнсок чаги
9. Ганнун со пальмок наджунде банде макки
10. Ганнун со нопунде банде чируги
11. **По-Ун (1-й дан — черный пояс)**

36 движений. Новые движения:

1. Вебал соги
2. Аннун со киокча чируги
3. Аннун со ап чумок нулло макки
4. Аннун со ан пальмок хечо макки
5. Аннун со двит палькуп тульки
6. Аннун со супьёнг чируги
7. Кёча со пальмок наджунде ап макки
8. Нюнча со дигутжа запги
9. Моа со санг палькуп супьёнг тульки
10. Аннун со дунг чумок йоп дви тереги
11. Аннун со сонкаль дунг наджунде деби макки

12. Гэ-Бэк (1-й дан — черный пояс)

44 движения. Новые движения:

1. Наджунде битуро чаги
2. Ду бандальсон нопунде макки
3. Аннун со дунг чумок ап тереги
4. Аннун со дуро макки
5. Аннун со гутжа макки
6. Нюнча со джунжи чумок движибо чируги
7. Кёча со ду пальмок нопунде макки
8. Начо со опун сонкут нопунде баро тульки
9. Начо со опун сонкут нопунде банде тульки
10. Аннун со сонкаль наджунде деби макки.

Специальная техника (разбивание досок в прыжке).

Теоретические знания

Требования правильности выполнения и ошибки при выполнении специальной техники. Контроль за прогрессом в демонстрации специальной техники. Подготовительные упражнения для демонстрации специальной техники. Предотвращение травматизма.

Совершенствование специальной техники разбивания досок в прыжке

Основы развития физических качеств, необходимых для демонстрации специальной техники:

1. Методики развития гибкости в тазобедренных суставах. Роль прямого и поперечного шпагата дли обеспечения высоты удара ногой, скорости и силы при демоне грации специальной техники. Выполнение шпагата как главный критерий гибкости.

Поэтапность овладения и шагагом: -лап для начинающих, два этапа для занимающихся и один для подготовленных тхэквондистов. Снаряды для занятий. Режим занятий. Дозировка упражнений. Концентрация внимания на достижении максимальной амплитуды движений при выполнении упражнений.

2. Подготовительные упражнения для демонстрации специальной техники.
3. Основы демонстрации специальной техники. Требования и ошибки при выполнении специальной техники. Организация и порядок проведения соревнований по демонстрации специальной техники (разбивание досок в прыжке).

Развитие силовых, скоростно-силовых качеств при выполнении специальной техники. Характеристики удара в прыжке, динамика и импульс движения, выбор

расстояния до цели. Концентрация силы удара. Равновесие при проведении ударов. Управление дыханием. Ритм и расчет времени. Воспитание гибкости и укрепление суставов рук и ног.

Основы специальной техники разбивания досок в прыжке

Соревнование по специальной технике осуществляется при выполнении следующих ударов:

тимиё ноли ап ча бусиги - удар в прыжке ногой вверх;

торо дольмио йоп ча чуриги - круговой удар в прыжке вверх;

тимиё бандэ доллео чаги - обратный круговой удар в прыжке;

тимиё доллео чаги - боковой удар в прыжке;

тимиё номо йоп ча чуриги - боковой удар в прыжке в длину.

Соревновательный спарринг.

Действия нападения и обороны.

Атака с опережением защиты: усложняются способы ее применения увеличением разновидностей ударов.

Применяемые одиночные удар

- боковой удар снизу ближней ногой
- боковой удар в сторону ближней ногой
- боковой удар сверху ближней ногой

Приметаемые комбинации

- двойка руками боковой удар дальней ногой
- тройной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением
- тройной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением

Атака с замедлением применяется при позиционном ведении поединка для нарушения моментных и скоростных характеристик восприятия удара.

Применяемые одиночные удары

- боковой удар в сторону ближней ногой
- боковой удар дальней ногой

Приметаемые комбинации

- угроза прямого удара ногой + боковой удар н голову
- передний прямой рукой
- боковой удар дальней ногой в голову
- передний прямой рукой
- удар сверху дальней ногой в голову

Повторная атака дополнительно применяется в ситуации, когда противник при возвращении после нерпой атаки раскрывает ударную поверхность.

Применяемые одиночные удары

- боковой удар в сторону ближней ногой
- боковой удар дальней ногой
- прямой удар передней рукой
- прямой удар дальней рукой
- прямой удар задней ногой - боковой удар передней ногой на 360°

Применяемые комбинации

- двойной боковой удар ближней ногой в сторону
- прямой удар задней ногой + боковой удар в голову
- двойка руками + боковой удар дальней ногой
- двойка руками - двойка руками в прыжке + боковой удар дальней ногой

Атака набеганием

Применяемые одиночные удары

- боковой удар в сторону ближней ногой
- боковой удар передней ногой сверху
- боковой удар дальней ногой

- прямой удар дальней рукой

Применяемые серии ударов

- двойка руками + боковой удар ближней ногой
- двойка руками + прямой удар дальней ногой
- двойка руками в прыжке + боковой удар ближней ногой
- боковой удар в сторону ближней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой

Атака теснением на одной ноге выполняется применением бокового удара в сторону со скольжением или серил ударов с подскоками, совмещающихся с угрозами проведения удара ногой.

Применяемые одиночные удары

- боковой удар в сторону ближней ногой со скольжением

Применяемые серии ударов

- боковой удар ближней ногой в сторону + двит чаги дальней ногой со скольжением
- двойной боковой удар ближней ногой в сторону
- тройной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением

Применяемые комбинации

- боковой удар ближней ногой в сторону + боковой удар ногой в голову со скольжением
- боковой удар ближней ногой в сторону 1 боковой удар ногой сверху со скольжением
- боковой удар ближней ногой в сторону
- обратный боковой удар ногой в голову со скольжением

Атака проваливанием на маневре выполняется после дополнительного провоцирования противника на дополнительное сближение и использования инерции его движения вперед при постановке им впереди стоящей ноги.

