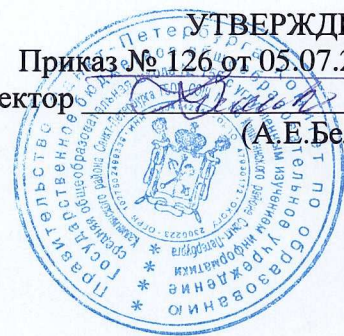


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
общеобразовательная школа № 156 с углубленным изучением информатики
Калининского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
ГБОУ СОШ № 156

«31» августа 2018 г.
Протокол № 63

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 126 от 05.07.2018
Директор _____
(А.Е.Белик)



Дополнительная образовательная программа
«Расти здоровым»

Возраст детей: 6-7 лет

Срок реализации: 1 год

Автор программы: Аракелян Виолета Амаяковна
Составитель: Смирнова Т.П.

Санкт-Петербург
2018

Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план 1 года обучения.....	6
3. Учебно-тематический план 2 года обучения.....	9
4. Учебно-тематический план 3 года обучения.....	11
5. Учебно-тематический план 4 года обучения.....	13
6. Методическое обеспечение	15
7. Списки литературы	17
8. Приложения.....	18

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Название программы: **«К лидерству и жизненному самоопределению через тхэквондо».**

Направленность - **физкультурно-спортивная.**

Уровень освоения – **углубленный.**

Значимость

Программа обусловлена необходимостью формирования у современного человека черт характера, способствующих к наиболее полной адаптации в современном обществе путем приобретения знаний, умений и навыков, реализуемых в новом олимпийском виде спорта-тхэквондо (ВТФ).

Актуальность

Возросшая в настоящее время ролью физического воспитания, особенно в условиях большого потока научной, технической и экологической информации, отражением в программе важных существенных условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка в настоящий момент.

Систематические занятия физической культурой и спортом способствуют всестороннему гармоничному развитию личности. Одним из направлений физической подготовки подрастающего поколения является популяризация в школьной среде основ самообороны на основе достижений различных единоборств, в том числе и таких, как новый олимпийский вид спорта - тхэквондо (ВТФ).

Цели программы – укрепление здоровья и физического совершенствования воспитанников на основе систематических занятий в секции «К лидерству и жизненному самоопределению через тхэквондо».

Задачи:

1. Образовательная.

Овладение основами техники тхэквондо (ВТФ).

Овладеть основами техники самообороны.

Приобрести навыки реализации полученных знаний в повседневной деятельности.

Привитие интереса к занятиям по тхэквондо (ВТФ).

Приобретение соревновательного опыта.

2. Развивающая.

Повышение уровня общей физической подготовленности.

Развитие координационных и кондиционных способностей.

3. Воспитательная.

Выработка чувства уверенности, значительно снижающего уровень тревожности ребёнка и, вместе с тем, ставящего под контроль агрессивность.

Формирование черт характера, способствующих наибольшей социально-психологической адаптации ребёнка в обществе.

Формирование нравственных качеств по отношению к окружающим (доброжелательность, толерантность), гражданской позиции, патриотизма.

Условия реализации программы

Программа адресована всем желающим заниматься тхэквондо детям в возрасте 7-16 лет любого пола (мальчики и девочки) и не имеющим медицинских противопоказаний для занятий в секции.

Временные границы

Продолжительность образовательного процесса рассчитана на 4-летнее обучение.

Режим занятий

Режим занятий определяется по годам обучения и составляет:

- 1 год обучения 128 часов - 2 раза в неделю по 2 часа;
- 2 год обучения 128 часов - 2 раза в неделю по 2 часа;
- 3 год обучения 128 часов - 2 раза в неделю по 2 часа;
- 4 год обучения 128 часов - 2 раза в неделю по 2 часа.

Формы организации деятельности обучающихся: групповая.

Формы проведения занятий:

- беседа;
- лекция;
- практическое занятие;
- инструкторско-методическое занятие;
- игра;
- просмотр кинофильмов;
- учебные соревнования.

Методы:

- словесный (рассказ, беседа, чтение);
- наглядный (показ видеоматериалов, наблюдение, работа по образцу – «повтори, как я показал»);
- практический (упражнение, тренинг);
- объяснительно-иллюстративный;
- соревновательный метод (различные виды спаррингов) способствует воспитанию бойцовских качеств, способности быстро решать поставленные задачи, умению выбирать оптимальный вариант действий, тактических способностей, умению терпеть и т.д.

Виды аттестации учащихся

1 этап - О (сентябрь, октябрь) - начальная диагностика в форме тестирования по ОФП;

2 этап - промежуточный (январь, февраль) - в форме зачетного занятия по овладению программным материалом, открытого занятия для родителей);

3 этап – подведение итогов (май) в форме тестирования по ОФП, зачетного занятия по проверке достигнутого уровня овладения базовой и боевой техники тхэквондо (ВТФ), предусмотренной программой.

Формы подведения итогов реализации программы:

- зачетные итоговые занятия с присвоением ПОЯСА (январь, май)
(приложение №2):

1 год обучения (белый пояс, 1-й желтый);

2 год обучения (2-ой желтый, 1-й зеленый);

3 год обучения (2-ой зеленый, 1-й синий);

4 год обучения (2-ой синий, 1-й красный);

- учебные соревнования (проводятся в соответствии с регламентом тематического плана), соревнования (участие в соревнованиях с присвоением спортивного разряда – в соответствии с планом работы Санкт-Петербургской спортивной федерации на год, планом работы спортклуба ВУНЦ ВМФ (ВМА) (вне сетки часов, предусмотренных программой).

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1-й год обучения

№п.	Разделы и темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	1	1	
2.	Теоретическая подготовка	2	2	
3.	Общая физическая подготовка	33	1	32
4.	Специальная физическая подготовка	30	2	28

5.	Технико-тактическая подготовка	50	7	43
6.	Учебные соревнования	9		9
7.	Зачётные итоговые занятия	3		3
	Всего часов	128	13	115

Содержание

Вводное занятие: ознакомление с местом проведения тренировочных занятий, необходимым для изучения тхэквондо, спортивным инвентарем, правилами поведения на занятиях, мерами безопасности, профилактикой травматизма.

Теоретическая подготовка: история возникновения боевых искусств, история возникновения тхэквондо, ведущие спортсмены России и Санкт-Петербурга (приложение №3)

Общая физическая подготовка (ОФП):

Теория: требования к подбору общеразвивающих упражнений для утренней гимнастики, разминки в подготовительной части занятия по основам тхэквондо.

