

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа № 22»  
городского округа город Уфа Республики Башкортостан

Принято  
на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 6  
от «23» апреля 2024 г.



Директор МБУ ДО СШ № 22

Е.В. Охлюев

«23» апреля 2024 г.

Приказ № 45 о/д  
от «23» апреля 2024 г.

**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки по виду спорта  
«ТХЭКВОНДО»**

*(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо, утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022 г. № 988)*

Срок реализации Программы: **10 лет**

Разработчики:  
Алексеева С.В.- заместитель директора,  
Маркова Н.В.-инструктор-методист,  
Ахметшина Э.Ф. - инструктор-методист  
Хайретдинов Р.Р.- тренер-преподаватель  
Еремеева Е.Н.- тренер-преподаватель

г. Уфа - 2024 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

I.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	4
1.1.	Краткая характеристика вида спорта.....	5
1.2.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо».....	8
1.3.	Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки.....	12
II.	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	13
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку.....	13
2.2.	Объем Программы.....	15
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	15
2.4.	Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях.....	18
2.5.	Годовой учебно-тренировочный план.....	18
2.6.	Календарный план воспитательной работы.....	22
2.7.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	26
2.8.	Планы инструкторской и судейской практики.....	29
2.9.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	31
III.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.....	37
3.1.	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.....	39
IV.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА.....	49
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу подготовки.....	49
4.1.1.	Программный материал для групп этапа начальной подготовки до 1 года.....	49
4.1.2.	Программный материал для групп этапа начальной подготовки свыше 1 года.....	52
4.1.3.	Программный материал для групп тренировочного этапа 1 года.....	54
4.1.4.	Программный материал для групп тренировочного этапа 2 года.....	58
4.1.5.	Программный материал для групп тренировочного этапа 3 года.....	60
4.1.6.	Программный материал для групп тренировочного этапа 4 года.....	62
4.1.7.	Программный материал для групп этапа спортивного совершенствования 1, 2, 3 года и групп этапа высшего спортивного мастерства.....	65
4.2.	Программный материал для практических занятий.....	69
4.2.1.	Нагрузка в занятии.....	69
4.2.2.	Характеристика микроциклов, применяемых в подготовке тхэквондистов.....	70
4.2.3.	Направленность нагрузок в микроциклах и особенности восстановления после них.....	70
4.2.4.	Требования к изучению двигательных умений и навыков в специализации ТХЭКВОНДО по этапам спортивной подготовки.....	73
4.3.	Учебно-тематический план.....	74
V.	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ.....	78
5.1.	Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований.....	81
5.2.	Уровень спортивной квалификации.....	83

VI.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	84
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы.....	84
6.2.	Кадровые условия реализации Программы.....	88
VII.	ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	89
7.1.	Список библиографических источников.....	89
7.2.	Перечень аудиовизуальных материалов.....	89
7.3.	Перечень Интернет-ресурсов.....	89
	Приложение № 1 терминология.....	91
	Приложение № 2 части тела.....	94
	Приложение № 3 стойки.....	98
	Приложение № 4 блоки.....	102
	Приложение № 5 удары руками.....	104
	Приложение № 6 удары ногами.....	108
	Приложение № 7 комплексы базовой техники.....	111
	Приложение № 8 формальные комплексы.....	113

## I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта ТХЭКВОНДО (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке на этапах спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» и дисциплине «ВТФ - весовая категория» (далее - «ВТФ - весовая категория»), «ВТФ - командные соревнования» (далее - «ВТФ - командные соревнования»), «ВТФ - пхумсэ» (далее - «ВТФ - пхумсэ»), «ПОДА - весовая категория» (далее - «ПОДА - весовая категория»), «ПОДА - пхумсэ» (далее - «ПОДА - пхумсэ») с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо», утвержденного приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 г. № 988 (далее ФССП), зарегистрировано в Министерстве Юстиции Российской Федерации от 13.12.2022 г. № 71473 и определяет условия и требования к спортивной подготовке по тхэквондо в МБУ ДО СШ № 22.

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, подготовка резерва в спортивные сборные команды города Уфы, Республики Башкортостан и России.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач:

- оздоровительные;
- образовательные;
- воспитательные;
- спортивные.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

Программа разработана Муниципальным бюджетным учреждением «Спортивная школа № 22» городского округа город Уфа Республики Башкортостан (далее - Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо», утвержденной приказом Минспорта России за № 1223 от 14.12.2022 года, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка

организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта, (ч. 1 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ)

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

этап начальной подготовки (далее - НП);

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТ);

этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ);

этап высшего спортивного мастерства (далее - ВСМ).

### 1.1. Краткая характеристика вида спорта

Тхэквондо - корейское боевое искусство, которому более 2000 лет. В 1955 году генерал-майор Южнокорейской армии Чхве Хон Хи зарегистрировал тхэквондо как вид спорта.

Тхэквондо - это один из видов корейского боевого искусства самообороны без оружия. Корейское «тхэ» означает «выполнение удара ногой в прыжке или полете», «квон» - «кулак» (главным образом в контексте нанесения удара или разбивания чего-либо рукой), «до» - «искусство», «путь» - в Корейских трактатах путь истины, проторенный в прошлом, покрытый святостью и мудростью. Соединив все вместе, получаем, что слово «тхэквондо» обозначает 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.

Настоящая Программа имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы со спортсменами.

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

Предлагаемый Программой тренировочный план предусматривает теоретическую, физическую, техническую, тактическую, психологическую и интегральную подготовку спортсменов.

В Программе даны методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на разных ее этапах, отбору и комплектованию групп.

Учебный материал излагается согласно этапам подготовки: начальной подготовки, тренировочному (этап спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства и этапу высшего спортивного мастерства, что позволяет обеспечить преемственность и единое направление в подготовке.

Тхэквондо (Таеквон-До) было создано как совершенное боевое искусство. В процессе обучения ученик шаг за шагом, постигая секреты Таеквон-До, погружается в мир боевого искусства.

Как вид спорта тхэквондо выделяет свои спортивные дисциплины. Перечень спортивных дисциплин представлен в таблице № 1.

Таблица № 1

тхэквондо - весовая категория 44 кг	1142351711Д
тхэквондо - весовая категория 48 кг	1142371711Ю
тхэквондо - весовая категория 49 кг	1142361711Б
тхэквондо - весовая категория 55 кг	1142381711Н
тхэквондо - весовая категория 57 кг	1142391711Ж
тхэквондо - весовая категория 58 кг	1142401711А
тхэквондо - весовая категория 63 кг	1142411711Н
тхэквондо - весовая категория 63+ кг	1143451711Д
тхэквондо - весовая категория 67 кг	1142421711Б
тхэквондо - весовая категория 67+ кг	1142431711Ж
тхэквондо - весовая категория 68 кг	1142441711А
тхэквондо - весовая категория 73 кг	1142451711Ю
тхэквондо - весовая категория 73+ кг	1143461711Ю
тхэквондо - весовая категория 80 кг	1142461711М
тхэквондо - весовая категория 80+ кг	1142471711М
тхэквондо - пхумсэ - индивидуальная программа	1142651711Л
тхэквондо - пхумсэ - двойки смешанные	1142891711Л
тхэквондо - пхумсэ - тройки	1142901711Л

Одиннадцатый знак отмечает пол и возрастную группу<sup>1</sup> занимающихся видом спорта, спортивной дисциплиной:

А - мужчины, юноши (мальчики, юниоры).

Б - женщины, девушки (девочки, юниорки).

Д - девушки (девочки, юниорки).

Ж - женщины.

Л - мужчины, женщины.

М - мужчины.

Н - юноши (мальчики, юниоры), девушки (девочки, юниорки).

Ю - юноши (мальчики, юниоры).

Характерные особенности тхэквондо - это тот факт, что 70% техники выполняется ногами. Наличие хорошей защитной амуниции предполагает к нанесению сильных ударов. Для выполнения максимально сильного удара или блока необходимо сочетание следующих факторов.

#### *Сила противодействия*

Если атакующий бросается на атакованного с большой скоростью, то действующая в результате встречного удара сила будет складываться из силы инерции, вызванной движением атакующего и силой встречного удара. Сложение этих двух сил дает максимальный поражающий эффект. В этом проявляется результат силы противодействия в данном случае. Другой аспект - это использование внутренних сил реакции. Удар правым кулаком оказывается сильнее, если он сопровождается движением левого кулака в противоположном направлении. В этом случае ось вращения проходит через позвоночник.

<sup>1</sup> Мужчины – лица мужского пола без ограничения верхней границы возраста.

Мальчики, юноши, юниоры – лица мужского пола с ограничением верхней границы возраста.

Женщины – лица женского пола без ограничения верхней границы возраста.

Девочки, девушки, юниорки – лица женского пола с ограничением верхней границы возраста.

### *Концентрация*

Направляя удар на определенную цель, атакующий концентрирует его силу, и увеличивает его кинематический эффект. Так, например, есть законы гидродинамики, сила водяного напора тем больше, чем меньше диаметр шланга и наоборот, или всем известно, что человек в снегоступах не оставляет практически никаких следов на снегу за счет распределения давления на большой площади. Поэтому удары в тхэквондо очень часто концентрируются на ребре ладони или на фаланговых суставах согнутых пальцев, что уменьшает площадь ударной поверхности. Очень важно не проявлять максимальных усилий в начале движения, а постепенно наращивать их таким образом, чтобы максимум ударной силы достигался в момент контакта с телом противника. Чем выше концентрация, тем более сокрушительным будет удар. Можно сказать, что чем короче период контакта с телом противника, тем эффективнее будет удар. Таким образом, удар должен быть нанесен по цели наименьшего размера с максимальной мобилизацией всех мышц тела за минимальный промежуток времени.