Применяемые одиночные удары

- боковой удар в сторону ближней ногой
- прямой удар дальней ногой
- боковой удар передней ногой сверху
- боковой удар дальней ногой
- прямой удар передней рукой
- прямой удар дальней рукой

Применяемые серии ударов

- двойка руками + боковой удар ближней ногой
- прямой удар дальней рукой + боковой удар дальней ногой
- двойка руками в прыжке + боковой удар дальней ногой
- боковой удар дальней ногой + двойка руками боковой + удар дальней ногой

Применяемые комбинации

- прямой удар передней рукой + боковой удар ближней ногой
- прямой удар передней рукой в прыжке + боковой удар ближней ногой

Атака преследованием выполняется на отступающего противника, выходящего из атаки или начинающего отступление.

Применяемые одиночные удары

- боковой удар дальней ногой
- боковой удар передней ногой
- прямой удар дальней ногой
-боковой удар передней ногой сверху
- боковой удар дальней ногой

Применяемые серии ударов

- двойка руками + боковой удар дальней ногой
- двойка руками + прямой удар дальней ногой
- двойка руками в прыжке + боковой удар ближней ногой
- двойной боковой удар в сторону ближней ногой
- боковой удар в сторону ближней ногой + двит чага дальней

Атака на взаимосближение
Применяемые серии ударов
- двойка руками
- двойка руками + боковой удар дальней ногой
- боковой удар дальней ногой + двойка руками
- боковой удар дальней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой
- прямой удар передней рукой + прямой удар дальней ногой + боковой удар в голову
- прямой удар передней рукой + боковой удар дальней ногой
- боковой удар ближней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой

Угрозы, ложные атаки и подготавливающие удары позволяют создавать стартовую ситуацию для проведения результирующего удара.

В современном бою преобладают атаки сериями, которые у многих спортсменов в их техникотактическом арсенале занимают ведущее место.

Угроза или серия угроз плюс атака выполняется коротким движением плеча и предплечья или бедра ближней или дальней ноги с последующим продолжением атаки в открытую поверхность противника.

Применяемые комбинации с угрозами
- угрозы удара рукой + удар рукой
- угрозы удара рукой + удар ногой
- угроза удара + серия ударов руками
- угроза серией ударов руками + одиночный удар рукой
- угроза серией ударов руками + одиночный удар ногой

Применяемые серии ударов
- двойка руками + боковой удар дальней ноги
- боковой удар ближней ногой в сторону + боковой удар ногой в голову со скольжением
- прямой удар дальней ногой + боковой удар в голову
- боковой удар ближней ногой + двойка руками
- боковой удар ближней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой

Атака серией ударов выполняется как преднамеренное и непрерывное выполнение нескольких ударов, со стремлением спортсмена провести концентрированный удар. Удары в сериях часто проводятся как темповые и характеризуются акцентом на быстроту.

Атака теснением на одной ноге
Применяемые комбинации с ложными атаками
- двойка руками + боковой удар ближней ногой
- два удара передней рукой + боковой удар дальней ногой
- двойной боковой удар в сторону ближней ногой + боковой удар дальней ногой
- двойной боковой удар в сторону ближней ногой
- тройной боковой удар в сторону ближней ногой
- боковой удар дальней ногой сверху + двойка руками + боковой удар дальней ногой

Атака на сближение.
При проведении маневров противник стремится обыгрывать своего противника в реагировании до вхождения в стартовую ситуацию начала атаки, что позволяет ему осуществлять неожиданное сближение с противником. В тхэквондо вместо атаки на ложную атаку применяются имитации атаки.

Применяемые одиночные удары
- обратный боковой удар ближней ногой

Применяемые серии ударов
- два удара передней рукой + боковой удар дальней ногой
- двойка руками
- двойка руками + боковой удар ближней ногой
- боковой удар в сторону ближней ногой + боковой удар дальней ногой
- двойка руками + боковой удар ближней ногой

-двит чаги + боковой удар в сторону ближней ногой
- двойка руками + двит чаги
- прямой удар передней рукой + боковой удар ближней ногой
- боковой удар в сторону ближней ногой + двойка руками
-двит чаги + двит чаги

Атака на угрозы

Применяемые серии ударов
- двойка руками в прыжке
- двойка руками + боковой удар ближней ногой
- боковой удар в сторону ближней ногой + двит чаги
- обратный боковой удар прямой ногой с вращением (пандэ) + боковой удар ближней ногой
- прямой удар передней рукой + боковой удар в сторону ближней ногой
- двойка руками + двит чаги
- боковой удар в сторону ближней ногой + двойка руками в прыжке

Атака на вызов

Применяемые одиночные удары
- боковой удар в сторону ближней ногой
- прямой удар передней рукой
- боковой удар ближней ногой
- прямой удар дальней ногой

Применяемые серии ударов
- двойной боковой удар в сторону ближней ногой
- боковой удар в сторону ближней ногой + боковой удар в голову
- двойной боковой удар в сторону ближней ногой + боковой удар в голову
- двойка руками + боковой удар ближней ногой

Применяемые комбинации
- прямой удар передней рукой + прямой удар дальней рукой в туловище
- боковой удар в сторону ближней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой
- два прямых удара передней рукой + прямой удар дальней ногой
- прямой удар передней рукой + боковой удар в сторону ближней ногой

Атака с опережением удара

Применяемые одиночные удары
- боковой удар в сторону ближней ногой;
- прямой удар передней рукой.

Атака серией против серий (силовой перебой), выполняется как и темповой перебой, отличаясь проведением более медленных ударов с чередованием силовых и акцентированных ударов. Применяются также накладки, толчки.

Применяемые одиночные удары
- двойка руками с дальней + - боковой удар ближней ногой
- двойка руками с дальней + боковой удар дальней ногой

Встречная атака

Применяемые одиночные удары
- прямой удар передней рукой
- прямой удар дальней рукой
- двит чаги
- панда
- боковой удар в сторону ближней ногой

Обоюдная атака (обоюдный перебой) применяется при обмене ударами как руками, так и ногами. Эффективность ответных атак связана с точными попаданиями в туловище или голову. Обоюдная атака эффективна при неравноценном обмене ударами, например нанесение противником неопасного удара в туловище при обмене на удар в голову.