Практика: беговые упражнения, прыжковые упражнения, упражнения для верхнего плечевого пояса, упражнения для мышц ног, упражнения для мышц рук, упражнения для мышц брюшного пресса и спины, упражнения для развития гибкости (приложение №4)

Специальная физическая подготовка (СФП):

Теория: этикет на занятиях тхэквондо, техника выполнения базовых упражнений тхэквондо.

Практика: обучение технике стоек на месте, технике блоков на месте, подготовительным упражнениям для ударов руками, подготовительным упраж-

нениям для ударов ногами, дыхательным упражнениям, технике перемещений (вперед, назад), перемещений с блоками, ударам руками и ногами в перемещениях.

Технико-тактическая подготовка (ТТП):

Теория: основы ведения спортивного поединка в паре, оборудование площадки для соревнований, разрешенные технические приемы и места для атаки в тхэквондо, начисление очков (зачетные баллы).

Практика: обучение методике проведения спортивного поединка.

Учебные соревнования: обучение регламенту участия в учебных соревнованиях.

Зачетные итоговые занятия (аттестация на «пояс»):

- «белый» пояс (10 гып): см. приложение №2;
- «1-й желтый» пояс (9 гып): см. приложение №2.

Ожидаемые результаты 1 года обучения:

- умение выполнять упражнения разминки и физической подготовки;
- умение выполнять базовую технику проведения спортивных поединков по правилам тхэквондо (ВТФ);
- умение выполнять техники «белого» и 1-го «желтого» поясов;
- интерес к занятиям олимпийским видом спорта – тхэквондо (ВТФ);
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- улучшение деятельности дыхательной и сердечно - сосудистой систем организма.

2-й год обучения

№п.	Разделы и темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Теоретическая подготовка	1	1	

2.	Общая физическая подготовка	32	1	31
3.	Специальная физическая подготовка	30	1	29
4.	Технико-тактическая подготовка	53	8	45
5.	Учебные соревнования	9		9
6.	Зачётные итоговые занятия	3		3
	Всего часов	128	11	117

Содержание

Теоретическая подготовка: история развития тхэквондо в России, в Санкт-Петербурге, ведущие спортивные клубы Санкт-Петербурга, культивирующие тхэквондо (ВТФ) (приложение №3)

Общая физическая подготовка (ОФП):

Теория: требования к подбору общеразвивающих комплексов вольных упражнений (приложение №4).

Практика: беговые упражнения, прыжковые упражнения, упражнения для верхнего плечевого пояса, упражнения для мышц ног, упражнения для мышц рук, упражнения для мышц брюшного пресса и спины, упражнения для развития гибкости (приложение №4)

Специальная физическая подготовка (СФП):

Теория: этикет на занятиях тхэквондо, техника выполнения боевых упражнений тхэквондо.

Практика: отработка техники стоек на месте, техники блоков на месте, подготовительных упражнений для ударов руками, подготовительных упражне-

ний для ударов ногами, дыхательных упражнений, техники перемещений (вперед, назад), перемещений с блоками, ударов руками и ногами в перемещениях.

Технико-тактическая подготовка (ТТП):

Теория: основы проведения спортивного поединка в паре в варианте «атака» и «контр - атака», запрещенные действия в ходе соревнований, теория выполнения технических комплексов «пхумсэ» №1 и №2.

Практика: отработка методики проведения спортивного поединка в варианте «атака», отработка методики проведения спортивного поединка в варианте «контр - атака», технических комплексов «пхумсэ» №1 и №2.

Учебные соревнования: отработка регламента участия в учебных соревнованиях.

Зачетные итоговые занятия: аттестация на «пояс»:

- 2-й «желтый» пояс (8 гып): см. приложение №2;
- 1-й «зеленый» пояс (7 гып): см. приложение №2.

Ожидаемые результаты 2 года обучения:

- умение выполнять упражнения разминки и физической подготовки;
- умение выполнять базовую технику проведения спортивных поединков по правилам тхэквондо (ВТФ) и основные разделы боевой техники;
- умение выполнять технику 2-го «желтого» и 1-го «зеленого» поясов;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- улучшение деятельности дыхательной и сердечно - сосудистой систем организма;
- участие в соревнованиях клубного уровня.

3-й год обучения

№п.	Разделы и темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Теоретическая подготовка	1	1	
2.	Общая физическая подготовка	10		10
3.	Специальная физическая подготовка	23		23
4.	Технико-тактическая подготовка	74	10	64
5.	Учебные соревнования	14		14
6.	Зачётные итоговые занятия	6		6
	Всего часов	128	11	117

Содержание

Теоретическая подготовка:

основы теории психологической подготовки к спортивному поединку.

Общая физическая подготовка (ОФП):

Теория: требования к подбору общеразвивающих комплексов (приложение №3).

Практика: беговые упражнения, прыжковые упражнения, упражнения для верхнего плечевого пояса, упражнения для мышц ног, упражнения для мышц

рук, упражнения для мышц брюшного пресса и спины, упражнения для развития гибкости.

Специальная физическая подготовка (СФП):

Теория: этикет на соревнованиях по тхэквондо, техника выполнения боевых упражнений тхэквондо.

Практика: совершенствование техники стоек на месте и в движении, техники блоков на месте, подготовительных упражнений для ударов руками, подготовительных упражнений для ударов ногами, дыхательных упражнений, техники перемещений (вперед, назад), перемещений с блоками, ударов руками и ногами в перемещениях.

Технико-тактическая подготовка (ТТП):

Теория: основы проведения спортивного поединка в паре в варианте «атака» и «контр - атака», запрещенные действия в ходе соревнований, теория выполнения технических комплексов «пхумсэ» №3 и №4.

Практика: отработка методики проведения спортивного поединка в варианте «атака», отработка методики проведения спортивного поединка в варианте «контр - атака», технических комплексов «пхумсэ» №3 и №4.

Учебные соревнования: отработка регламента участия в учебных соревнованиях.

Зачетные итоговые занятия: аттестация на «пояс»:

- 2-й «зеленый» пояс: см. приложение №2;
- 1-й «синий» пояс: см. приложение №2.