### *Равновесие*

Сохранение равновесия представляет в тхэквондо огромную важность. Сохраняя тело в состоянии равновесия, вы достигаете максимальной эффективности удара или блока. Напротив, человека, находящегося в неустойчивом положении, легко сбить с ног. Как при выполнении атакующих действий, так и при блокировании стойка должна быть устойчивой и подвижной одновременно. Достичь хорошей устойчивости можно, распределив вес в стойке одновременно на обе ноги и расположив центр тяжести на линии, проходящей между стопами. А если необходимо перенести вес на одну ногу, то центр тяжести нужно расположить на линии, проходящей через центр стопы. Пружинящие движения коленного сустава очень важны для выработки равновесия, необходимого как для быстрого начала атаки, так и для пребывания в постоянной готовности к защитным действиям.

### *Контроль дыхания*

Контролируемое дыхание оказывает влияние на состояние человека, на скорость и силу его движений, а также дает телу способность выдержать удары соперника. На каждое движение выполняется один вдох-выдох, за исключением связанных движений, при этом следует запомнить следующее правило: никогда не делайте вдох, когда ставите блок или наносите удар. Это не только мешает правильному выполнению движения, но и приводит к потере силы и скорости. Контроль дыхания также следует использовать в поединке, чтобы замаскировать признаки усталости. Опытный боец, заметив, что противник утомлен, тут же усилит атаку и получит возможность добиться быстрой победы.

### *Масса и скорость*

С точки зрения механики, для достижения наибольшей силы удара необходимо максимизировать ударную массу и скорость. Достижению максимума ударной массы и скорости способствует поворот таза. При этом большие мышцы брюшного пресса, закручиваясь, сообщают телу дополнительный импульс. Таз вращается в том же направлении, что и сегмент тела, с помощью которого ставится блок или наносится удар. Другой способ увеличить ударную массу и скорость - выполнять пружинящие движения в коленных суставах, приподнимаясь в начале движения и опускаясь в момент атаки, вкладывая в удар вес всего тела. Возникающая при нанесении удара сила реакции, контроль дыхания, равновесие, напряжение и расслабление мышц – все это нельзя не принимать во внимание. Все эти факторы, способствующие достижению необходимой скорости движения, в 10 совокупности с гибкостью и ритмичностью движений должны быть хорошо скоординированы для проявления максимальной силы удара.

## 1.2. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо»

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо», содержащих в своих наименовании слова и словосочетания «ВТФ - весовая категория» (далее - «ВТФ - весовая категория»), «ВТФ - командные соревнования» (далее - «ВТФ - командные соревнования»), «ВТФ - пхумсэ» (далее - «ВТФ - пхумсэ»), «ПОДА - весовая категория» (далее - «ПОДА - весовая категория»), «ПОДА - пхумсэ» (далее - «ПОДА - пхумсэ»), основаны на особенностях вида спорта «тхэквондо» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «тхэквондо», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Для спортивных дисциплин «ПОДА - весовая категория», «ПОДА - пхумсэ» спортивная подготовка проводится с учетом функциональных групп, к которым относятся лица, проходящие спортивную подготовку по виду спорта «тхэквондо» (Таблица № 2 ), в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий.

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 субъекта Российской Федерации по виду спорта «тхэквондо» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «тхэквондо» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо».



## Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «тхэквондо»

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Типы поражений опорно-двигательного аппарата	Спортивный класс
I	Функциональные возможности ограничены значительно, спортсмены нуждаются в посторонней помощи во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях	Для спортивных дисциплин «ПОДА - пхумсэ» вида спорта «тхэквондо»: 1. Гипертонус мышц: спортсмены с тяжелыми формами церебрального паралича (включая детский церебральный паралич). 2. Атаксия или Атетоз: выраженные координационные нарушения. 3. Двустороннее поражение (больше поражены нижние конечности), асимметричное двустороннее поражение, двойное одностороннее (одна рука-нога на той же стороне) или двустороннее (затрагивает 3 конечности) с признаками спастичности в обеих ногах (3 и 2 степень) в большей степени, чем на руках (1 и 2 степень) в состоянии ходить и стоять независимо, однако стойка на одной ноге и смещение силы тяжести часто приводят к трудностям в поддержании равновесия. 4. Нарушение диапазона пассивных движений: значительное ограничение подвижности суставов верхних и нижних конечностей. Для спортивных дисциплин «ПОДА - весовая категория» вида спорта «тхэквондо»: 5. Дефицит конечности: обеих верхних конечностей на уровне выше локтевых. 6. Двусторонняя дисмелия, при которой длина каждой верхней конечности составляет $\leq (0,193 \times \text{высота стояния})$ .	«К41», «P31»
II	Функциональные возможности ограничены умеренно, некоторым спортсменам может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях	Для спортивной дисциплины «ПОДА - пхумсэ» вида спорта «тхэквондо»: 1. Гипертонус мышц: спортсмены с умеренными формами церебрального паралича (включая детский церебральный паралич). 2. Атаксия или Атетоз: умеренные очевидные координационные нарушения. 3. Нарушение мышечной силы трудности с координацией, плавностью движений выполнение движений, медленные движения, удерживание поз и поддержание статического баланс. Координация спортсмена нарушена, произвольные движения, тремор. 4. Нарушение диапазона пассивных движений: умеренное ограничение подвижности суставов конечностей, при которых спортсмен способен самостоятельно передвигаться. Для спортивной дисциплины «ПОДА - весовая	«К44», «P32», «P33»

		<p>категория» вида спорта «тхэквондо»: 5. Дефицит конечности: ампутации обеих верхних конечностей на уровне лучезапястного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних конечностей (указанным спортсменам может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях). 6. Двусторонняя дисмелия, при которой суммарная длина верхних конечностей, измеренная от акромиона до дистального аспекта, составляет <math>\leq</math> (0,674 x высота стоя, но меньше 0,386 x высота стоя; это длина плечевой кости в нормальном пропорциональном теле (0.193), умноженная на 2). 7. Односторонняя ампутация через запястье или выше (то есть в пораженной конечности нет запястных костей). Артродез запястных суставов не подходит (NE). Или унилатеральная дисмелия, при которой длина пораженной руки, измеренная от акромиона до кончика пальца, равна или короче, чем совокупная длина плечевой кости и радиус незатронутой руки.</p>	
III	<p>Функциональные возможности ограничены незначительно</p>	<p>Для спортивной дисциплины «ПОДА - пхумсэ» вида спорта «тхэквондо»: 1. Гипертонус мышц: спортсмены с легкими формами церебрального паралича (включая детский церебральный паралич). 2. Атаксия или Атетоз: легкие координационные нарушения, выявляемые при проведении неврологических тестов. 3. Нарушение мышечной силы: легкая односторонняя (одна рука-нога на той же стороне) или двусторонняя спастичность 1-2 степени, легкий атетоз, дискинезия или дистония, гемидистония присутствуют менее 25% по продолжительности и менее 25% от максимальной и очень легкой атаксии. 4. Нарушение диапазона пассивных движений: ограничение подвижности суставов конечностей легкой степени. Для спортивной дисциплины «ПОДА - весовая категория» вида спорта «тхэквондо»: 5. Дефицит конечности: ампутации или недоразвитие (дисмелия) одной верхней или одной нижней конечности. 6. Разница длины нижних конечностей: минимум 7 см. 7. Одностороннее нарушение мышечной силы (Потеря трех (3) классов мышц в отведении плеча и (или) сгибании) контрактура сгибания локтя/плеча от артродеза/анкилоза сустава (верифицированная объективными медицинскими заключениями и рентгенологией), показывающей</p>	<p>«K44», «P34»</p>

		травматическую потерю мягких тканей или повреждение костного сустава; длина руки измеряется от акромиона до самого длинного пальца/конца пораженной руки и представляет собой $\leq$ расстояние, измеренное от акромиона до лучевого стилоида на незатронутой руке с пассивно вытянутым локтем до самой длинной точки.	
--	--	--	--

Сокращения, используемые в настоящей таблице:

«К41», «К44» - спортивные классы в спортивных дисциплинах «ПОДА - весовая категория» вида спорта «тхэквондо», установленные в соответствии с классификационными правилами Международной федерации тхэквондо, позволяющие отнести лицо с поражением опорно-двигательного аппарата к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей.

«Р31», «Р32», «Р33», «Р34» - спортивные классы в спортивных дисциплинах «ПОДА - пхумсэ» вида спорта «тхэквондо» и установлены в соответствии с классификационными правилами Международной федерации тхэквондо, позволяющие отнести лицо с поражением опорно-двигательного аппарата к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей.

### 1.3. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и направлены:

6.1. На этапе начальной подготовки на:

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»;

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

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»;

укрепление здоровья.

6.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «тхэквондо»;

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

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

укрепление здоровья.

6.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

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.

6.4. На этапе высшего спортивного мастерства на:

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

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

сохранение здоровья.

## II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1. 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 представлены в таблице № 3,4.

Таблица № 3

<b>Этапы спортивной подготовки</b>	<b>Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)</b>	<b>Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)</b>	<b>Минимальная наполняемость (человек)</b>	<b>Максимальная наполняемость (человек)*</b>
Для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»				
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	4	8
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1	2
Для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория» для лиц, проходивших спортивную подготовку по спортивной дисциплине «ВТФ - пхумсэ» не менее года				
Этап начальной подготовки	1	10	12	24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-4	11	8	16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4	8
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1	2
Для спортивной дисциплины «ВТФ - пхумсэ»				
Этап начальной подготовки	3	7	12	24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	8	16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4	8
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1	2

\* Приказ Министерства спорта России за № 634 от 03.08.2022 г. «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (п.4.3.).

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Периоды спортивной подготовки	Функциональные группы	Минимальная наполняемость (человек)/ максимальная наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «ПОДА - пхумсэ»					
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	до года, свыше года	III	4/8
				II	3/6
				I	2/4
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	12	до года, второй и третий годы	III	4/8
				II	3/6
				I	2/4
			четвертый и последующие годы	III	3/6
				II	2/4
				I	1/2
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	весь период	III	3/6
				II	2/4
				I	1/2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	весь период	III	2/4
				II	2/4
				I	1/2
Для спортивной дисциплины «ПОДА - весовая категория»					
Этап начальной подготовки	не ограничивается	10	до года, свыше года	III	4/8
				II	3/6
				I	2/4
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	12	до года, второй и третий годы	III	4/8
				II	3/6
				I	2/4
			четвертый и последующие годы	III	4/8
				II	3/6
				I	1/2
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	все периоды	III	3/6
				II	2/4
				I	1/2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	все периоды	III	3/6
				II	2/4
				I	1/2

## 2.2. Объем Программы

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо» представлен в таблице № 5.