Применяемые одиночные удары

- боковой удар дальней ногой против бокового удара в сторону
- обратный боковой удар дальней ногой против бокового удара в сторону
- прямой удар передней ногой или рукой против бокового 78 удара дальней ногой
- прямой удар дальней ногой или рукой против удара ногой назад с разворотом
- гвид чаги против бокового удара ногой
- прямой удар передней рукой + боковой удар в сторону ближней ногой

Тактические умения.

Действовать наступательно

Маневрировать: изменяя длину, быстроту и ритм передвижений; изменяя стойку.

Преднамеренно атаковать, изменяя: длину и быстроту сближения; сектор нанесения ударов с выбором и в серии. Противодействовать контратакам атаками серий ударов.

Разведывать: настроенность противника к применению защит, контратак в определенный сектор поражаемой поверхности.

Маскировать: простые атаки с применением длинных и продолжительных подготавливающих атак; атаки с угрозами и ложными ударами с использованием подготавливающих атак в защиту. **Вызывать:** контратаки противника применением подготавливающих атак с угрозами и ложными ударами; контратаки противника применением подготавливающих атак с замедленным началом удара.

Переключаться: от атаки к повторной атаке.

Применять манеры ведения поединка:

позиционное нападение, препятствуя попыткам противника осуществлять атаки. Используются ложные нападения и помехи ложными движениями и угрозами; позиционное нападение, разрушая инициативу противника преднамеренной подготовкой оборонительных действий и использованием его ошибок при подготовке атак; ударное нападение, используя ложные движения и угрозы для подавления инициативы противника и теснения противника в угол доянга; ударное нападение, используя средства борьбы за инициативу применения атак, создания ситуаций для наступательных и оборонительных действий.

Действуя оборонительно

Преднамеренно защищаться, произвольно изменяя: длину отступления и сближения; защиту блокировкой или уклонением. Опережать встречной атакой. Контратаковать, изменяя: секторы нападения; длину сближения или отступления; стороны для уклонения и выполнения бокового маневра.

Разведывать: настроенность противника к определенным атакам и ударам; настроенность противника к одиночным ударам или сериям ударов.

Маскировать: намерения к применению защит, контратак в определенный сектор; применение контратак, подготавливаемых медленным отступлением; разновидности защит и ответных атак применением упреждающей защиты; контратаки в определенный сектор защитой ложными угрозами.

Вызывать: атаки противника на подготовку для нанесения встречных ударов; атаки противника с угрозами и ложными ударами применением подготавливающей защиты.

Различать: атаки в защиту и атаки с угрозами и ложными ударами противника для защиты уклонением и применением опережающей атаки против атак с ложными движениями.

Переключаться: от контратаки к защите и проваливанию атаки; от контратаки к атаке; от атаки к контратаке; от контратаки к защите и ответной атаке;

Применять манеры ведения поединка: позиционное нападение, препятствуя попыткам противника применять атаки. Используются ложные нападения и помехи ложными движениями и угрозами; позиционное нападение, разрушая инициативу противника преднамеренной подготовкой оборонительных действий, использованием его ошибки при подготовке атак; ударное нападение, используя ложные движения и угрозы для подавления инициативы противника и теснения противника в угол доянга; ударное нападение,

используя средства борьбы за инициативу применения атак, создания ситуаций для наступательных и оборонительных действий.

Этап высшего спортивного мастерства

Этап высшего спортивного мастерства определяется достижением индивидуализации технико-тактической подготовки. При этом необходимо учитывать склонность спортсменов к определенным действиям нападения и обороны, избираемым ими манерам ведения поединков, предпочтений в двигательных реагированиях, проявлениях психических и двигательных свойств занимающихся. Двигательная подготовка тхэквондистов на этом этапе направляется в основном на повышение ловкости и выносливости при одновременном сохранении высокого объема скоростно-силовых упражнений.

ТЕХНИКА ТУЛЕЙ (комплексные упражнения).

Методика освоения тулей, программы 9-го гыпа - 4 дана.

1. Чон-Джи (9-й гып — белый пояс с желтой риской)
2. Дан-Гун (8-й гып — желтый пояс)
3. До-Сан (7-й гып — желтый пояс с зеленой риской)
4. Вон-Хё (6-й гып — зеленый пояс)
5. Юль -Гок (5 -й гып — зеленый пояс с голубой риской)
6. Чунг -Гун (4 -й гып — голубой пояс)
7. Тэ -Ге (3 -й гып — голубой пояс с красной риской)
8. Хва -Ранг (2 -й гып — красный пояс)
9. Чун -Му (1 -й гып — красный пояс с черной риской)
10. Кван -Ге (1 -й дан — черный пояс)
11. По -Ун (1 -й дан — черный пояс)
12. Гэ -Бэк (1 -й дан — черный пояс)
13. И-Ам (2 -й дан — черный пояс)
14. Чун -Джан (2 -й дан — черный пояс)
15. Чучхе (2 -й дан — черный пояс)

16. Сам -Иль (3 -й дан — черный пояс)

33 движения. Новые движения:

1. Ганнун со сонкаль нопунде банде йоп макки
2. Сасон со двит палькуп тульки
3. Каунде битуро чаги
4. Аннун со сонкаль дунг каунде хечо макки
5. Нюнча со бакат пальмок нопунде баккуро макки
6. Нюнча со ду чумок наджунде чируги
7. Нюнча со сонкаль дунг нопунде деби макки
8. Суро чаги

17. Ю -Син (3 -й дан — черный пояс)

68 движений. Новые движения:

1. Аннун со пэги
2. Аннун со гиукжа чируги
3. Годжунг со дигутжа чируги
4. Доро чаги
5. Ганнун со кеча сонкаль чукё макки
6. Нюнча со сонкаль дунг нопунде макки
7. Аннун со бакат пальмок нопунде баккуро макки
8. Аннун со сондунг супьёнг тереги
9. Бандальчаги
10. Суджик со ион чумок нерио тереги