Ожидаемые результаты 3 года обучения:

- умение самостоятельно провести в группе разминку;
- умение выполнять базовую технику проведения спортивных поединков по правилам тхэквондо (ВТФ) и основные разделы боевой техники;
- умение выполнять техники 2-го «зеленого» и 1-го «синего» поясов;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- улучшение деятельности дыхательной и сердечно - сосудистой систем организма;

- участие в соревнованиях клубного, районного и городского уровня;
- сформированы такие личностные качества, как целеустремленность и трудолюбие.

4-й год обучения

№п.	Разделы и темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Теоретическая подготовка	1	1	
2.	Общая физическая подготовка	10		10
3.	Специальная физическая подготовка	12		12
4.	Технико-тактическая подготовка	85	10	75
5.	Учебные соревнования	14		14
6.	Зачётные итоговые занятия	6		6
	Всего часов	128	11	117

Содержание

Теоретическая подготовка: основы теории психологической подготовки к самообороне при агрессивных действиях других лиц.

Общая физическая подготовка (ОФП):

Теория: основы техники самообороны – возможности практического применения.

Практика: беговые упражнения, прыжковые упражнения, упражнения для верхнего плечевого пояса, упражнения для мышц ног, упражнения для мышц рук, упражнения для мышц брюшного пресса и спины, упражнения для развития гибкости.

Специальная физическая подготовка (СФП):

Теория: этикет на соревнованиях по тхэквондо, техника выполнения боевых упражнений тхэквондо.

Практика: совершенствование техники стоек на месте и в движении, техники блоков на месте, подготовительных упражнений для ударов руками, подготовительных упражнений для ударов ногами, дыхательных упражнений, техники перемещений (вперед, назад), перемещений с блоками, ударов руками и ногами в перемещениях.

Технико-тактическая подготовка (ТТП):

Теория: основы проведения спортивного поединка в паре в варианте «атака» и «контр - атака», запрещенные действия в ходе соревнований, наказываемые как минус половина штрафного очка и как минус одно штрафное очко, теория выполнения технических комплексов «пхумсэ» №5 и №6.

Практика: отработка методики проведения спортивного поединка в варианте «атака», отработка методики проведения спортивного поединка в варианте «контр - атака», технических комплексов «пхумсэ» №5 и №6.

Учебные соревнования: совершенствование регламента участия в учебных соревнованиях.

Зачетные итоговые занятия: аттестация на «пояс»:

- 2-й «синий» пояс: см. приложение №2;
- 1-й «красный» пояс: см. приложение №2.

Ожидаемые результаты 4 года обучения:

- умение самостоятельно провести в группе разминку;
- умение выполнять базовую технику проведения спортивных поединков по правилам тхэквондо (ВТФ) и основные разделы боевой техники;
- умение выполнять техники 2-го «синего» и 1-го «красного» поясов;

- участие в соревнованиях клубного, районного и городского уровня;
- сформированы такие личностные качества, как целеустремленность, трудолюбие, способность отразить агрессию со стороны других лиц;
- продолжить дальнейшую подготовку в спортивной секции тхэквондо (ВТФ), спортивной школе ДЮСШ города и участвовать в соревнованиях различного масштаба (Первенство спортивного клуба, района, города)

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Рекомендации по проведению занятий, тесты для проведения контроля за подготовленностью воспитанников (приложение №1).

Содержание упражнений по присвоению поясов (приложение №2).

История тхэквондо (приложение №3).

Методические рекомендации по развитию физических качеств (приложение №4).

Материально-техническое оснащение:

- “Лапы” для ударов руками – 15 штук;
- “Ракетки” для ударов ногами – 15 штук;
- Защитные нагрудники (жилеты) – 15 штук;
- Скакалки – 15 штук.

Учащийся должен быть одет в одежду тхэквондо (ВТФ) – «добок» (белого цвета из ткани х.б.) и иметь защитную аммуницию (накладки на предплечье, накладки на голень, шлем на голову, бандаж на пах, перчатки на руки, капу).

Литература для педагога

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 207 с.

2. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. М.: Физкультура и спорт, 1991.-288 с.
3. Лях В.И. Координационные способности школьников. - Мн.: Полымя, 1989.-159 с.
4. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. - М., 1998.
5. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.-271 с.

Литература для детей и родителей

1. Карамов С.К. Серия «Азбука восточных единоборств» ТЭКВОНДО. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2004 – 80 с.
2. Карамов С.К. Серия «Азбука восточных единоборств» КАРАТЭ. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2003 – 100 с.
3. Карамов С.К. Серия «Азбука восточных единоборств» АЙКИДО. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2004 – 90 с.
4. Карамов С.К. Серия «Азбука восточных единоборств» УШУ. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2005 – 75 с.
5. Карамов С.К. Серия «Азбука восточных единоборств» САНЬДА. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2005 – 85 с.
6. Интернет ресурс:Е-mail: office tkd@mail.ruwww.taekwondo-spb.ru. Сайт федерации тхэквандо

5. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Закон Российской Федерации «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. (ФЗ №273).

2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.- М.: Физкультура и спорт, 1991.-543 с.
3. Карамов С.К. Серия «Азбука восточных единоборств» ТЭКВОНДО. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2004 – 80 с.
4. Захаров Е. И др. Рукопашный бой: Самоучитель. – М: Культура и традиции, 1992 – 240 с.
5. Радюк В.Ю. Самоучитель по рукопашному бою. – Мн.: Полымя, 1995 -364 с.
6. Андрейчик В.И. Как себя защитить. – Ленинград: - институт физической культуры им. П.Ф. Лесгафта совместно с СП «Нординмет», 1990 – 143 с.
7. Абрамов В.А. Боевые искусства. – Уфа: Республиканский центр «Здоровье» Минздрава БАССР, 1990 – 53 с.
8. Цед Н.Г. Азбука защиты.- Ленинград: - институт физической культуры им. П.Ф. Лесгафта, 1990 – 125 с.
9. Правила соревнований по кйоруги и их интерпретация.-М.:Союз тхэквондо России,-Ростов-на-Дону «Феникс», 2002 – 71 с.

Приложение №1

Проведение общей физической, специальной физической и тактико-технической подготовки осуществляется на секционных занятиях в спортивном зале лица. Теоретическая подготовка проводится в виде лекций и бесед.

Обучения правилам судейства спортивных поединков по тхэквондо (ВТФ) проводится до и после окончания соревнований.

Контрольные испытания проводятся: на начальной фазе обучения - в виде начальной диагностики в форме тестирования по ОФП, контрольные испытания в декабре – январе. По окончании каждого периода обучения проводятся - в виде учебных соревнований и зачетных итоговых занятий.