Таблица № 5

Этапный норматив	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		
<b>Для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ»</b>							
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14		14-18	18-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728		728-936	936-1248	1248-1664
<b>Для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»</b>							
Количество часов в неделю	6-8	8-10	10-14		14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	312-416	416-520	520-728		728-936	1040-1248	1248-1664
<b>Для спортивных дисциплин «ПОДА - пхумсэ», «ПОДА - весовая категория»</b>							
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-10		10-16	16-18	18-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-520		520-832	832-936	936-1248

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства
	1 г.о.	2 г.о.	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	4 г.о.	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	Весь период
Количество часов в неделю	6	8	10	12	14	16	24	26	28	32
Общее количество часов в год	312	416	520	624	728	832	1248	1352	1456	1664

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

Основными формами спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- инструкторская и судейская практика;
- работа по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия;
- медицинское тестирование и контроль;
- участие в спортивных и иных соревнованиях, тренировочных сборах.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки представлены в Таблице № 6

## Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ 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		
1.	Общая физическая подготовка (%)	32-37	22-27	20-23	15-20	12-16	9-12
2.	Специальная физическая подготовка (%)	12-14	15-18	16-21	18-22	17-22	18-22
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0-3	4-5	5-6	10-15	12-18
4.	Техническая подготовка (%)	36-45	38-45	35-45	35-45	31-40	30-40
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-6	2-6	3-8	6-9	7-10	8-12
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-3	2-4	4-6	6-8
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10

Учебно-тренировочные мероприятия представлены в Таблице № 7.

Таблица № 7

## Учебно-тренировочные мероприятия

№ 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 мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
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		

## Объем соревновательной деятельности

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 «ВТФ - пхумсэ»						
Контрольные	1	2	2	2	3	3
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	1	2	2
Для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»						
Контрольные	1	2	2	2	3	3
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	1	1	1	2	2
Для спортивных дисциплин «ПОДА - пхумсэ», «ПОДА - весовая категория»						
Контрольные	1	2	3	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	2	2	2

#### 2.4. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «тхэквондо»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

МБУ ДО СШ № 22 направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

#### 2.5. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели с 1 сентября по 31 августа (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-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.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки представлен в таблице № 9.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся, *(пп. 3.1 Приказа № 634)*;

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут), *(пп. 3.2 Приказа № 634)*

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия, *(п. 3.3 Приказа № 634)*.

Учебно-тренировочный план, с учетом соотношений видов спортивной подготовки и иных мероприятий  
в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Разделы подготовки	ЭНП				Учебно-тренировочный этап								Этап ССМ			ВСМ	
	1 г.о.		2 г.о.		1 г.о.		2 г.о.		3 г.о.		4 г.о.		1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.		
	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%		час	%
1. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12	2-6	24	2-6	32	3-8	38	3-8	48	3-8	58	6-9	87	7-10		133	8-12
2. Общая физическая подготовка (%)	114	32-37	112	22-27	120	20-23	138	20-23	144	20-23	166	15-20	199	12-16		199	9-12
3. Специальная физическая подготовка (%)	44	12-14	74	15-18	108	16-21	131	16-21	144	16-21	166	18-22	250	17-22		332	18-22
4. Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	8	0-3	22	4-5	31	4-5	35	4-5	42	5-6	152	10-15		266	12-18
5. Техническая подготовка (%)	138	36-45	186	38-45	218	35-45	262	35-45	312	35-45	350	35-45	436	31-40		501	30-40
6. Медико-биологический контроль, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	1-3	6	1-3	10	2-4	12	2-4	14	2-4	22	2-4	62	4-6		133	8-10
7. Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	6	1-2	10	1-3	12	1-3	21	1-3	28	2-4	62	4-6		100	6-8
Общее количество часов в год, из расчета 52 недели	<b>312</b>		<b>416</b>		<b>520</b>		<b>624</b>		<b>718</b>		<b>832</b>		<b>1248</b>	<b>1352</b>	<b>1456</b>	<b>1664</b>	
Количество часов в неделю	<b>6</b>		<b>8</b>		<b>10</b>		<b>12</b>		<b>14</b>		<b>16</b>		<b>24</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>32</b>	
Количество тренировок в неделю	3		3		3		4		4		6		6	6	6	6	
Общее количество тренировок в год	156		156		156		208		208		312		312	312	312	312	

**Примерный план многолетней подготовки (в часах)  
на 52 недели тренировочных занятий**

№	Наименование разделов и тем	ЭНП 1	ЭНП 2	УТЭ 1	УТЭ 2	УТЭ (СС) 3	УТЭ (СС) 4	ЭССМ	ВСМ
<b>Теоретические занятия</b>									
1	Физическая культура и спорт в России	1	2	1	1	1	1	1	1
2	Краткий обзор развития тхэквондо	1	3	1					
3	Правила соревнований	2	3	3	3	3	3	6	6
4	Анатомо-физиологические особенности организма человека	2	2	2	2	2	2	6	6
5	Психологическая подготовка	2	2	2	3	3	3	4	4
6	Тактическая подготовка	2	2	2	3	3	3	5	5
7	Основы спортивной тренировки		2	1	1	1	1	5	5
8	Основы знаний по гигиене и спортивный контроль	2	2	2	2	2	2	5	5
9	Инструкторская и судейская практика		2	1	1	1	1	10	10
10	<b>Итого</b>	<b>12</b>	<b>20</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>42</b>	<b>42</b>
<b>Практические занятия</b>									
1	ОФП	114	112	120	138	144	166	199	199
2	СФП	44	74	108	131	144	166	250	332
3	Технико-тактическая подготовка	138	190	231	272	310	349	451	613
4	Психологическая подготовка	-	-	4	8	20	35	60	70
5	Восстановительные мероприятия	-	-	-	10	22	24	26	36
6	Участие в соревнованиях	-	8	22	31	35	42	152	266
7	Инструкторская и судейская практика		6	10	12	21	28	62	100
8	Переводные испытания	2	4	6	2	2	2	2	2
9	Медико-биологический контроль	2	2	4	4	4	4	4	4
10	<b>Всего часов:</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>718</b>	<b>832</b>	<b>1248</b>	<b>1664</b>

## 2.6. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п. 25 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ), а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

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

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

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

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

Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств методов обучения. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам обучения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего необходимы тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, опыт самих занимающихся.

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

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказания разнообразны: замечание, устный выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Проявление слабости, снижение активности, вполне естественны у спортсменов, как естественны и колебания их работоспособности. В этих случаях большее мобилизационное значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления серьезных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - нравственно, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенгазет и спортивных листков, проведение туристических походов, экскурсий, тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

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

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

При подготовке троеборца следует знать, что воспитательная работа - это сложный и многогранный процесс, включающий различные виды воспитания.

#### **Виды воспитания:**

**Профессионально-спортивное:** развитие волевых и физических качеств в тхэквондо, воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие физические и психические нагрузки.

**Нравственное:** воспитание преданности и любви к Отечеству, развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде, уважение к тренеру, приобщение к истории, традициям тхэквондо.

**Правовое:** воспитание законопослушности, формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины, развитие потребности в здоровом образе жизни.

#### **Воспитание спортивного коллектива:**

- варианты взаимодействия коллектива и личности спортсмена;
- повышение знаний тренера о коллективе;
- формирование личности спортсмена;
- изучение спортсмена как члена коллектива;
- изучение учебной группы как коллектива;
- изучение среды коллектива (семья, школа, внешкольное учреждение) - межличностные отношения к коллективу, деловое взаимодействие, гражданское взаимодействие;
- управление коллективом - изучение тренером личностных свойств спортсменов, изучение состояний коллектива, регулирование отношений в коллективе, изучение общения спортсменов.

#### **Средства, методы и формы воспитательной работы**

Во время активного отдыха:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, кино, литература, театр, музей.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Формы организации: совет команды, фото- и стенгазеты, радиопередачи, совет ветеранов спорта.

В процессе учебно-тренировочных занятий:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, митинг.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение

Формы организации: совет команды, совет тренеров, совет ветеранов спорта, шефы. Недопустимы в воспитательной работе

- Ограждение спортсменов от созидательной критики.
- Низкая профессиональная квалификация тренеров.
- Игнорирование повышения квалификации и слабая работа над приобретением знаний.
- Нарушение дисциплины.
- Недостаточная требовательность к спортсменам.
- Отсутствие помощи руководства тренерско-преподавательскому составу и контроля за их работой.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице № 9.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<i>Профориентационная деятельность</i>		
1.1.	Судейская практика	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
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	<i>Здоровьесбережение</i>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года



2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3. <i>Патриотическое воспитание обучающихся</i>			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; награждения на указанных мероприятиях;	В течение года
4. <i>Развитие творческого мышления</i>			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; правомерное поведение болельщиков; расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте, (ч. 1 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ)

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями, (ч. 2 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ)

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил. (п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ).

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Мероприятия антидопинговой программы преследует следующие цели:

- разучивание занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- разучивание занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в

соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

#### **Определения терминов**

**Антидопинговая деятельность** - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке, установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

**Антидопинговая организация** - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** - любой период, который не является соревновательным.

**Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)** - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

**Запрещенная субстанция** - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

**Запрещенный список** - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

**Персонал спортсмена** - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

**РУСАДА** - Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

**Соревновательный период** - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования

или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

**Спортсмен** - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

План- график  
антидопинговых мероприятий МБУ ДО СШ № 22 г. Уфа

<b>Спортсмены</b>	<b>Вид программы</b>	<b>Тема</b>	<b>Ответственный за проведение мероприятия</b>	<b>Сроки проведения</b>
<b>Этап начальной подготовки</b>	1.Веселые старты	Честная игра	тренеры отделений	июнь- август
	2. Теоретическое занятие	Ценности спорта. Честная игра	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	по назначению
	3.Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		тренеры отделений	ежемесячно
	4.Антидопинговая викторина	Играй честно	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	по назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Лица проходящие спортивную подготовку	январь
	6. Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	тренеры отделений	май сентябрь
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	октябрь, декабрь

		формирования антидопинговой культуры»		
<b>Тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	1. Веселые старты	честная игра	тренеры отделений	июнь- август
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Лица проходящие спортивную подготовку	январь
	3. Антидопинговая викторина	Играй честно	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	по назначению
	4. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	октябрь, декабрь
	5. Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	тренеры отделений	май, сентябрь
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>  <b>Этап высшего спортивного мастерства</b>	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Лица проходящие спортивную подготовку	январь
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил»  «Процедура допинг контроля» Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	октябрь, декабрь

## 2.8. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе, (п. 41 Приказа №999).

Представленная программа имеет цель подготовить не только спортсменов высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила спортивной акробатики, правила поведения на площадке (гимнастическом ковре) и вне её, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменам познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем. На данный момент вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным. Учитывая недостаток квалифицированных тренеров-преподавателей дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности в числе других спортивных организаций, должны взять на себя заботу о подготовке новых кадров в данной области.

Одной из задач организаций является подготовка спортсменов к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть

основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Владение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время учебно-тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных организациях в роли судьи. Для спортсменов этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Спортсмены высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

#### План инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки	Ответственный
<b>Учебно-тренировочные группы (все периоды)</b>				
1.	- освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами; - выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры-преподаватели, инструктор-методист
<b>Группы ССМ, ВСМ</b>				
1.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры-преподаватели, инструктор-методист

2.	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры-преподаватели
----	---	---	---	-----------------------

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медикобиологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение), (п. 42 Приказа № 999).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 10.

Таблица 12

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения, (п. 8 Приказа № 1144н)

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России, (п. 36 Приказа № 1144н)

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях, (п. 42 Приказа № 1144н)

*Врачебный контроль* осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

- этапное комплексное обследование являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;

- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Большое внимание уделяется *психологической подготовке*.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.



К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

#### *Рекомендации по организации психологической подготовки*

Важные психологические проблемы характеризуют все этапы спортивного развития спортсмена, с момента спонтанного интереса до высших регулированных функций, обеспечивающих высокую спортивную производительность в период высших достижений.

Спортивная подготовка, как основа развития и совершенствования спортсмена не может проходить без учета психологических факторов, связанных с формированием психики, сознания и личности в избранном виде спорта.

В структуру психологической подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности спортсмена, занимающегося определенным видом спорта на различных этапах спортивной подготовки - «психологический паспорт избранного вида спорта».

2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена - его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решаются задачи: - «что надо иметь для достижений высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике спортсмена – «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности.

3. Становление личности юного спортсмена через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки как интегрального компонента готовности спортсмена к соревнованиям. Структуру общей психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности.

4. Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности спортсмена в предсоревновательные дни.

5. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» спортсмена в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, через организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности через формирование на действие в условиях соревнований, через формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания - как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки.

6. Подведение итогов соревновательной деятельности разработка плана тренировочной деятельности последующий период - как основы постсоревновательной психологической подготовки спортсменов.

В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности юного спортсмена по отдельным сторонам управления и самоуправления» умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявления личностных качеств:

- нравственных;

- волевых;

- интеллектуальных в решении задач, связанных с психологической готовностью спортсмена к соревнованиям.

Учет перечисленных компонентов в системе психологической подготовки юных спортсменов позволяет определить основные направления в психолого-педагогическом воздействии на спортсмена в решении задач формирования и совершенствования необходимых для данного вида спорта психических качеств и черт личности и на этой основе достижения высоких спортивных.

#### *Биохимический контроль*

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне

сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

*Биохимический контроль включает:*

- текущие обследования;
- этапные комплексные обследования;
- углубленные комплексные обследования;
- обследования соревновательной деятельности.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном 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 тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

#### Углубленные комплексные медицинские обследования (УМО)

Основными целями УМО являются получение наиболее полной и всесторонней информации о состоянии здоровья, уровня общей и специальной работоспособности и подготовленности спортсменов.

Задачи УМО:

- диагностика и оценка состояния здоровья физического развития, функционального состояния и уровня резервных возможностей;

- диагностика и выявление «слабых звеньев» адаптации, лимитирующих работоспособность; - комплексная оценка общей и специальной работоспособности. Занимающиеся, начиная с групп этапа начальной подготовки, должны пройти углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования (УМО) позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Углубленное медицинское обследование:

1. Комплексная клиническая диагностика
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния
3. Оценка сердечно-сосудистой системы
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена
5. Контроль над состоянием центральной нервной системы
6. Уровень функционирования периферической нервной системы
7. Состояние вегетативной нервной системы
8. Контроль над состоянием нервно-мышечного аппарата
9. Уровень физического развития и морфологическое состояние
10. Оценка состояния системы крови
11. Оценка состояния эндокринной системы
12. Оценка состояния системы пищеварения
13. Оценка состояния мочеполовой системы
14. Общая оценка состояния организма

Необходимым предварительным условием медицинского вмешательства является дача информированного добровольного согласия гражданина или его законного представителя. Информированное добровольное согласие на медицинское вмешательство дает один из родителей или иной законный представитель в отношении лица, не достигшего совершеннолетия. Согласие или отказ оформляются в письменной форме, подписывается гражданином, одним из родителей (законным

представителем), медицинским работником учреждения и хранится в медицинской документации лица, проходящего спортивную подготовку.

#### *Медико-биологические средства восстановления*

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления, к которым относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна. Все перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

#### *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. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой, после тренировочного занятия. В тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учебных и тренировочных поединков.

#### *Методические рекомендации*

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок. Для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также 19 объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

#### План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

№	Наименование мероприятия	Сроки	Ответственный
1.	<p>Психолого-педагогические и медикобиологические средства:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения на растяжение.</li> <li>- разминка;</li> <li>- массаж: восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание), локальный массаж;</li> <li>- искусственная активизация мышц;</li> <li>- психорегуляция мобилизующей направленности.</li> <li>- чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности</li> <li>- комплекс восстановительных упражнений</li> <li>- ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный - душ - теплый/умеренно холодный/ теплый</li> <li>- сеансы аэроионотерапии;</li> <li>- психорегуляция реституционной направленности;</li> <li>- сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды</li> </ul>	В течении года	Тренеры-преподаватели

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру-преподавателю рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями. Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

### III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее - обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

#### На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «тхэквондо»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория»;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации), для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «ВТФ - весовая категория»;

- проходить физическую реабилитацию для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «ПОДА».
- проходить социальную адаптацию и интеграцию для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «ПОДА».

#### На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «тхэквондо» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тхэквондо»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях (за исключением спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слова «ПОДА - весовая категория», «ПОДА - пхумсэ»);
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях начиная с четвертого года для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слова «ПОДА - весовая категория», «ПОДА - пхумсэ»;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;
- проходить физическую реабилитацию, социальную адаптацию и интеграцию для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слова «ПОДА - весовая категория», «ПОДА - пхумсэ».

#### На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тхэквондо»;
- выполнить план индивидуальной подготовки; закрепить и углубить знания антидопинговых правил; соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в два года для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слова «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования», «ВТФ - пхумсэ», не реже одного раза в два года;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;

- проходить физическую реабилитацию, социальную адаптацию и интеграцию для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слова «ПОДА - весовая категория», «ПОДА - пхумсэ».

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания; выполнить план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России», не реже одного раза в три года или выполнить требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса», для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слова «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования», «ВТФ - пхумсэ»;

- проходить физическую реабилитацию, социальную адаптацию и интеграцию для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слова «ПОДА - весовая категория», «ПОДА - пхумсэ».

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку

Требования, выполнение которых дает основание для зачисления в группы на этапе начальной подготовки, а также требования, выполнение которых дает основание для перевода лица на следующий этап спортивной подготовки, установлены в Федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо и приведены в таблицах под № 13,14,15,16.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее - обучающиеся), на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «тхэквондо» и включают:

1) Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «тхэквондо» (Таблица № 13).

2) Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «тхэквондо» (Таблица № 14).

3) Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «тхэквондо» (Таблица № 15).

4) Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды, спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «тхэквондо» (Таблица № 16).

Таблица № 13

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «тхэквондо»**

№ 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 «ВТФ - пхумсэ»						
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.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
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 стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
2.5.	Челночный бег 3x10 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 общей и специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - пхумсэ» (I функциональная группа)						
3.1.	Удержание равновесия стоя на одной ноге (статическое равновесие)	с	не менее			
			2,0			
3.2.	Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола	с	не менее			
			3,0			
3.3.	Прыжок вперед из положения стоя (динамическое равновесие)	количество раз	не менее			
			1			
3.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее			
			6	4		
4. Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - пхумсэ» (II, III функциональные группы)						
4.1.	Удержание равновесия стоя на одной ноге (статическое равновесие)	с	не менее			
			5,0			
4.2.	Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола	с	не менее			
			8,0			
4.3.	Прыжок вперед из положения стоя (динамическое равновесие)	количество раз	не менее			
			5			
4.4.	Челночный бег 3x8 м	с	без учета времени			
4.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее			
			6	4		
5. Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - весовая категория»						
5.1.	Бег на 30 м	с	не более			
			7,8	8,0		
5.2.	Удержание равновесия стоя на одной ноге, глаза закрыты (статическое равновесие)	с	не менее			
			15,0			
5.3.	Бег на 1500 м	с	без учета времени	-		
5.4.	Бег на 1000 м	с	-	без учета времени		
5.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с	количество раз	не менее			
			12	10		
5.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			90	80		
5.7.	Наклон вперед из положения сидя. Достать подбородком до колен (фиксация)	количество раз	не менее			
			5			
5.8.	Продольный шпагат (от линии паха)	см	не более			
			15	10		
5.9.	Поперечный шпагат (от линии паха)	см	не более			
			25	20		