18.Чой -Ёнг (3 -й дан — черный пояс)

46 движений. Новые движения:
1. Двитбаль со жунджи чумок нопунде чируги
2. Ганнун со сонкаль сан макки
3. Банде доллио горо чаги
4. Нарани со сонбадак гольчо макки

19. Йон -Ге (4 -й дан — черный пояс)
49 движений. Новые движения:
1. Нюнча со сонкаль дунг наджунде деби макки
2. Ганнун со гин чумок нопунде чируги
3. Нюнча со кеча чумок момчо макки
4. Твимио сонкаль йоп тереги
5. Ганнун со сонкаль наджунде банде баккуро макки
6. Двитбаль со ан пальмок хори макки
7. Аннун со сонкаль дунг сан макки
8. Кёса со дунг чумок нерио тереги
9. Аннун со санг сон пальмок момчо макки
10. Кеча со ап чумок оллио чируги
11. Нюнча со сонкаль нопунде баккуро тереги
12. Ганнун со сонкаль дунг наджунде ануро макки

20. Уль-Джи (4-й дан — черный пояс)
42 движения. Новые движения:
1. Ганнун со санг йоп чумок супьёнг тереги
2. Ганнун со сонкаль нопунде банде ап тереги
3. Аннун со ап палькуп тереги
4. Ганнун со пальмок банде чукё макки
5. Ганнун со нопунде банде чируги
6. Твимио ноли чаги
7. Ганнун чунби соги
8. Нюнча со кеча чумок нулло макки
9. Нюнча со ан пальмок каунде хечо макки
10. Годжун со сонбадак миро макки
11. Кеча со санг палькуп супьёнг тульки
12. Годжун со кеча сонкаль момчо макки
13. Нюнча со сонбадак оллио макки
14. Двиро ибо омгё дидимно твиги

21. Мун-Му (4-й дан — черный пояс)
61 движение. Новые движения.
1. Аннун со опун сонкут каунде тульки
2. Кеча со сонкаль йоп тереги
3. Вебал со сонкаль баккуро макки
4. Двитбаль со сонбадак нерио макки
5. Аннун со йоп чумок каунде йоп тереги
6. Аннун со сонкаль наджунде йоп макки
7. Йоп ча мильги
8. Нопунде битуро чаги
9. Йоп ча момчуги
10. Йоп ча тульки
11. Кеча со наджунде чируги
12. Ганнун со бандальсон банде чукё макки

РАЗБИВАНИЕ ПРЕДМЕТОВ (кёкпа).

Соревновательная техника испытания силы удара при разбивании предметов (кёкпа).

Теоретические знания Классическая техника проведения ударов. Биомеханические основы проведения ударов.

Методы обучения и методические приемы. Принципы обучения (последовательность, постепенность, непрерывность и т.д.). Контроль за прогрессом в освоении силы ударов. Предотвращение травматизма. Методика наращивания числа разбиваемых предметов. Тренировка концентрации и обучение вхождению в специальные мобилизационные состояния.

Основы техники разбивания предметов

1. Закалка ударных поверхностей.

Упражнения, направленные на закаливание ударных поверхностей, укрепление суставов рук и тренировку мышц. Закалка ударной поверхности кулака для тренировки ап чумок чируги. Закалка ударной поверхности ребра ладони для тренировки сонкаль тереги.

Упражнения, направленные на умение разбивать голой ладонью жесткий предмет - доски. Закалка ударных поверхностей: латеральной части стопы, подушечек стоп и задней части пятки — йоп ча чируги, доллео чаги, пандэ доллео чаги.

2. Формирование силовых качеств взрывного характера. Тренировка точности ударов с одновременной закалкой поверхностей. Нанесение ударов по макиваре с постепенно нарастающей жесткостью для закалки ударной поверхности кулака. Концентрация силы в момент удара и определение ее эффективности. Освоение спортсменом концентрации энергии при выполнении удара. Концентрация энергии и ее выброс в конце движения. Дыхание при выполнении удара.

3. Тренажеры и вспомогательные средства для тренировки силы удара.

Изготовление и эксплуатация тренажеров и вспомогательных средств для тренировки силы удара. Тренажеры, затрудняющие удар (отягощения, амортизаторы и др.). Макивара и ее устройство. Мешки и их крепление. Специальные устройства для крепления досок в кронштейнах, позволяющие устанавливать различное количество досок.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ СПАРРИНГ.

ДЕЙСТВИЯ НАПАДЕНИЯ И ОБОРОНЫ

Атака с импульсом начала удара: изучаются подготавливающие действия при применении импульса начала удара.

Применяемые одиночные удары

- боковой удар в сторону ближней ногой
- боковой удар дальней ногой
- боковой удар дальней ногой сверху
- прямой удар передней рукой

Применяемые комбинации

- двойка руками + боковой удар дальней ногой
- двойка руками в прыжке + боковой удар дальней ногой
- боковой удар в сторону ближней + двит чаги дальней ногой
- двойка руками в прыжке + прямой удар передней ногой

Атака теснением на одной ноге

Применяемые одиночные удары

- боковой удар ближней ногой в сторону + двит чаги дальней ногой со скольжением
- двойной боковой удар ближней ногой в сторону
- тройной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением

Применяемые комбинации

- боковой удар ближней ногой в сторону + боковой удар ногой сверху со скольжением
- боковой удар ближней ногой в сторону+ обратный боковой удар ногой в голову со скольжением

Ложная атака + атака

Применяемые одиночные удары

-ложная атака прямой удар в голову + удар в туловище
- ложная атака + серия ударов руками в голову
-ложная атака прямым ударом в голову + серия ударов в туловище и голову
Применяемые комбинации
- двойка руками в прыжке + боковой удар ближней ногой
- двойка руками с дальней + боковой удар дальней ногой
- прямой удар дальней рукой в туловище + боковой удар ближней ногой

Атака серией против серий (темповой перебой)

Применяемые одиночные удары
- двойка руками + двойка руками с дальней + боковой удар ближней ногой
- двойка руками + двойка руками с дальней + боковой удар дальней ногой