Комплекс тестов для оценки уровня подготовленности обучающихся тхэквондо (ВТФ)

Тесты оценки скоростных качеств:

бег 60 метров;

бег 100 метров;

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

прыжки со скакалкой за 30 секунд на двух ногах.

Тесты оценки скоростной выносливости:

бег 400 метров;

бег 800 метров;

челночный бег 5X10метров.

Тест оценки силовых способностей:

подтягивание на перекладине;

отжимание на брусьях (мальчики старше 12 лет), отжимание от пола в упоре лёжа (мальчики до 12 лет, девочки);

«пистолетик» по наименьшему результату.

Тест оценки подвижности суставов:

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

«складка» стоя на опоре: замер от кончика пальцев до плоскости опоры;

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

Тест оценки функционального состояния (восстановление после нагрузки субмаксимальной мощности)

8х400 метров в 2/3 силы с замером ЧСС (для мужчин до 70 сек, для женщин 80 сек), повторный старт через 5 минут:

- после финиша;
- через минуту;
- через две минуты;
- через три минуты.

Тест «время простой реакции»

Палка – реакция.

Тесты, характеризующие специальные соревновательные качества тхэквондиста

Тест Воробьева – Ефремова.

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

Тест Зенкина-Головихина.

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

Тест Лашпанова – Воробьева.

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

Тест Головихина – Лашпанова.

Соотношение мышечных локомоций между основными и вспомогательными биомеханическими звеньями двигательных компонентов. Например: удар ап

чхаги. Основное звено техники вынос колена вперед, с поворотом опорной ноги наружу. Вспомогательное звено – выпрямление ноги в коленном суставе до касания поверхности, по которой наносится удар. Например: вынос колена на фиксированный уровень за единицу времени 10 секунд равен 30 движений, количество целостных выполнений в фиксированный идентичный уровень 25. Соотношение ударов $30/25 = 1,2$

Приложение № 2

БЕЛЫЙ ПОЯС (10 ГЫП)

Стойки

МОА СОГИ-ноги вместе, руки вдоль туловища.

НАРАНХИ СОГИ

Базовая стойка. Стойка готовности.

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

АП СОГИ Базовая стойка.

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

История и этикет.

1 –й ЖЕЛТЫЙ ПОЯС (9 ГЫП)

Стойки

АП СОГИ Базовая стойка.

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

ЧУЧХУМ СОГИ

Базовая стойка. Стойка всадника.

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

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

НАРАНХИ СОГИ

Базовая стойка. Стойка готовности.

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

Удары ногами

АП ЧХАГИ

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

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

ТОЛЛЙО ЧХАГИ

Круговой удар.

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

стойка ап соги – вынос колена, разворот колена (голень параллельна полу), – разгиб ноги, сгиб ноги в

коленном суставе, сгиб ноги, возврат в исходное положение. Ударная часть стопы – подъём. В некоторых случаях допускается удар частью подошвы под пальцами или пяткой.

ЙОП ЧХАГИ (В СТОРОНУ)

Удар в сторону. При аттестации на 9 гып выполняется из стойки наранхи соги. Схема удара: нарани соги, – вынос колена, – разгиб ноги, – сгиб ноги, возврат в исходное положение. Ударная часть стопы – ребро.

Удары руками

МОМТХОНЪ чирьги

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

ТУЛЬ МОМТХОНЪ чирьги

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

Блоки

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

АН МОМТХОНГ МАККИ

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

Блок выполняется по схеме: чучхум соги;- замах на блок, – постановка блока

(левая рука) и движение назад реверсивной (правой) рукой. Каждая рука при движении описывает полукруг.

Связки

АП СОГИ-АРЭ МАККИ-МОМТХОНЬ ЧИРЫГИ

Последовательность выполнения связки:

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

АП СОГИ-АН МАККИ - МОМТХОНЬ ЧИРЫГИ

Последовательность выполнения связки:

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

2-й ЖЕЛТЫЙ ПОЯС (8 ГЫП)

Стойки

АП КУБИ

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

Удары ногами

ЙОП ЧХАГИ

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

УДАРЫ РУКАМИ

СЕТ ЧИРЫГИ

Тройной удар руками.

Техника выполнения:

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

Новые блоки

ОЛЬГУЛЬ МАККИ

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

Одношаговый спарринг

Одношаговый (двухшаговый) спарринг – это демонстрация классической техники в паре с партнёром. При выполнении оценивается: дистанция атаки, концентрация СИЛЫ, скорость, техника блоков и ударов, техника передвижения.

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

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

КОМПЛЕКС №2 – 1-Й КРУГ (ПОД СЧЁТ)

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

ПХУМСЭ: ТХЭГЫК ИЛЬ ЧЖАН

Пхумсэ – традиционный формальный комплекс некоторых технических приёмов тхэквондо.

1. Кыман. Наранхи соги. Гёнгнэ
2. Чумби. Наранхи соги.
3. Гёнгнэ
4. Вэн ап соги арэ макки
5. Орун ап соги момтхонь чирьги
6. Орун ап соги арэ макки
7. Вэн ап соги момтхонь чирьги
8. Вэн ап куби арэ макки
9. Вэн ап куби момтхонь чирьги
10. Орун ап соги момтхонь ан макки , Вэн ап соги момтхонь чирьги
11. Вэн ап соги момтхонь ан макки

14. Орун ап соги момтхонъ чирьги
15. Орун ап куби арэ макки
16. Орун ап куби момтхонъ чирьг
17. Вэн ап соги ольгуль и макки
18. Ап чаги.
19. Орун ап соги момтхонъ чирьги
20. Орун ап соги ольгуль макки
21. Ап чаги
22. Вэн ап соги момтхонъ чирьги (см. выше).
23. Вэн ап куби арэ макки
24. Орун ап куби момтхонъ чирьги с "кихап".

1-й ЗЕЛЕНЫЙ ПОЯС (7 ГЫП)

Удары ногами

НЕРЕ ЧХАГИ

Нере чхаги – удар прямой ногой в голову (редко – в грудь). При выносе, нога может быть прямой или полусогнутой. Если противник находится на дальней дистанции, нере чхаги выполняется с выноса прямой ноги; при ударе навстречу или на короткой дистанции, нога выносится максимально согнутой в колене. Удар наносится прямой ногой с включением силы бедра. В удар нере чхаги включена работа стопы

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

Удары руками

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

ОЛЬГУЛЬ ЧИРЫГИ – прямой удар в голову (подбородок).
Выполняется точно так же, как и удар в корпус (см. 9 гып)

Блоки

ПАККАТ МАККИ Направление блока – «изнутри – наружу». Угол между предплечьем и плечом 90°.