**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «тхэквондо»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ - пхумсэ»</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»</b>				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2.5.	Челночный бег 3x10 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
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	30
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»</b>				
3.1.	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	мин, с	не более	
			1.25	1.35
3.2.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее	
			18	16
<b>4. Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - пхумсэ» (I функциональная группа)</b>				

4.1.	Удержание равновесия стоя на одной ноге (статическое равновесие)	с	не менее	
			3,0	
4.2.	Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола	с	не менее	
			4,5	3,0
4.3.	Прыжок вперед из положения стоя (динамическое равновесие)	количество раз	не менее	
			2	1
5.	Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - пхумсэ» (II, III функциональные группы)			
5.1.	Удержание равновесия стоя на одной ноге (статическое равновесие)	с	не менее	
			8,0	
5.2.	Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола	с	не менее	
			6,0	
5.3.	Челночный бег 3x6 м	с	не более	
			13,2	13,8
5.4.	Прыжок вперед из положения стоя (динамическое равновесие)	количество раз	не менее	
			10	
5.5.	Бег (без учета расстояния)	мин	не менее	
			6	-
5.6.	Бег (без учета расстояния)	мин	не менее	
			-	5
5.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			8	6
6.	Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - весовая категория» (I, II, III функциональные группы)			
6.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,4	7,6
6.2.	Челночный бег 3x8 м	с	не более	
			8,7	9,4
6.3.	Удержание равновесия, стоя на одной ноге, глаза закрыты (статическое равновесие)	с	не менее	
			20,0	
6.4.	Бег на 2000 м	мин, с	без учета времени	-
6.5.	Бег на 1500 м	мин, с	-	без учета времени
6.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 15 с	количество раз	не менее	
			4	3
6.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			100	90
6.8.	Наклон вперед из положения сидя. Стараться достать подбородком до колен (фиксация)	с	не менее	
			5,0	
6.9.	Продольный шпагат (от линии паха)	см	не более	
			15	10
6.10.	Поперечный шпагат (от линии паха)	см	не более	
			15	10

7. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - весовая категория» (I, II, III функциональные группы)			
7.1.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее
			16
8. Уровень спортивной квалификации			
Для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»			
8.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
8.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	
Для спортивных дисциплин «ПОДА - пхумсэ», «ПОДА - весовая категория»			
8.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается	
8.4.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»	

Таблица № 15

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «тхэквондо»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	8
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,9	8,2
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			46	40
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»				

2.1.	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	мин, с	не более	
			1.15	1.25
2.2.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее	
			20	18
3. Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - пхумсэ» (I функциональная группа)				
3.1.	Удержание равновесия стоя на одной ноге (статическое равновесие)	с	не менее	
			5,0	
3.2.	Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола	с	не менее	
			10,0	
3.3.	Прыжок вперед из положения стоя (динамическое равновесие)	количество раз	не менее	
			3	
3.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			10	8
3.5.	Выполнение упражнения со стимуляцией мышечной активности и мышечного торможения - поочередное сгибание- разгибание суставов. Повтор технических действий	количество повторений	не менее	
			1	
4. Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - пхумсэ» (II, III функциональная группа)				
4.1.	Удержание равновесия стоя на одной ноге (статическое равновесие)	с	не менее	
			9,0	
4.2.	Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола	с	не менее	
			15,0	
4.3.	Челночный бег 3x6 м	с	не более	
			10,9	11,5
4.4.	Прыжок вперед из положения стоя (динамическое равновесие)	количество раз	не менее	
			5	
4.5.	Бег (без учета расстояния)	мин	не менее	
			8	6
4.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			10	8
4.7.	Выполнение упражнения со стимуляцией мышечной активности и мышечного торможения - поочередное сгибание- разгибание суставов. Повтор технических действий	количество повторений	не менее	
			1	
5. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - весовая категория» (I, II, III функциональные группы)				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			12,6	13,0
5.2.	Челночный бег 3x8 м	с	не более	
			6,9	7,2
5.3.	Бег на 800 м	мин, с	не более	
			6.20	6.35
5.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 15 с	количество раз	не менее	
			6	5
5.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	105
5.6.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			700	560
5.7.	Наклон вперед из положения сидя (фиксация)	с	не менее 5,0	

5.8.	Продольный шпагат (от линии паха)	см	не более	
			15	10
5.9.	Поперечный шпагат (от линии паха)	см	не более	
			25	20
6. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - весовая категория» (I, II, III функциональные группы)				
6.1.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее	
			16	14
7. Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования», «ВТФ - пхумсэ»				
7.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			
Для спортивных дисциплин «ПОДА - пхумсэ», «ПОДА - весовая категория»				
7.2.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

Таблица № 16

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды, спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «тхэквондо»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	24
1.5.	Подтягивание из вися на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	-
1.6.	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
1.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.8.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			48	44
1.11.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.30
1.12.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	-
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»				

2.1.	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	мин, с	не более	
			1.13	1.23
2.2.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее	
			22	20
3. Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - пхумсэ» (I функциональная группа)				
3.1.	Удержание равновесия стоя на одной ноге, попеременно (правая, левая) (статическое равновесие)	с	не менее	
			8,0	
3.2.	Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола	с	не менее	
			20,0	
3.3.	Бросок мяча в установленную цель за 1 мин	количество раз	не менее	
			3	
3.4.	Выполнение упражнения со стимуляцией мышечной активности и мышечного торможения - поочередное сгибание- разгибание суставов. Повтор технических действий	количество повторений	не менее	
			1	
4. Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - пхумсэ» (II, III функциональные группы)				
4.1.	Удержание равновесия стоя на одной ноге, попеременно (правая, левая) (статическое равновесие)	с	не менее	
			15,0	
4.2.	Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола	мин	не менее	
			1	
4.3.	Бросок мяча в установленную цель	количество раз	не менее	
			10	
4.4.	Прыжок вперед из положения стоя (динамическое равновесие)	мин	не менее	
			1	
4.5.	Бег (без учета расстояния)	мин	не менее	
			10	8
4.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	с	не менее	
			40,0	
4.7.	Выполнение упражнения со стимуляцией мышечной активности и мышечного торможения - поочередное сгибание-разгибание суставов. Повтор технических действий	количество повторений	не менее	
			1	
5. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - весовая категория» (I, II, III функциональные группы)				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			12,2	12,8
5.2.	Челночный бег 3x8 м	с	не более	
			7,1	8,1
5.3.	Бег на 800 м	с	не более	
			6,05	6,20
5.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 15 с	количество раз	не менее	
			6	5
5.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	110
5.6.	Тройной прыжок в длину	см	не менее	
			740	590
5.7.	Наклон вперед из положения сидя (фиксация)	с	не менее	
			5,0	
5.8.	Продольный шпагат (от линии паха)	см	не более	

			15	10
5.9.	Поперечный шпагат (от линии паха)	см	не более	
			25	20
6. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - весовая категория» (I, II, III функциональные группы)				
6.1.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее	
			16	14
7. Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования», «ВТФ - пхумсэ»				
7.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			
Для спортивных дисциплин «ПОДА - пхумсэ», «ПОДА - весовая категория»				
7.2.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

#### Комплекс тестов для оценки уровня подготовленности тхэквондистов

##### Тесты оценки скоростных качеств:

бег 60 метров;

бег 100 метров;

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

##### Тесты оценки скоростной выносливости:

бег 400 метров

бег 800 метров

челночный бег 5X10метров.

##### Тест оценки силовых способностей :

Подтягивание на перекладине.

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

«Пистолетик» по наименьшему результату.

##### Тест оценки подвижности суставов:

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

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

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

##### Тест оценки функционального состояния (восстановление после нагрузки субмаксимальной мощности)

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

- после финиша;

- через минуту;

- через две минуты;

- через три минуты.

Тест «время простой реакции» Палка - реакция.

##### Тесты, характеризующие специальные соревновательные качества тхэквондиста

Тест Воробьева - Ефремова. Запас скорости  $Z_c = Q_n - Q_k$ , где  $Q_n$  количество ударов за 10 секунд,  $Q_k$  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  $I_{в} = Q_n \times N - Q$ , где  $Q_n$  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.  $I_{в}=25 \times 6 - 100 = 150 - 100 = 50$

Тест Лашпанова - Воробьева.

Коэффициент выносливости  $K_{в} = Q_{п} / Q_{к}$  (отношение) где  $Q_{п}$  количество ударов за 10 секунд,  $Q_{к}$  среднее количество ударов в 10 секундном отрезке, из 60 секунд. Например:  $Q_{п} = 25$  ударов,  $Q_{к} = 10$  ударов.  $K_{в} = 25/10 = 2,5$

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  $30/25 = 1,2$

Медицинские противопоказания для занятий тхэквондо следующие.

**Нервная система:** атеросклероз мозга, невриты, вегетоневрозы, неврастения, спондилоартрозы, сотрясение мозга, эпилепсия, энцефалопатия, психические заболевания.

**Органы кровообращения:** атеросклероз, гипертоническая болезнь, миокардит, перикардит хронический, пороки сердечных клапанов и врожденные пороки сердца, врожденные заболевания сосудов.

**Органы дыхания:** астма бронхиальная, бронхиты с нарушением функций дыхания, бронхоэктазия, пневмосклероз легких, туберкулез легких.

**Органы пищеварения:** ахилия желудка, гастроптоз, язвенная болезнь, заболевание печени и желчных путей, желчнокаменная болезнь.

**Мочеполовая система:** блуждающая почка, нефрозы, нефрит, камни почек, камни и опухоли мочевого пузыря с нарушением функций.

**Кровь:** анемии и лейкемии, Верльгофа болезнь, лимфогранулематоз, эритремия, гемофилия, геморрагические диатезы (капилляротоксикоз и др.).

**Эндокринная система:** Адиссонова болезнь, акромегалия, гипертериоз, микседема.

**Глазные болезни:** астигматизм, близорукость (свыше пяти диоптрий, для юношей - свыше четырех диоптрий), глаукома, катаракта, монокулярное зрение.