Атака серией против серий (силовой перебой)

Применяемые одиночные удары
- двойка руками с дальней + боковой удар ближней ногой
- двойка руками с дальней + боковой удар дальней ногой

Обоюдная атака (обоюдный перебой)

Применяемые одиночные удары
- обратный боковой удар дальней ногой против бокового удара в сторону
- прямой удар передней ногой или рукой против бокового удара дальней ногой
- прямой удар дальней ногой или рукой против удара ногой назад с разворотом
- двит чаги против бокового удара ногой - прямой удар передней рукой + боковой удар в сторону ближней ногой

Контратака против одиночного удара

Применяемые серии ударов
- двойка руками + боковой удар дальней ногой
- двойной боковой в сторону ближней ногой
- боковой в сторону ближней ногой + боковой удар в голову
- боковой удар дальней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой

Ответная атака на окончание удара

Применяемые серии ударов
- двойка руками + боковой удар дальней ногой
- двойка руками - боковой удар дальней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой

Ответная атака на возвращение

Применяемые серии ударов
- двойка руками + боковой удар дальней ногой
- двойка руками в прыжке + боковой удар ближней ногой
- боковой удар в сторону ближней ногой + боковой удар дальней ногой

ТАКТИЧЕСКИЕ УМЕНИЯ

Действовать наступательно

Преднамеренно атаковать противника, совершающего: изменение стойки; медленные и короткие отступления; длинные сближения; реагирования защитой.

Преднамеренно атаковать, изменяя: длину сближения; быстроту сближения; ритм применения серии ударов; сектор нанесения удара и серии ударов, а также чередуя простые атаки и комбинации ударов.

Преднамеренно опережать: встречными атаками излишне длинные и продолжительные ответные атаки.

Разведывать намерения противника, для этого применять: защиты блокировкой или уклонением; угрозы применения встречной атаки; контратаки в определенный сектор; ответные атаки ударом, или серии ударов, или комбинации ударов.

Маскировать: вхождения в предударную и ударную дистанции; предсигналы начала выполнения акцентированных ударов; начало вращения для проведения встречных ударов.

Вызывать защиты противника:
вхождением в ударную дистанцию; демонстрацией предсигналов применения ударов. **Переключаться:** от атаки одним ударом к серии ударов; от атаки одним ударом к комбинации ударов.

Предвосхищать: момент выполнения защиты; длину и быстроту атаки на отступающего противника.

Произвольное чередование атак: ложные простые; с одним ударом и серией ударов; одиночным ударом и маневренную атаку: с прямолинейным маневром и атаку с боковым маневром; одиночным ударом и комбинацию ударов; серией ударов и атаку одиночным ударом; маневренную и атаку с опережением защиты; имитационную атаку одиночным ударом и атаку серией; после подготавливающего отступления и атаку с опережением защиты. **Противодействовать контратакам:** вызовом преждевременной защиты и комбинацией ударов. **Применять последовательность действий:** выполнение серий с двумя ударами и закрытие атаки, финальная атака серии с двумя ударами демонстрацией закрытия атаки импульсом начала отступления и завершающим третьим ударом; после остановки действия максимально быстрое повторное его выполнение.

Затруднять противнику выбор разновидности ответной атаки произвольным чередованием приемов маневрирования.

Создавать помехи противнику: демонстрируя угрозы и импульсы начала удара.

Применять манеру ведения поединка, произвольно чередуя: ударное и позиционное нападение; маневренное и позиционное нападение; разнонаправленное маневрирование и игровое нападение; дистанционный прессинг и сдерживание; натиск и уклонение; преследование и отступление.

Действовать оборонительно

Преднамеренно защищаться, изменяя ситуацию: длину отступления или сближения; сочетая защиту с уклонениями вправо и влево и отступления назад; атакуя комбинациями после отступления.

Преднамеренно контратаковать, произвольно чередуя: секторы нападения; длину сближения или отступления; удар с уклонением; контратаки с одиночным ударом и серией ударов. Преднамеренно применять раскрытие ударной поверхности и проваливание на ударе для ответной атаки.

Противодействовать атакам: демонстрацией преждевременной защиты; угрозой (серией угроз) контратаки.

Разведывать: сектор атак противника, используя имитации начала атак, защиты, замедленные сближения и отступления; длину и быстроту атак противника для применения контратак и ответных атак, используя отступления и ложные защиты.

Вызывать: ответные атаки для применения контратаки; атаки противника раскрытием ударной поверхности; контратаку замедленным выполнением ложной атаки. Маскировать применение контратак со сближением подготавливающими защитами с длинным отступлением. **Предвосхищать** момент начала атаки противником.

Произвольно чередовать: контратаку и ответную атаку после проваливания атаки противника; контратаку со сближением и защиту с отступлением и ответной атакой; контратаку после вызова раскрытием поражаемой поверхности и защиту со сближением и ответной атакой.

Создавать помехи атакующему противнику с целью опередить его контратакой: демонстрацией подготовки к контратаке; преждевременной контратакой с отступлением; преждевременной защитой с отступлением; сближением и защитой блокировкой; демонстрацией импульса начала удара.

Разрушать замыслы противника произвольным чередованием разновидностей действий: атак в определенный сектор и определенным ударом; определенных защит; контратак; защит и ответных атак; защит и ответных атак в сочетании с отступлением и сближением, а также бокового маневра; защит и ответных атак с отступлением и атак на подготовку.

Реализовать тактические доктрины, используя: поддерживание определенной дистанции; разрушение действий противника без вхождения в тактическую игру; преимущественный выбор поражаемой поверхности у противника; способы обыгрывания противников различного роста и быстроты передвижения по доянгу; способы обыгрывания противниковлевшей; способы обыгрывания противников с определенным доминирующим ударом.

Применять манеры ведения поединка, произвольно чередуя: маневренную оборону на ударное нападение, используя остановку нападения противника; позиционную оборону и маневренную оборону, переходя от одиночных ударов к комбинациям ударов и сериям ударов; отступление и преследование.