При выполнении допускается разворот корпуса (не более 45° относительно линии стоп) с выносом вперёд плеча блокирующей руки.

Одношаговый спарринг.

Смотри одношаговый спарринг на 8 гып.

КОМПЛЕКС №2 – 1-Й КРУГ (БЕЗ СЧЁТА)

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

ПХУМСЭ: ТХЭГЫК И ЧЖАНЬ

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

Возвращение назад

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

2-й ЗЕЛЁНЫЙ ПОЯС (6 ГЫП)

Стойки

ТВИТ КУБ

Низкая стойка. 70%

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

Удары ногами

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

Блоки

СОННАЛЬ МОМТХОНЪ МАККИ

При выполнении блока нужно помнить, что слово «СОННАЛЬ» переводится с корейского языка как «РУКА-НОЖ». Сонналь макки – режущий блок. Он может выполняться в три уровня (санналь арэ макки, сонналь момтхонъ макки, сонналь ольгуль макки), двумя/я руками и одной рукой (хансонналь). На данный пояс требуется показать блок сонналь момтхонъ макки, т.е. блок сонналь макки, выполненный в уровень корпуса двумя руками в стойке твит куби. СХЕМА выполнения: – замах, – блок. Линия плеч ей параллельна линии таза.

Двухшаговый спарринг

Атакующий – вэн ап куби, арэ макки.

Защищающийся – нарани соги.

Атакующий – орун ап куби, момтхонъ пандэ чирьги.

Защищающийся – вэн ап куби, ан момтхонъ макки.

Атакующий – вэн ап куби, ольгуль пандэ чирьги.

Защищающийся – орун ап куби, ольгуль макки.

Атакующий – вэн ап куби, арэ макки.

Защищающийся – орун ап куби, момтхонъ чирьги.

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

КОМПЛЕКС № 2 – 2 КРУГА (ПОД СЧЁТ)

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

ПХУМСЭ: ТХЭГЫК САМ ЧЖАНЪ

1. Моа соги.кйонъне.

2. Вэн ап соги, арэ макки.
 - 3-а. Орун ап чхаги.
 - 3-б. Орун ап куби, момтхонъ пандэ чирьги. 3-В. (Без шагов.) Орун ап куби, момтхонъ паро чирьги.
 4. (Разворот на левой ноге.) Орун ап соги, арэ макки.
 - 5-а. Вэн ап чхаги.
 - 5-б. Вэн ап куби, пандэ чирьги.
 - 5-в. (Без шагов.) Вэн ап куби, паро чирьги.
 6. Вэн ап соги, джеби-пум хансонналь мок чиги.
 7. Орун ап соги, джеби-пум хансонналь мок чиги.
 - 8-а. Орун твит куби, хансональ макки.
 - 8-б. Вэн ап куби, момтхонъ паро чирьги.
 - 9-а. Вэн твит куби, хансонналь макки
 - 9-б. Орун ап куби, момтхонъ паро чирьги.
 10. Вэн ап соги, момтхонъ ан макки.
 11. Орун ап соги, момтхонъ ан макки.
 12. (Разворот на правой ноге.) Вэн ап соги, арэ макки.
 14. (Разворот кругом.) Орун ап соги, арэ макки.
 - 15-а. Вэн ап чхаги (как 13-а).
 - 16-а. Вэн ап соги, арэ макки.
 - 16-б. (Без шагов.) Вэн ап соги, паро чирьги.
 - 17-а. Орун ап соги, арэ макки.
 - 17-б. (Без шагов.) Орун ап соги, момтхонъ паро чирьги.
 - 18-а. Вэн ап чхаги.
 - 18-б. Вэн ап соги, арэ макки (как 16-а).
 - 19-а. Орун ап чхаги
 - 19-б. Орун ап соги, арэ макки (как 17-а).
 - 19-в. (Без шагов.) Орун ап соги, момтхонъ паро чирьги с “кихап” (как 17-б).
- Кыман.

1-й СИНИЙ ПОЯС (5 ГЫП)

Удары ногами

ХУРЙО ЧХАГИ

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

Удар может выполняться с разворотом или без разворота, с дальней или передней Ноги.

Удары руками

ЙОП ЧИРЫГИ Удар рукой в сторону. Выполняется в стойке ЧУЧХум соги.

Необходимо следить за тем, чтобы:

голова была развёрнута в сторону удара;

локоть реверсивной руки был направлен назад;

плечи не поднимались;

Позвоночник в вертикальном положении.

Блоки

ХЕЧХЙО АРЭ МАККИ

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

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

Двухшаговый спарринг

Смотри двухшаговый спарринг на 6 гып.

КОМПЛЕКС №2 – 2 КРУГА (БЕЗ СЧЁТ А)

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

ПХУМСЭ: ТХЭГЫК СА ЧЖАНЬ

1. Наранхи соги.
2. Орун твит куби, сонналь макки.
3. Вэн твит куби, пьёнсонкыт сево чирыги.
4. (Разворот на левой ноге) Вэн твит куби, сонналь макки. (как 2)
5. Вэн ап куби, пьёнсонкыт сево чирыги. (как 3)
6. (Разворот на правой ноге) Вэн ап куби, джебирум мок чиги.
7. -а. Орун ап чхаги.
- 7-б. Орун ап куби, момтхонь паро чирыги

8. Вэн йоп чхаги.
9. –а. Орун йоп чхаги.
- 9-б. Вэн твит куби, сонналь макки.
- 10.(Разворот на правой ноге) Орун твит куби, момтхонь паккат макки.
- 11.–а. Орун ап чхаги.
- 11-б. Орун твит куби, момтхонь ан макки.
- 12.(Разворот без шагов на двух ногах) Вэн твит куби, момтхонь паккат макки. (как 10)
- 13.–а Вэн ап чхаги. (как 11-а)
- 13-б. Вэн твит куби, момтхонь ан макки. (как 11-б)
- 14.Вэн ап куби, джебирум мок чхиги.
- 15.–а. Орун ап чхаги.
- 15-б. Орун ап куби, дун джумок ольгуль ап чхиги.
16. Вэн ап соги, момтхонь ан макки.
- 17.(Без шага) Момтхонь паро чирьги.
18. Орун ап соги, момтхонь ан макки. (как 16)
19. (Без шага) Момтхонь паро чирьги. (как 17)
- 20.–а. Вэн ап куби, момтхонь ан макки.
- 20-б. (Без шага) Паро чирьги.
- 21-а. Орун ап куби. Момтхонь ан макки. (как 20-а)
- 21-б. (Без шага) Паро чирьги. (как 20-б)
- 21-в. (Без шага) Пандэ чирьги с “кихап”, как 20-б)