**Заболевания уха, горла, носа:** глухонмота, отиты гнойные Менъера симптомокомплекс, отосклероз. Острые заболевания полости рта.

**Заболевания кожи:** инфекционные болезни кожи, грибковые заболевания кожи.

**Болезни опорно-двигательного аппарата:** артрит деформирующий, артрит нефродистрофический, полиомиозит, остеохондропатии, сколиозы позвоночные третьей степени, анкилозы, контрактуры рубцовые, косолапость, кривошея, остеомиелит хронический.

**Временные противопоказания:** кожные заразные заболевания, острые воспалительные заболевания с любой локализацией процесса, подострые воспалительные заболевания, период реконвалесценции после перенесенных заболеваний (срок допуска к занятиям устанавливается в каждом конкретном случае в зависимости от характера и течения заболевания), ревмокардит (в благоприятных случаях не ранее, чем через 6-12 месяцев после ликвидации клинических проявлений); гельминтозы (с клинически выраженными нарушениями); травмы опорно-двигательного аппарата, повреждения лица и головы.



#### IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки. Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 сентября по 31 августа). Продолжительность этапов спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо (далее - программа):

##### 4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу подготовки

##### **4.1.1. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ**

##### **для групп этапа начальной подготовки до 1 года**

##### **Теоретический материал**

- **Физическая культура и спорт**

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

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

- **Краткий обзор развития ТХЭКВОНДО (ВТФ).**

История первых соревнований по ТХЭКВОНДО (ВТФ).

Развитие ТХЭКВОНДО (ВТФ) в СССР, РФ.

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

- **Краткие сведения о строении и функциях организма человека**

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

- **Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание тхэквондиста.**

Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале ТХЭКВОНДО (ВТФ). Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Гигиена - отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

- **Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка тхэквондиста.**

Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного тхэквондиста. Спортивные ритуалы. Танец тхэквондиста.

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

- **Врачебный контроль, самоконтроль**

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

- **Правила соревнований**

Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований. Форма тхэквондиста. Продолжительность боя. Команды рефери на доянге. Жесты рефери на доянге.

Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Спортивная единая всероссийская классификация.

- **Оборудование и инвентарь**

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

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

### **Практический материал**

#### ***Общая физическая подготовка***

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

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

#### ***Специальная подготовка***

- **Методы организации спортсменов при разучивании действий тхэквондистов новичков**

- Организация спортсменов без партнера на месте.
- Организация спортсменов без партнера в движении.
- Усвоение приема по заданию тренера.
- Условный бой по заданию.
- Вольный бой.
- Спарринг.

- **Методические приемы обучения основам техники тхэквондиста**

- Изучение захватов и освобождение от них
- Изучение базовых стоек тхэквондиста.
- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки
- Боевая стойка тхэквондиста.
- Передвижение в базовых стойках.
- В передвижении выполнение базовой программной техники.
- Боевые дистанции.

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

- Обучение стойкам.
- Обучение ударам на месте.
- Обучение ударам в движении.
- Обучение приемам защиты на месте.
- Обучение приемам защиты в движении.

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

Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол).

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

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

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

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

*Боевая стойка тхэквондиста.*

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

*Боевые дистанции:* изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию.

*Методические приемы обучения технике ударов, защит, контрударов.*

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

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

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

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

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

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

#### ***Технико-тактическая подготовка***

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

#### ***Инструкторская и судейская практика***

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

#### ***Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования***

В течение года провести не менее 5 боев в соревнованиях: классификационные, матчевые встречи, открытое первенство, первенство СШ, первенство района. Первые два соревнования проводить только среди новичков, не имеющих соревновательного опыта и стажа занятий. Обязательна защитная экипировка (шлем, раковина, жилет, щитки на голень). Количество участников в соревновательной группе не должно превышать 4 человека.

**Примерный план-график распределения часов  
для групп этапа начальной подготовки до 1 года**

№ п/п		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего часов
1.	Теоретические занятия	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	16
2.	Практические занятия													0
3.	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	12	10	122
4.	Специальная физическая подготовка	4	7	5	6	6	7	5	6	4	6	4	6	66
5.	Технико-тактическая подготовка	8	10	8	8	8	8	8	8	8	10	8	8	100
6.	Медико-биологический контроль	2	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	4
7.	Восстановительные мероприятия	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
8.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
9.	Зачетные и переводные испытания		0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	2
10.	Участие в соревнованиях				1					1				2
11.	Психологическая подготовка													
	Общее количество часов	26	28	24	27	26	26	26	26	26	27	25	25	312

**4.1.2. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ**

**для групп этапа начальной подготовки свыше 1 года**

**Теоретический материал**

• **Физическая культура и спорт**

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины. Основные положения системы физического воспитания. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу. Основные положения системы физического воспитания, единая Всероссийская спортивная классификация. Принципы и методы физической подготовки тхэквондиста. Успехи российских спортсменов на международной арене.

• **Краткий обзор развития ТХЭКВОНДО (ВТФ).**

История первых соревнований по ТХЭКВОНДО (ВТФ).

Развитие ТХЭКВОНДО (ВТФ) в СССР, РФ, в родном городе.

Перспективы развития ТХЭКВОНДО (ВТФ) в образовательном учреждении.

• **Краткие сведения о строении и функциях организма человека**

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

• **Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание тхэквондиста.**

Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале ТХЭКВОНДО (ВТФ). Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Гигиена спортсмена. Рациональное питание. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

• **Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка тхэквондиста**

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий ТХЭКВОНДО (ВТФ): патриотизма, гражданственности, отношения к спорту, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности,

настойчивости. Поведение спортсмена-тхэквондиста. Спортивная честь. Культура и интересы тхэквондиста.

- **Правила соревнований**

Посещение соревнований. Анализ поединков. Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований. Внешние и внутренние факторы, влияющие на результат соревнования. Форма тхэквондиста. Весовые категории. Спортивная единая всероссийская классификация.

- **Оборудование и инвентарь**

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

- **Врачебный контроль, самоконтроль**

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

## Практический материал

### *Общая физическая подготовка*

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

### *Специальная подготовка*

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

- Организация тхэквондистов на месте. Организация тхэквондистов с партнёром на месте.  
- Организация тхэквондистов без партнера в движении. Организация тхэквондистов с партнёром в движении.

- Усвоение приема по заданию тренера.

- Условный бой по заданию.

- Вольный бой.

- Спарринг.

- **Методические приемы обучения основам техники тхэквондистов**

- Изучение базовых стоек тхэквондистов.

- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки

- Боевая стойка тхэквондиста.

- Передвижение в базовых стойках.

- Передвижения в боевых стойках.

- В передвижении выполнение базовой техники.

- Боевые дистанции (дальняя, средняя, ближняя).

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

- Обучение ударам на месте по воздуху.

- Обучение ударам в движении по воздуху.

- Обучение приемам защиты на месте без партнёра.

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

#### **Технико-тактическая подготовка**

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

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

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

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

#### **Инструкторская и судейская практика**

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

#### **Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования**

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

### **4.1.3. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ для групп тренировочного этапа 1 года Теоретический материал**

#### **• Физическая культура и спорт**

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины. Основные положения системы физического воспитания, единая спортивная классификация. Принципы физической подготовки тхэквондиста. Успехи российских спортсменов на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу.

#### **• Краткий обзор развития ТХЭКВОНДО (ВТФ).**

История первых соревнований по ТХЭКВОНДО (ВТФ).

Развитие ТХЭКВОНДО (ВТФ) в СССР, РФ, регионах, родном городе. Первые соревнования тхэквондистов в России. Международные соревнования тхэквондистов с участием Российских спортсменов.

#### **• Краткие сведения о строении и функциях организма человека**

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат - костная и мышечная система. Анализаторы. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения.

#### **• Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание тхэквондиста.**

Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале ТХЭКВОНДО (ВТФ). Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

#### **• Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка тхэквондиста**

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

тхэквондиста. Спортивная честь. Культура и интересы тхэквондиста. Этика и эстетики поведения тхэквондиста.

- **Правила соревнований**

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

- **Оборудование и инвентарь**

Правила использования оборудования и инвентаря. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в зале ТХЭКВОНДО (ВТФ).

- **Врачебный контроль, самоконтроль**

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

### **Практический материал**

#### ***Общая физическая подготовка***

- Прыжки, бег и метания. Кросс. Ускорения. Челночный бег. Фальтрек.
- Прикладные упражнения. Упражнения в парах.
- Упражнения с теннисным мячом.

Ловля мяча в парах, при отскоке от стены, метания на дальность.

- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- Упражнения с отягощениями. Лёгкая штанга, гимнастика с блинами.
- Упражнения на гимнастических снарядах. (турник, брусья)
- Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты.
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
- Спортивные игры: футбол, регби, баскетбол, настольный теннис.
- Подвижные игры и эстафеты.
- Лыжный спорт.
- Плавание. Нырание.
- Прогулки на природе.

#### ***Специальная подготовка***

- **Методы организации спортсменов при разучивании действий тхэквондистов**

- Организация спортсменов без партнера на месте.
- Организация спортсменов с партнёром на месте.
- Организация спортсменов без партнера в движении.
- Организация спортсменов с партнёром в движении.
- Усвоение приема по заданию тренера.
- Моделирование соревновательных и нестандартных ситуаций (утомление, нокдаун, выкрики и т.п.)

- Условный бой по заданию.

- Вольный бой.

- Спарринг.

- **Методические приемы обучения основам техники тхэквондиста**

- Изучение базовых стоек тхэквондиста.
- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки.
- Боевая стойка тхэквондиста.
- Передвижение в базовых стойках.
- В передвижении выполнение базовой программной техники.
- Перемещения в боевых стойках.
- Боевые дистанции.

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

- Обучение ударам на месте
- Обучение ударам в движении
- Обучение приемам защиты на месте
- Обучение приемам защиты в движении

**Технико-тактическая подготовка**

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

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

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

**Инструкторская и судейская практика**

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

**Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования**

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

**Практический материал для групп тренировочного этапа 1 года**

**1. Общая физическая подготовка**

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

**2. Специальная физическая подготовка**

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

*Специальные упражнения для укрепления суставов.*

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

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

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

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

*Боевая стойка тхэквондиста:*

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

*Боевые дистанции:* изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию.



*Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.*

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

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

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

*Обучение ударам ног:*

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

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

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

*Имитация воздействий соревновательных факторов:*

- Внутренние соревновательные факторы

- частота пульса;

- усталость и её фон;

- утомляемость;

- работоспособность;

- настрой на поединок;

- состояние готовности - самочувствие (предстартовая лихорадка, состояние апатии, состояние боевой готовности).

- Внешние соревновательные факторы

- последствия ударов по корпусу и голове;

- действия соперника;

- присутствие болельщиков, зрителей, журналистов;

- судейские действия;

- часовые пояса;

- питание;

- времена года.

Таблица 18

**Примерный план-график расчета часов для групп тренировочного этапа  
1 года**

№ п/п		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего часов
1.	Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		11
2.	Практические занятия													0
3.	Общая физическая подготовка	8	8	10	8	8	10	8	8	8	8	8	8	100
4.	Специальная физическая подготовка	14	14	14	16	14	14	15	14	16	14	16	14	175
5.	Технико-тактическая подготовка	15	15	15	15	16	15	15	15	15	16	15	15	182
6.	Медико-биологический контроль	2						2						4
7.	Восстановительные мероприятия		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		10
8.	Инструкторская и судейская практика						1							1
9.	Зачетные и переводные испытания									2				2
10.	Участие всоревнованиях		4	3	4	4	4	4	4	4	4			35
11.	Психологическая подготовка													0
	Общее количество часов	40	43	44	45	44	46	46	43	47	44	41	37	520

## **4.1.4. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ** **для групп тренировочного этапа 2 года** **Теоретический материал**

### **1. Физическая культура и спорт**

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

### **2. Краткая история развития ТХЭКВОНДО (ВТФ).**

Развитие ТХЭКВОНДО (ВТФ) в России. ТХЭКВОНДО (ВТФ) как форма проявления силы, ловкости. Возникновение ТХЭКВОНДО (ВТФ) и развитие в Мире. Возникновение и развитие ТХЭКВОНДО (ВТФ) в СССР. *Руководство федерации:* Президент Союза Тхэквондо России, мастер спорта, вице-президент Европейского Союза тхэквондо (ВТФ), член исполкома Всемирной Федерации Тхэквондо **Терехов Анатолий Константинович**, почётный президент **Шаманов Владимир Анатольевич**. Место и значение ТХЭКВОНДО (ВТФ) в Российской системе физического воспитания. Основные направления и разделы в родном городе.

### **3. Краткие сведения о строении и функциях организма**

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

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

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

### **5. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка спортсмена**

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

### **6. Правила соревнований**

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

### **7. Оборудование и инвентарь**

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

## **Практический материал**

### **Общая физическая подготовка**

- Строевые упражнения. Построения, перемещения.
- Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.
- Упражнения на равновесие и точность движений.
- Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы.
- Упражнения с гимнастической палкой, для развития подвижности плечевого пояса.
- Упражнения на формирование правильной осанки.

- Лазание, перелазание, переползание.
- Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки).
- Упражнения на гимнастической стенке.
- Упражнения с отягощениями.
- Упражнения с сопротивлением.
- Упражнения с грузом.
- Метания набивного мяча, теннисного мячика.
- Упражнения для укрепления положения "моста".
- Упражнения на скорость.
- Упражнения на общую выносливость.
- Легкоатлетические упражнения
- Спортивные и подвижные игры.
- Плавание.
- Лыжи.
- Туристические походы.

### **Специальная подготовка**

- **Методы организации спортсменов при разучивании технических действий**

#### **ТХЭКВОНДИСТОВ.**

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

- **Методические приемы обучения основным положениям и движениям тхэквондиста**

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

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

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

- **По технической подготовке**

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

- **По психологической подготовке**

- Проверка процесса воспитания волевых качеств.

- **По тактической подготовке**

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

- **По теоретической подготовке**

- Ответить на вопросы по пройденному материалу.

- **По результату участия в соревнованиях**

- Провести не менее 20 соревновательных поединков. В каждом командном соревновании выиграть:

- Все поединки - отлично,
- 70-80% - хорошо,
- 50-60% - удовлетворительно

## 4.1.5. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ для групп тренировочного этапа 3 года

### Теоретический материал

#### 1. Физическая культура и спорт

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

#### 2. Краткая история развития ТХЭКВОНДО (ВТФ)

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

#### 3. Краткие сведения о строении и функциях организма

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

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

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

#### 5. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка спортсмена

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

#### 6. Правила соревнований

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

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

#### 7. Оборудование и инвентарь

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

### Практический материал

#### *Общая физическая подготовка*

- Строевые упражнения. Построения, перемещения.
- Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.
- Упражнения на равновесие и точность движений.
- Упражнения для развития быстроты.
- Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы.
- Упражнения для развития равновесия.
- Упражнения с гимнастической палкой.
- Упражнения на формирование правильной осанки.
- Лазание, перелазание, переползание.

- Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки).
- Упражнения на гимнастической стенке.
- Упражнения с отягощениями.
- Упражнения с сопротивлением.
- Упражнения с грузом.
- Упражнения для укрепления положения «моста».
- Упражнения на скорость.
- Упражнения на выносливость.
- Легкоатлетические упражнения
- Спортивные и подвижные игры.
- Плавание.
- Лыжи.

### **Специальная подготовка**

- **Методы организации спортсменов при разучивании технических действий**

#### **ТХЭКВОНДИСТОВ**

- Организация спортсменов без партнера в одношереножном строю.
- Организация спортсменов без партнера в двухшереножном строю.
- Усвоение приема по заданию тренера.
- Условный бой, формальные упражнения «пхумсе».
- Тренировка на снарядах.
- Бой по заданию.
- Спарринг.

- **Методические приемы обучения основным положениям и движениям тхэквондиста**

- Изучение стоек тхэквондиста.
- Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.
- Боевая стойка тхэквондиста.
- Передвижение с выполнением программной техники.
- Боевые дистанции.

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

- Обучение ударам и простым атакам.
- Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
- Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
- Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам.
- Защитные действия.
- Контрудары.
- Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

- **По технической подготовке**

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

- **По психологической подготовке**

- Проверка процесса воспитания волевых качеств.

- **По тактической подготовке**

- Выполнить приемы защиты и атаки при передвижении партнера во всех направлениях.
- Провести несколько поединков с партнерами различного веса, роста, типа нервной деятельности.

- **По теоретической подготовке**

- Ответить на вопросы по пройденному материалу.

- **По результату участия в соревнованиях**

- Принять участие в пяти основных соревнованиях календарного плана спортивной школы. Провести не менее 20 соревновательных поединков. Участвовать в соревнованиях. В каждом соревновании выиграть:

- Все поединки - отлично,
- 70-80% - хорошо,
- 50-60% - удовлетворительно

## **4.1.6. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ для групп тренировочного этапа 4 года**

### **Теоретический материал**

#### **1. Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России и в Республике Башкортостан.**

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

#### **2. История развития ТХЭКВОНДО**

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

Ведущие специалисты Союза тхэквондо России, заслуженные тренера России:

1. Палкин Алексей г. Иркутск
2. Герман Тян г. Нижний Новгород
3. Свалухин Василий г. Ульяновск
4. Лашпанов Александр г. Ульяновск
5. Иванов Вадим г. Воронеж
6. Зенкин Борис г. Смоленск
7. Воробьев Валерий г. Первоуральск Свердловской области
8. Ефремов Александр г. Москва
9. Кондратьев Сергей г. Ульяновск
10. Исмаилов Исмаил г. Махачкала
11. Эпов Олег г. Москва
12. Лившиц Владимир г. Москва
13. Ильин Владимир г. Москва
14. Головихин Евгений г. Нижневартовск
15. Игнатьев Сергей г. Уфа

#### **3. Краткие сведения о строении и функциях организма**

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

#### **4. Гигиенические знания и навыки**

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

#### **5. Врачебный контроль, самоконтроль**

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

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

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

Развитие личности спортсмена. Формирование интеллектуальных и эмоциональных качеств. Положительные примеры ведущих спортсменов в спорте, учёбе и жизни.

## **7. Правила соревнований**

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

## **8. Оборудование и инвентарь**

Зал ТХЭКВОНДО. Доянг. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности. Примеры нарушения правил техники безопасности в спортивных сооружениях.

### **Практический материал**

#### **1. Общая физическая подготовка**

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

#### **2. Специальная физическая подготовка тхэквондиста**

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

Прыжки на скакалке, многоскоки, выпрыгивания.

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

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

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

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

Специальные упражнения для развития точности движений.

Боевая стойка тхэквондиста:

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

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю дистанции.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

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

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

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

#### **Технико-тактическая подготовка**

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

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

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

### **Инструкторская судейская практика**

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

#### **Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования**

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

#### **По технической подготовке:**

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

#### **По тактической подготовке:**

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

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

#### **По психологической подготовке:**

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

#### **По общему результату участия в соревнованиях:**

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

#### **По теоретической подготовке**

Ответить на вопросы по пройденному материалу.