Произвольное чередование защит: блокировкой и уклонением; отступлением и уходом с линии атаки; плотным сближением и отступлением.

Переключаться: от защиты к контратаке; от контратаки к защите и ответной атаке.

Преднамеренно (чередование последовательности боевых действий): контратака ударом в туловище (голову) со сближением, затем защита отступлением и проваливанием противника для ответной атаки; контратака ударом в голову (туловище) с отступлением, затем защита со сближением и ответная атака в туловище; защита с отступлением и ответная атака в туловище (голову), затем атака на подготовку ударом в туловище с предварительной угрозой импульсом начала движения удара в голову; комбинация ложным ударом в голову и реальным ударом в туловище, затем повторная простая атака ударом в голову с подскоком.

Создавать помехи противнику: демонстрируя подготовки к контратакам; «раздергивание» боковым маневрированием по диагонали и возвращение в исходное положение; проведение удара ногой в полтора темпа; проведение удара ногой в полтора темпа с предварительным проведением удара в один темп; неожиданное проведение повторной атаки; вызов у противника контролируемой защиты против угрозы проведения удара; использование восстановления линии атаки после ухода в сторону для проведения атаки на подготовку; применение постановки ноги на опору после защиты от удара ногой для ответной атаки; демонстрация возможного проведения удара ногой в сторону для вызова противника на защиту сближением; уход с линии атаки за спину сближаемого противника и проведение двух ударов руками при управлении его реагированием с помощью первого удара; угроза импульсом движения назад для остановки отступления противника; раскрытие ударной поверхности за счет защиты на ложную атаку; придерживание противника «накладкой» для проведения контролируемого удара; управление реагированием противника с помощью импульса начала удара; проведение микропаузы для отмены защиты противника с помощью переноса импульса удара с дальней ноги на ближнюю.

ТАКТИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ И КАЧЕСТВА

Тхэквондисты, кандидаты в мастера спорта и мастера спорта, владеющие основными средствами ведения поединков и имеющие соревновательный опыт ведения боев со спортсменами различного уровня, роста, опыта, квалификации, отличающимися различными тактическими моделями ведения боев, особенностями проявлений психических качеств, для повышения уровня мастерства должны самостоятельно осуществлять: самооценку технических и тактических умений, реализуемых в тренировке и соревнованиях; представления о средствах и тактических намерениях, которые вносят преимущественный вклад в спортивные результаты, и тех ситуациях, в которых спортсмен пропускает наибольшее число ударов.

Знание индивидуального технике-тактического арсенала позволяет тхэквондисту учитывать реальную вариантность способов ведения поединков в типовых ситуациях. Например, знание двигательного состава атак с финтами и атак с серией ударов, используемых спортсменом, позволит сопоставить представление об их эффективности и реально приблизиться к пониманию необходимости расширения используемых механизмов

достижения успеха и поиска конкретных приемов маневрирования и предатаковых подготовок.

Наиболее распространенными средствами борьбы против защищающегося противника являются совмещение приемов маневрирования, изменение временного характера выполнения ударов при их замедлении, включение в проведение дополнительных движений, создающих помехи при выполнении защит. Аналогичный подход понадобится при накоплении информации о разнообразии способов противодействия атакующим противникам, для конкретизации пространственных, моментных и ритмических параметров ожидаемых ударов, направления и длины маневрирования противников и при возможном использовании с их стороны дополнительных помеховых движений туловищем, руками и ногами.

Самостоятельную значимость имеет анализ данных о возможностях нанесения встречных и ответных ударов в зависимости от конкретного состава техники, применяемой противником, быстроты и точности его реагирований на дистанционные и моментные характеристики боевого взаимодействия с ним. Важными являются умения выбрать сектор для нанесения ударов, а также способности продолжения угроз в действительные атаки, реагируя на изменения противником дистанции в момент выполнения ударов. Должны учитываться также возможности перехода и ведения поединка на различных дистанциях. Самостоятельным разделом тактических знаний, необходимых для повышения мастерства тхэквондиста, является понимание об уровне эффективности использования зрительных помех и прежде всего для усиления оборонительных действий, ибо ложные движения руками и туловищем, головой и ногами, полуповороты туловищем воздействуют на анализаторные системы атакующих спортсменов. Они вызывают задержки начала ударов, замедления сближений, нарушают технические структуры выполнения атак. Причем атакующий также может создавать зрительные помехи, воздействующие на реакции обороняющегося, вызывая преждевременные контратаки и защиты. Тхэквондисту повышать эффективность ведения поединка может сравнительный анализ эффективности собственной наступательной и оборонительной тактики, различных приемов маневрирования до предатаковых подготовок, конкретизации их направленности на отвлечение внимания противника или на использование для воздействия на его тактические решения. Анализируя проведенные поединки с основными противниками, следует оценивать не только собственные действия, но и предполагать со стороны противников новые действия на повторяющиеся эффективные решения. Важнейшими тактическими качествами тхэквондистов 18—20 лет являются: разнообразие принятия возможных решений, новизна действий и увлеченность тактической борьбой.

Разнообразие действий нападения и обороны осуществляется на основе реализации разнообразных механизмов достижения успеха при применении различных ударов. Разнообразие действий требует понимания тактической сущности действий, а также определенных знаний, позволяющих в ожидаемых ситуациях ясно представлять себе средства, которые можно применять успешно. Тактическое творчество более эффективно, чем изменение двигательного состава действий, ибо тактическая новизна намерений труднее уловима не только противником, но и его тренером и надолго остается в арсенале тхэквондистов.

Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка спортсменов направлена на воспитание волевых качеств личности и состоит из общей психологической подготовки спортсменов, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсмена.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе обучения и тренировки годовых циклов, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных тренировочных и соревновательных нагрузок, имеют преимущественное значение.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства основное внимание в подготовке уделяется совершенствованию волевых черт характера, специализированных черт восприятия, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, способности к саморегуляции, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности, способности к нервно-психическому восстановлению.