2-й СИНИЙ ПОЯС (4 ГЫП)

Стойки

ПОМ СОГИ

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

Новые удары ногами

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

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

Удары руками

СОННАЛЬ МОК ЧХИГИ

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

Блоки

ХЕЧХЙО ПАККАТ МОМТХОНЪ МАККИ

Хечхйо паккат момтхонъ макки – двойной клиновидный блок. Используется при защите от двойного удара (ногами, руками), а так же при обхвате. При замахе руки скрещены в запястьях и находятся на расстоянии кулака от корпуса. В поставленном блоке сжатые кулаки не выходят за линии корпуса, угол в локтевом суставе равен 90°.

ХЕЧХЙО СОННАЛЬ ПАККАТ МОМТХОНЪ МАККИ

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

КОМПЛЕКС №1 (ПОД СЧЁТ)

- 1) Наранхи соги.
- 2-а) Чучхум соги, вэн арэ макки.
- 2-б) Чучхум соги, орун момтхонъ чырыги.
- 3) Вэн йоп 'Хаги.
- 4) Чучхум соги, орун момтхонъ чырыги.
- 5) (Поворот налево) Ап куби, вэн арэ макки.
- 6-а) Орун ап чхаги.
- 6-б) Постановка ударной ноги назад.
- 6-в) Вэн пом соги, пандэ патханъсон момтхонъ макки. 7-а) (С передней ноги) Вэн ап чхаги.

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

КОМПЛЕКС №2

(до спарринговой техники)

- 1) Окончание 2-го круга (см.6 гып)
- 2) (шаг вперёд) Ап куби, хечхйо момтхонь макки.
- 3) (кругом). Ап куби, хечхйо момтхонь макки.
- 4-а) Замах на двойной блок.
- 4-б) Чучхум соги,
хечхйо сантуль макки. 5-а) Замах на двойной блок.
- 5-б) Чучхум соги,
хечхйо сантуль макки. б-а) (налево на левой ноге) Кодуро ольгуль макки.
- б-б) (без шагов) Кодуро ольгуль макки.
- 7) (налево на месте) Ап куби, арэ макки.
- 8) Ап Чхаги.
- 9) (кругом) Ап куби, арэ макки.
- 10) ПОМ Соги, кодуру паккат макки.
- 11) Ап Чхаги с передней ноги.
- 12) Ап куби, арэ макки. 13) (направо левой ногой) Ап куби битуро ольгуль

- макки.
- 13) Толлйё чхаги.
- 15) Вынос колена на удар твит чхаги.
- 1 б) Твит чхаги.
- 17) (кругом с постановкой ударной ноги) Ап куби, битуро ольгуль макки.
- 18) Толлйо чхаги.
- 19) (постановка ударной ноги на место опорной, ОПОрной – Шаг Вперёд _ направо) Ап куби, ан макки.
- 20) Йоп чхаги.
- 21) Твит Чхаги.
- 22) (кругом с постановкой ударной ноги) Ап куби, ан макки.
- 23) Йоп чхаги.
- 24) Твит чхаги.
- 25) Ап куби, ан макки.
- 26) Ап соги, КОдуро паккат макки.

Вид сбоку некоторых элементов комплекса 2

ПХУМСЭ ТХЭГЫК О ЧЖАНЬ

1. Вэн ап куби, арэ макки (как 3).
2. Вэн соги, моджумок нерьё чхиги (как 4).
3. Орун ап куби, арэ макки.
4. Орун соги, моджумок нерьё чхиги.
- 5-а. Вэн ап куби, пандэ момтхонь ан макки. 5-б. Вэн ап куби, паро мотхонь ан макки. 5-в. Орун ап чхаги.
- 6-а. Орун ап куби, дунджумок ап чхиги. 6-б. Орун ап куби, момтхонь ан макки.
- 6-в. Вэн ап чхиги.
- 7-а. Вэн ап куби, дунджумок ап чхиги. 7-б. Вэн ап куби, момтхонь ан макки.
- 7-в. Орун ап куби, дунджумок ап чхиги. 8-а. (Налево через спину на правой ноге) Орун твит куби, хансонналь макки (как 9а).
- 8-б. Орун ап куби, палькуп толлйо чхиги (как 9-б)
- 10-а: Вэн ап куби, момтхонь арэ макки. 10-б. (Без шага) Вэн ап куби, баро момтхонь ан макки.
- 10-в. Орун ап чхаги.
- 11-а. Орун ап куби, арэ макки.
- 11-б. Орун ап куби, момтхонь ан макки. 12-а. (Налево на правой ноге) Вэн ап куби, ольгуль макки.
- 12-б. Йоп чхаги.
13. Орун ап куби пхалькуп пьёджок чхиги. 14-а. Орун ап куби, ольгуль макки.
- 14-б. Йоп чхаги
15. Вэн ап куби пхалькуп пьёджок чхиги . 1б-а. Вэн ап куби, арэ макки.

1б-б. (Без шага) Вэн ап куби, момтхонъ ан макки.

1б-в. Арун ап чхиги.

12. (С прыжком) Твит коа соги дунджумок ап чхиги с «кихап».

1-й КРАСНОЙ ПОЯС (3 ГЫП)

Удары ногами

ВСЕ УДАРЫ ВЫПОЛНЯЮТСЯ С ПЕРЕДНЕЙ НОГИ

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

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

Блоки

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

КОМПЛЕКС №1 (СМ. 4 ГЫП)

КОМПЛЕКС №2

(до спарринговой техники) (см. 4 ГЫП)

ПХУМСЭ: ТХЭГЫК ЮК ЧЖАНЪ

1. Нарани соги. Чумби.

2-а. Вэн ап куби, арэ макки.

2-б. Орун ап чхаги (нога ставится назад).

3. Орун твит куби, момтхонъ паккат макки. 4-а. (Кругом на двух ногах) Орун ап куби, арэ макки (как 2-а).

4-б. Вэн ап чхаги (как 2-б).

5. Вэн твит куби, момтхонъ паккат макки (как 3).

б-а. Вэн ап куби, ольгуль хансонналь битуро макки.

б-б. Орун толльо чхаги.

7-а. (Ударная нога опускается вперёд, опорная – налево вперёд) Вэн ап куби, момтхонъ паккат макки. 7-б. (Без шага) Момтхонъ паро чырыги.

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

2-й КРАСНЫЙ ПОЯС (2 ГЫП)

КОМПЛЕКСЫ №1, 2 (см. 4 гып)

ПХУМСЭ: ТХЭГЫК ЧХИЛЬ ДЖАНЬ

- 2-а. Вэн пом соги, патханъсон момтхонъ макки. 2-б. Орун ап чхаги.
 3. (Нога ставится назад) Вэн пом соги, ан момтхонъ макки.
 4-а. (Кругом на двух ногах) Орун пом соги, патханъсон момтхонъ макки (как 2-а).
 4-б. Вэн ап чхаги (как 2-б).
 5. (Нога ставится назад) Орун пом соги, ан момтхонъ макки (как 3).
 6. (Налево) Орун твит куби, сонналь арэ макки.
 7. Вэн твит куби, сонналь арэ макки.
 8-а. Вэн пом соги, патханъсон кодуру макки (как 9-а).
 8-б. (Без шага) Замах на удар (как 9-б).
 8-в. (Без шага) Дунджумок ап чхиги (как 9-в).
 9-а. (Кругом на двух ногах) Орун пом соги, патханъсон кодуру макки.
 9-б. (Без шага) Замах на удар.
 9-в. (Без шага) Дунджумок ап чхиги.
 10-а. (Налево, подставить левую ногу к правой) Моа соги, хэчхйо арэ макки

(медленно).

10-6. (Без шага) Боджумок (медленное). 11-а. Вэн ап куби, гави макки (вэн момтхонъ паккат макки, орун арэ макки). 11-б. Вэн ап куби, гави макки (орун момтхонъ паккат макки, вэн арэ макки).

12-а. Орун ап куби, гави макки (орун момтхонъ паккат макки, вэн арэ макки).

12-б. Орун ап куби, гави макки (вэн момтхонъ паккат макки, орун арэ макки)

..

13-а. (Налево через спину на правой ноге) Вэн ап куби, момтхонъ чечхйо макки.

13-б. (Без шага) Вытягивание рук для удара коленом.

13-в. Орун муруп чхаги.

14. (С подшагом или прыжком) Твит коа соги, дужумок хечхйо чирьги.

15. (шаг назад) Орун ап куби, отгоро арэ макки.

16-а. (Кругом на двух ногах) Орун ап куби, момтхонъ чечхйо макки (как 13а).

16-б. (Без шага) Вытягивание рук для удара ногой (как 13-б).

16-в. Вэн муруп чхаги (как 13-в).

17. (С подшагом или прыжком) Твит коа соги, дунджумок хечхйо чирьги (как 14).

18. (шаг назад) Вэн ап куби, отгоро арэ макки (как 15).

19. (Направо на правой ноге) Вэн ап соги, дунджумок паккат чхиги.

20. Пъйоджок чхаги.

21. Чучхум соги, орун пъйоджок чхиги.

22. (Правая нога подтягивается к левой) Орун ап соги, дунджумок паккат чхиги (как (19)

23. Пъйоджок чхаги.

24. Чучхум соги, вэн пъйоджок чхиги.

25. (Без шага) Вэн хансонналь момтхонъ йоп макки.

26. (Шаг С разворотом через живот) Чучхум соги, йоп момтхонъ чирьги.

3-й КРАСНЫЙ ПОЯС (1 ГЫП)

КОМПЛЕКСЫ №1, 2 (см. 4 гып)

Страховка

ПХУМСЭ: ТХЭГЫК ПХАЛЬ ДЖАНЬ

1. Наранхи соги, чумби.

2. Орун твит куби, кодуру паккат макки.

3. Вэн ап куби, момтхонъ паро чирьги.

4. Подскок вверх с выносом колена правой ноги, при приземлении вэн ап чхаги.

5-а. Вэн ап куби, ан момтхонгъ макки.

5-б,в. Вэн ап куби, дубон чирьги.

- 7-а. (Налево на левой ноге) Орун ап куби, весантуль макки.
 7-б (Медленный разворот кругом на
 9-а. (Налево на правой ноге) Вэн твит куби, соннал\> момтхонъ макки. 9-б.
 Орун ап куби, момтхонъ паро чырыги.
 9-в. Вэн ап чхаги.
 10. (Левая нога после удара ставится назад, правая подтягивается к левой)
 Орун пом соги, сонналь момтхонъ макки.
 11-а. ((Налево на правой ноге) Вэн пом
 соги сонналь момтхонъ макки (как.13-а).
 11-б. Вэн ап чхаги (как 13-б).
 12-а. Вэн ап куби, паро момтхонъ чырыги (как 14-а).
 12-б. (Ударная нога подтягивается к опорной) Вэн пом соги, хансонналь
 момтхонъ макки (как 14-б).
 13-а. (Кругом на двух ногах) Орун пом соги, сонналь момтхонъ макки.
 13-б. Орун ап чхаги.
 14-а. Орун ап куби, паро момтхонъ чырыги. 14-б. (Ударная нога подтягивает-
 ся к опорной) Орун пом соги, Хансонналь момтхонъ макки. 15-а. (Напево на
 правой ноге) Вэн твит куби, кодуо арэ макки (выполняется так же как и
 Сонналь арэ макки только с жатыми кулаками).
 15-б. Вэн ап чхаги, твио орун ап чхаги с «кихап».
 1 б-а. Орун ап куби, момтхонъ ан макки. 1 б-б,в. Орун ап куби, момтхонъ Ду-
 бон чырыги.
 17-а. (Налево на правой ноге) Орун твит куби, хансонналь момтхонъ макки.
 17-б. Вэн ап куби, орун пхалькуп толльо чхаги. 17-в. Вэн ап куби, дунджумок
 ап чхиги.
 17-1'. Вэн ап куби, пандэ момтхонъ чырыги.
 17-в. Вэн ап куби, дунджумок ап чхиги. 17-г. Вэн ап куби, пандэ момтхонъ
 чырыги.
 18-а. (Перешаг назад: левая нога подходит к правой, правая отшагивает назад
 с разворотом корпуса) Вэн твит куби, хансонналь момтхонъ макки (как 17-а).
 Возвращение назад
 18-б. Орун ап куби, вэн пхалькуп толльо чхиги (как 17 -б).
 18-в. Орун ап куби, дунджумок ап чхиги (как 17 -в).
 18-г. Орун ап куби, пандэ момтхонъ чырыги (как 17-г).