В круглогодичном цикле подготовки должны быть сделаны следующие акценты при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

В подготовительном периоде выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных черт восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойствах внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям.

В переходном периоде используются преимущественно средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемов психической регуляции спортсменов.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из общей психологической подготовки к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальной психической подготовки к выступлению в конкретных соревнованиях.

В ходе специальной психической подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная психическая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к успеху, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью управлять своими действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия, необходимые для успеха.

В программу психологической подготовки должны быть включены мероприятия, направленные на формирование спортивного характера. Спортивный характер – это важный элемент успешного выступления в соревнованиях, где он по-настоящему проявляется и закрепляется. Но формируется он в тренировочном процессе.

Основные критерии спортивного характера:

- стабильность выступлений на соревнованиях;
- улучшение результатов от соревнований к соревнованиям;
- более высокие результаты в период соревнований по сравнению с тренировочными;
- лучшие результаты, чем в предварительном выступлении.

Психологическая готовность спортсмена к соревнованиям определяется:

- спокойствием (хладнокровием) спортсмена в экстремальных ситуациях, что является характерной чертой его отношения к окружающей среде (к условиям деятельности);
- уверенностью спортсмена в себе, своих силах как одной из сторон отношения к себе, обеспечивающей активность, надежность действий, помехоустойчивость;

- боевым духом спортсмена. Как и отношение к процессу и результату деятельности, боевой дух обеспечивает стремление к победе, т.е. к достижению соревновательной цели, что способствует раскрытию резервных возможностей.

Единство этих черт спортивного характера обусловливает состояние спокойной боевой уверенности.

Психологическое состояние спортсмена на татами и перед выходом очень многогранно, поэтому и многогранен процесс психологической подготовки. Её можно разделить на несколько разделов:

- регуляция предстартовых состояний;
- поддержание необходимого эмоционального фона и комфортного психологического состояния на татами;
- выбор правильной мотивации и установление цели.

Предстартовые состояния и методы их регуляции. Любое соревнование – очень волнующее мероприятие. Состояние, в котором находится спортсмен перед стартом, называется предстартовым. Каждый спортсмен по-своему реагирует на предстоящее состязание, поэтому предстартовые состояния могут быть нескольких типов: боевая готовность; предстартовая лихорадка; предстартовая апатия.

Боевая готовность – самое оптимальное состояние спортсмена, оно характеризуется спокойным, уравновешенным состоянием, все системы органов подготовлены к работе и спокойно ожидают старта.

Предстартовая лихорадка – состояние сильного волнения: спортсмен суетится, делает все очень быстро, нервничает. Спортсмена в состоянии предстартовой лихорадки часто все вокруг раздражает, иногда возникает дрожь, с которой спортсмен не в состоянии справиться. Спортсмен в таком состоянии вряд ли сможет оптимально выполнять поставленные задачи и рассчитывать на высокий результат.

Раннее предстартовое состояние начинается с момента извещения спортсмена о его участии в соревновании. Степень волнения зависит от важности старта. Нередко даже мысль о соревновании приводит к учащению пульса, может появиться бессонница, пропасть аппетит. Спортсмен не должен постоянно думать о соревнованиях. Тренировки в последние дни должны быть интересны, направлены на то, чтобы спортсмен поверил в свои силы.

Регулированию предстартового состояния способствует разминка. Спортсмены с сильно выраженной «предстартовой лихорадкой» должны проводить разминку спокойно, особое внимание следует уделить упражнениям на растяжение, выполнять их следует без покачивания и рывков. Хорошую помощь могут оказать дыхательные упражнения.

Предстартовая апатия – состояние полного безразличия, заторможенности всех функций организма. Спортсмена в таком состоянии охватывает нежелание шевелиться, а уж тем более разминаться. При апатии требуется проведение разминки в быстром темпе. Будут уместны короткие ускорения, махи.

Предстартовое состояние возникает в связи с непосредственной подготовкой к соревнованиям, в пути и по прибытии на место их проведения. Тренер, как правило, стремится оказать положительное влияние на формирование предстартовой реакции, прибегая к различным мерам в последние дни и непосредственно перед соревнованиями. Время, необходимое для приведения психики в оптимальное для достижения максимального результата состояние различно у всех спортсменов. Кому-то необходимо начинать подготовку за 12 часов, а кому-то достаточно и одного часа.

Для регулирования эмоций важное значение приобретает психологически оправданный выбор тренировочных средств перед ответственным соревнованием. Так для снижения эмоционального возбуждения полезно за день до соревнований и в разминке перед стартом провести медленный бег, а при явлениях апатии – специальную разминку с ускорениями.

15. Учебно-тематический план

Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	
История возникновения вида спорта и его развитие	Зарождение и развитие вида спорта. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения олимпийского движения	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	Спортивная физиология. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	
Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	

Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
Социальные функции спорта	Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции).
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

V. Требования к участию в спортивных соревнованиях занимающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации занимающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «тхэквондо ИТФ».

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

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

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) занимающихся, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18

2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки;
- обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

17.1. **Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1.	Весы электронные	штук	2
2.	Гимнастическая стенка	штук	6
3.	Г онг боксерский	штук	1
4.	Доска для разбивания (34х25х2 см)	штук	4
5.	Доска информационная	штук	2
6.	Зеркало настенное (0,6х2 м)	штук	6
7.	Лапа боксерская	пар	12
8.	Лапа тренировочная - ракетка	штук	12
9.	Макивара	штук	6
10.	Мат гимнастический (2х1 м)	штук	10
11.	Мешок боксерский	штук	4

12.	Напольное покрытие для вида спорта «тхэквондо» (12х12 м)	штук	1
13.	Секундомер	штук	4
14.	Скакалка гимнастическая	штук	12
15.	Скамейка гимнастическая	штук	2
16.	Станок для разбивания досок	штук	1
17.	Станок для специальной техники	штук	1
18.	Устройство настенное для подвески боксерских мешков	штук	4
19.	Утяжелители для ног (1, 2, 3, 5 кг)	комплект	12
20.	Утяжелители для рук (1,2, 3, 5 кг)	комплект	12
21.	Эспандер (резина)	комплект	6

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество
1.	Жилет защитный (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	штук	12
2.	Шлем защитный (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	штук	12
3.	Щитки (накладки) защитные на голень (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	пар	12
4.	Щитки (накладки) защитные на предплечье (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	пар	12

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
			количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Добок (форма) (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	штук	-	-	1	2	1	1	1	1
2.	Жилет защитный (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	пгтук	-	-	1	2	1	1	1	1

3.	Защита на стопы (футы) (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	пар	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	-	-	1	2	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный парадный	штук	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Костюм спортивный тренировочный	штук	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Кроссовки (беговые) для улицы	пар	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Нагрудник женский	штук	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Обувь для зала (степки)	пар	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Перчатки закрытого типа (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	пар	-	-	1	1	1	1	1	1
11.	Протектор зубной (капа)	штук	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Протектор-бандаж для паха	штук	-	-	1	2	1	1	1	1
13.	Шлем защитный (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	штук	-	-	1	2	1	1	1	1
14.	Щитки (накладки) защитные на голень (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	пар	-	-	1	1	1	1	1	1
15.	Щитки (накладки) защитные на предплечье (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	пар	-	-	1	1	1	1	1	1

18. Кадровые условия реализации Программы:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020№

952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационное обеспечение деятельности Учреждения - многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Учреждения с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

Примерный перечень информационного обеспечения

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. – М.:ФиС.1977, с.207.
2. Андрис Э. Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. – ТиП, 1979, № 2.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС, 1977.
4. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: ФиС, 1980.
5. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. – М.: ФиС, 1981.
6. Мавлеткулова А.С. «Развитие специальных качеств тхэквондистов-юношей» С-П., 2007
7. Миронова З.С. Меркулова Р.И., Богуцкая Е.В., Баднин И.А. Перенапряжение опорнодвигательного аппарата у спортсменов – М.: ФиС, 1982.
8. Сафонкин С.Н. Таэквондо – СПб. ГАФК им. П-6-+.Ф. Лесгафта, 2001г.
9. Сиязев С.В. «Средства и методы восточных единоборств в психологической подготовке юных спортсменов-единоборцев» М.,2007
10. Соколов И. С. Основы таэквон-до. – М.: «Советский спорт», 1994. - 256 с.
11. Эффективные средства и методы подготовки юных спортсменов. Сб. науч. тр. под ред. В.С. Топчияна. – М.: 1988, с.130.
12. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. – М.: ФиС, 1975, с.200.
13. Шулика Ю. А. Тхэквондо. Теория и методика. Спортивное единоборство. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 800 с.
14. Энциклопедия Таэквондо перевод 1993г. АО «ТКО», 1988г. By Gen. Choy Hon Hi
15. Тактика ведения спарринга в тхэквондо ИТФ: сб. науч. ст./ Рос. Гос. Акад. Физ. культуры. – М., 2000. – 107с.

Список аудиовизуальных средств

1. Taekwondo video (Видеоролики по теквондо, включая пумсе) Формат: AVI Видео кодек: DivX, Аудио кодек: MP3, Видео: 320x240, 25 кадров/сек. Аудио: 64 Кбит/сек.
2. Искусство мощных ударов ногами/The Art of high Impact Kicking Год выпуска: 1981 Вид спорта: Тэквондо Участники: Хванг Джанг Ли Качество: VHSRip Формат: AVI Видео кодек: DivX Аудио кодек: AAC Видео: 624x352 (1.77:1), 23 fps, DivX Codec 4.x ~795 kbps avg, 0.16 bit/pixel Аудио: 32 kHz, MPEG Layer 3, 2 ch, ~64.00 kbps avg
3. 2 DVD - Master Jung's Know-how of Actual Gyeoruge В данный сборник по Тхэквондо входят следующие фильмы: - Базовые удары. - Степы и перемещения. - Стратегия. -

Стратегия реального поединка. 114 Актеры - Мастер Джан с учениками. Формат - mpeg2. Тип - учебный. Язык - Корейский. Длительность - 480 минут.
4. Таэквондо (от белого пояса к черному) Фильм из 5-ти частей, который очень подробно и основательно знакомит нас с техникой Таэквондо, начиная с белого по черный пояс. Все комплексы показаны в быстром и медленном темпе с различных ракурсов, а пояснения на русском языке делают его незаменимым средством в овладении этим прекрасным боевым искусством. Формат - mpeg2. Тип - учебный. Язык - Русский. Длительность - 240 минут.
5. Ultimate Kicking Drills (Sang H. Kim) В данном фильме мастер и чемпион Санг Х.Ким поделится эффективными методиками подготовки чемпионов в тхэквондо. И объяснит принципы лежащие в основе каждой техники, что делает фильм очень информативным и простым в понимании. Актеры - with Sang H. Kim. Формат - mpeg2. Тип - учебный. Длительность - 60 минут.
6. 2 DVD - World Cup Taekwondo Championships Vietnam/Кубок Мира по Тхэквондо - 2001, Вьетнам. Формат - mpeg2. Длительность - 190 минут.
6.3. Перечень Интернет-ресурсов
1. http://fights-video.ucoz.ru/photo/shkola_taehkvondo/filmy_pro_tkhehkvondo/44- 0-6578
2. http://boevieiskusstva.narod.ru/thvando.htm
3. http://diski-soft.narod.ru/tktu.html
4. http://www.satori.com.ua/club/partners/taekwondo.htm
5. http://wikibit.net/v/тхэквондо-втф
6. http://www.intv.ru/view/?film_id=97693
7. http://budmuzhchinoi.ru/texnika-boja/udari-nogami/luchshee-video-potxekvondo.htm

VII. Иные требования и условия реализации Программы

20.Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

при условии наличия соответствующей квалификации тренерско--преподавательского состава, медицинского и иного персонала;

при наличии медицинского допуска у занимающихся к физкультурно-спортивным занятиям;

при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;

при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;

при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

при ознакомлении каждого занимающегося с правилами техники безопасности.