Приложение № 3

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ТХЭКВОНДО (ВТФ)

По самым строгим оценкам историю боевых искусств Кореи ведут с 1 века до нашей эры. В те времена на ее территории существовали три отдельных

государства: Когурё, Пэкче и Силла. В каждом государстве были свои различные системы боя, однако, больше всего внимание историков боевых искусств привлекает государство Силла, поскольку с ним связан такой специфический элемент военной традиции, как военно-религиозный институт хваранов. Хваранами были юноши 14-15 лет, проходившие специальную подготовку, включавшую в себя как умение сражаться, так и сочинять стихи и магические песни, управлять государством.

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

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

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

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

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

В Куккивоне также находятся Штаб-квартира и секретариат ВТФ, и Академия Тхэквондо, отвечающая за научные исследования в этой области и

тренировку инструкторов. Зал Куккивона снабжен современным техническим оборудованием, позволяющим проводить соревнования и учебный Процесс на самом высоком уровне, он насчитывает 1800 мест для зрителей.

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

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

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

После 15-ти лет эти пхумы (снова подтвержденные соответствующими тестами), могут быть заменены на взрослые даны – также с 1-го по 3-й, но пока этот возрастной рубеж не пройден, цвет пояса ученика, имеющего пхум, не целиком черный, а черно-красный. Даны же, начиная с 4-го, могут присваиваться только тем, кому уже исполнилось 18 лет. Ведь для овладения любой ступенью мастерства в тхэквондо требуется не только опыт, но и определенный стаж занятий, который также регламентируется правилами Куккивона. Так, для получения 1-го пхума он должен составлять не менее года.

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

вондо; методика обучения на основе личного опыта; принципы организационного построения; история тхэквондо.

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

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

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

Все их названия имеют глубокий смысл и являются, в основном, древними или буддийскими, а рисунок движений в этих комплексах таков, что при их выполнении на полу как бы выписывается символ, сходный с названием

соответствующего пхумсэ. Так например, все восемь комплексов пхумсэ Тхэгык, что значит «Великий Предел», имеют начертание иероглифа «ван», что значит «король» или «правитель». Слово «Кымган» означает «Алмазные Горы», самое живописное место в Корее, и в то же время «сильный» или «несломимый», а схема движений этого пхумэ образует иероглиф «гора». Наивысшее пхумсэ Йрё имеет вид буддийской свастики и означает «единство» или «единая сущность». Проходящий аттестацию, выполняет одно пхумсэ, входящее в обязательную программу аттестации на данный уровень, и одно по выбору судей из числа освоенных на предыдущей ступени.

Спарринг в тхэквондо (кёруги) проходит на площадке 12x12 метров в три трехминутных раунда. Перерыв между раундами – 60 сек. Оба соперника имеют электронные жилеты, с помощью которых фиксируются попадания в лицо и среднюю часть тела, а также специально разработанные ВТФ протекторы, состоящие из шлема, «ракушки», прикрывающей пах, наплечников, наколенников и доспеха «хогу», прикрывающего грудь и бока. Оценка ведется как по сумме очков, так и по нокдаунам. Удары разрешаются только в защищенные места, причем любые удары ниже пояса и атака кулаком в лицо не рекомендуются, равно как и атака упавшего соперника. За броски, толчки и атаки коленями делаются предупреждения. Запрещены все виды захватов. При подсчете очков удар ногой всегда имеет первенство над ударом рукой, агрессивное поведение над оборонительным, атака ногой лица над атакой корпуса, а удар в прыжке над ударом из обыкновенной стойки.

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

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

Приложение №4

Методика укрепления суставов, мышц и эластичности сухожилий.

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

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

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

Существуют различные объяснения причин подобной тенденции: в процессе развития изменился подход к ТХЭКВОНДО (ВТФ), соревновательная подготовка требует много времени и отнимает немало физических и моральных сил у спортсмена. Высокий уровень подготовки бойца, выстроенной на научной основе, в ходе подготовки затронет и подготовку тела, и подготовку ударных частей. Но, к сожалению, не в том объёме, при котором спортсмен получил бы мощную психологическую и моральную поддержку в полной

уверенности своей подготовленности. Другая причина это- влияние потребительского подхода социальной среды, в которой практикуется искусство и возрастающая роль спортивного ТХЭКВОНДО (ВТФ), отходящая от философии жизненного пути тысячелетних знаний в сфере восточных единоборств.

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

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

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

Руки в единоборствах осуществляют все основные движения защиты или атаки.

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

Рассмотрим упражнения для тренировки пальцев и других частей верхних конечностей:

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

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

2. Переступания в стойке на пальцах в упоре лёжа. Упражнение выполняется постепенным переносом веса тела с упора на коленях в упор лёжа. Время выполнения переступания в стойке на пальцах 1-2 секунды в начале подготовительного этапа. После устойчивых фиксаций кисти при переступании в упоре в стойке на пальцах до 5-7 секунд и более можно переносить вес тела на четыре, три, два и один палец, с движением от плеча с фазой полёта. Время переступания не менее 3 минут и не более 10 минут с четырёхдневным отдыхом.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

7. Упор лёжа на кулаках с партнёром на плечах.

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

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

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

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

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

2. Укрепление и развитие ударных поверхностей ног.

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

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

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

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

Методические указания: для снятия сильного воздействия в начале упражнения перенесите вес тела на руки. Для укрепления и развития пальцев ног ко-

личество повторений от 60-80 раз. Время формирования пальцев 90 дней ежедневных занятий. Рекомендуется включать его в разминку и в качестве отдыха между тренировками на снарядах. Для поддержания свойств пальцев ног применяйте это упражнение раз в три дня.

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

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

4. Исходное положение, стойка на правом колене. Раз – шаг левой ногой в полном приседе. Два – переход через левую стопу в стойку на левое колено.

Три – сед на левую стопу. Четыре – шаг правой ногой в полном приседе. Методические указания: применять ходьбу в разминочной части для укрепления коленного сустава и стопы. Выполнять не менее 100-120 шагов. Укрепление мышц туловища через набивку для детей в возрасте 9-10 лет не рекомендуется.