#### **По инструкторско-судейской практике**

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

Таблица 19

**Примерный план-график расчета часов для групп тренировочного этапа  
4 года**

№ п/п		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего часов
1.	Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		11
2.	Практические занятия													0
3.	Общая физическая подготовка	15	12	10	11	12	10	10	11	12	10	16	18	147
4.	Специальная физическая подготовка	20	20	20	18	19	17	19	19	19	17	22	22	232
5.	Технико-тактическая подготовка	26	29	30	30	29	26	29	29	30	29	29	29	345
6.	Медико-биологический контроль	2						2						4



7.	Восстановительные мероприятия	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	2	2	18
8.	Инструкторская и судейская практика						1							1
9.	Зачетные и переводные испытания									2				2
10.	Участие всоревнованиях		6	5	6	6	6	6	5	6	6			52
11.	Психологическая подготовка	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	20
	Общее количество часов	67	71	70	69	71	64	70	68	72	67	71	72	832

#### **4.1.7. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ**

**для групп этапа спортивного совершенствования 1, 2, 3 года и**

**групп этапа высшего спортивного мастерства**

##### **Теоретические занятия**

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

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

Успешное выступление сборных команд России на международной арене во многом стало возможным благодаря успешной тренерской работе в регионах страны. Необходимо отметить ведущих тренеров России по ТХЭКВОНДО. Ульяновск - Лашпанов Александр и Кондратьев Сергей, РСО Алания - Оганесянс Аветис, Республика Дагестан - Абдуллаев Магомед, Исмаилов Исмаил, Гаджиев Магомедэмин, Смоленск - Зенкин Борис, Москва - Ефремов Александр, Первоуральск Свердловская область - Воробьев Валерий и Хурс Валентин, Иркутская область - Палкин Алексей, Воронежская область - Зеничев Алексей, Новосибирская область - Митрофанов Владислав, Ленинградская область - Пак Илья, Ли Виктор и Ким Джон Гиль, Ставропольский край - Ли Игорь, Ростовская область - Смирнов Александр, Республика Адыгея - Осипов Гарри.

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

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

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

Выполнение правил личной гигиены важно для укрепления здоровья и повышения работоспособности тхэквондиста. Основное средство ухода за кожей - регулярное мытье тела. После тренировки необходимо принимать теплый душ. Он хорошо очищает кожу и успокаивающе действует на нервную и сердечно-сосудистую систему. Особо внимательно надо следить за руками. Нежелательно

отрабатывать удары на снарядах без забинтованных рук и снарядных перчаток. Важную роль в личной гигиене тхэквондиста играет баня. Баня оказывает также восстановительный и закаливающий эффект.

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

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

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

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

Самостоятельная тренировка тхэквондистом проводится в тех случаях, когда по каким-то причинам нет возможности тренироваться под руководством тренера. В этом случае необходимо работать над теми недостатками, которые вам более всего присущи, на которые часто указывает тренер. Спортсмен регулярно должен записывать и учитывать объём тренировочной работы в индивидуальном дневнике самоконтроля.

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

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

### **Практические занятия**

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

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

Тренировки в бассейне с выполнением соревновательных техник с постановкой дыхания.

Совершенствование технико-тактического мастерства:

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

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

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

### **Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

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

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

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

**Примерный план-график расчета часов для групп этапа совершенствования спортивного мастерства 1 года**

№ п/п		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего часов
1.	Теоретические занятия	3	4	4	3	4	3	3	3	3	2	3	3	38
2.	Практические занятия													
3.	Общая физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
4.	Специальная физическая подготовка	38	39	39	38	39	39	39	39	39	39	39	39	466
5.	Технико-тактическая подготовка	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	420
6.	Медико-биологический контроль	2						2						4
7.	Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	26
8.	Инструкторская и судейская практика				4		4		2					10
9.	Зачетные и переводные испытания									2				2
10.	Участие в соревнованиях		7	8	7	7	8	8	7	7	7			66
11.	Психологическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
	<b>Общее количество часов</b>	<b>98</b>	<b>105</b>	<b>106</b>	<b>107</b>	<b>105</b>	<b>109</b>	<b>107</b>	<b>106</b>	<b>106</b>	<b>103</b>	<b>97</b>	<b>99</b>	<b>1248</b>

**Примерный план-график расчета часов для групп этапа совершенствования спортивного мастерства 2 года**

№ п/п		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего часов
1.	Теоретические занятия	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	38
2.	Практические занятия													0
3.	Общая физическая подготовка	16	16	16	16	18	16	16	16	16	18	16	16	196
4.	Специальная физическая подготовка	39	39	39	40	39	39	39	39	40	39	39	39	470
5.	Технико-тактическая подготовка	39	40	40	40	39	39	40	40	40	40	40	39	476
6.	Медико-биологический контроль	2						2						4
7.	Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	26
8.	Инструкторская и судейская практика				4		4		2					10
9.	Зачетные и переводные испытания									2				2
10.	Участие в соревнованиях		7	8	8	8	8	8	8	8	7			70
11.	Психологическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
	<b>Общее количество часов</b>	<b>114</b>	<b>122</b>	<b>123</b>	<b>126</b>	<b>123</b>	<b>124</b>	<b>127</b>	<b>124</b>	<b>123</b>	<b>122</b>	<b>112</b>	<b>116</b>	<b>1352</b>

**Примерный план-график расчета часов для групп спортивного совершенствования 3 года и  
этапа высшего спортивного мастерства**

№ п/п		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего часов
1.	Теоретические занятия	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	28
2.	Практические занятия													
3.	Общая физическая подготовка	15	14	15	15	15	15	14	15	14	15	14	15	176
4.	Специальная физическая подготовка	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	540
5.	Технико-тактическая подготовка	43	43	45	43	43	43	43	43	43	43	45	43	520
6.	Медико-биологический контроль	2						2						4
7.	Восстановительные мероприятия	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
8.	Инструкторская и судейская практика				4		4		2					10
9.	Зачетные и переводные испытания									2				2
10.	Участие в соревнованиях		7	8	8	8	8	8	8	8	7			70
11.	Психологическая подготовка	5	6	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	70
	Общее количество часов	115	121	123	126	123	126	124	124	124	121	115	114	1456

## 4.2. Программный материал для практических занятий

### 4.2.1. Нагрузка в занятии

В зависимости от степени утомления различают малую, среднюю, значительную и большую нагрузку.

Малая нагрузка характеризуется выполнением работы 15-20% объема от той, которая выполняется до наступления явного утомления. С ее помощью решаются задачи поддержания уровня тренированности, создания условий для эффективного восстановления.

Средняя нагрузка. В данном случае речь идет о 40-60% объема работы от той, которая выполняется до наступления явного утомления. Данная нагрузка также решает задачи поддержания уровня тренированности, решения отдельных задач подготовки (например, разучивание новых вариантов тактики).

Значительная нагрузка. Эта нагрузка захватывает фазу компенсированного утомления и характеризуется выполнением 60-65% объема нагрузки от той, которая может быть выполнена до наступления явного утомления. Здесь решается задача повышения уровня тренированности.

Большая нагрузка. Это работа, выполняемая до наступления явного утомления, т.е. неспособности учащегося/спортсмена выполнять предлагаемую работу. Здесь важно выполнение нагрузки в условиях прогрессирующего утомления, именно это и обуславливает высокий тренирующий эффект.

Одна и та же по величине нагрузка может вызвать разные сдвиги, реакцию у разных учащихся/спортсменов или у одного и того же учащегося/спортсмена, в зависимости от его тренированности. Соответственно, выделяют внешнюю сторону нагрузки, т.е. ту работу, которую проделал учащийся/спортсмен (объем, направленность, содержание ее), и внутреннюю сторону нагрузки, характеризующую сдвиги и организм в ответ на проделанную работу.

#### **4.2.2. Характеристика микроциклов, применяемых в подготовке тхэквондистов**

Микроциклами называют серию занятий, проводимых в течение нескольких дней и направленных на решение определенной задачи этапа подготовки. В зависимости от конкретных условий микроциклы бывают продолжительностью от 3-4 дней до 10-14 дней. В тхэквондо наиболее распространены 7-дневные микроциклы.

Различают:

Втягивающие микроциклы. Они решают задачу подведения спортсменов к высоким нагрузкам, выполнению напряженной тренировочной работы. Данный тип микроцикла характеризуется относительно небольшими суммарным объемом и интенсивностью нагрузок.

Ударные микроциклы. Данный тип микроцикла решает основные задачи этапа подготовки. Для него характерны высокие объемы работы, высокая интенсивность. Его основной целью является стимуляция адаптационных процессов по отношению к работе определенного характера.

Подводящие микроциклы. В них могут решаться задачи адаптации к режиму предстоящих соревнований, вопросы полноценного восстановления и психологической настройки. В данном типе микроцикла широко применяются восстановительные мероприятия: баня, массаж, плавание, прогулки, средства активного отдыха.

Восстановительные микроциклы. Они завершают серию ударных микроциклов, могут планироваться и после соревнований. Восстановительный микроцикл часто присутствует при переходе от общеподготовительного этапа подготовки к специально-подготовительному, он как бы соединяет их, обеспечивает продолжение решения задач полноценной подготовки к главным соревнованиям.

Соревновательные микроциклы. Данные микроциклы решают задачу достижения полной адаптации к условиям соревнований и строятся в соответствии с их программой. Могут полностью моделироваться условия соревнований: взвешивание, жеребьевка, 1-2 боя в день, присутствие зрителей и др. Соревновательные микроциклы могут включать в себя и отдельные тренировочные занятия, аналогичные тем, какие проводятся в свободные от выступлений дни, и решают задачи восстановления, поддержания формы, отработки предполагаемых действий.

Нагрузка в каждом из видов микроциклов подбирается в зависимости от задач, этапа подготовки, контингента. Для спортсменов высокого класса можно указать следующие ориентиры: втягивающий микроцикл - до 2-х занятий с большой нагрузкой; ударный микроцикл - до 4-х занятий с большой нагрузкой; восстановительный микроцикл - занятия с большими и значительными нагрузками не планируются.

#### **4.2.3. Направленность нагрузок в микроциклах и особенности восстановления после них**

В микроциклах может планироваться как работа разной направленности, обеспечивающая повышение уровня различных сторон подготовленности, так и направленная на совершенствование преимущественно какой-либо одной стороны подготовленности. Второй вариант должен применяться осторожно, т.к. для тхэквондо характерна чрезвычайно разнообразная двигательная активность, мало совместимая с большим количеством и концентрацией нагрузок однонаправленного воздействия. Злоупотребление нагрузками высокого объема и относительно малой интенсивности может привести к существенному снижению уровня проявления скоростных качеств, гибкости, снижению координационных возможностей.

Особенности нагрузки в занятии определяют характер утомления и продолжительность восстановления. При этом оптимальным является проведение занятия на фоне восстановленной или повышенной работоспособности по отношению к тем нагрузкам и упражнениям, которые включены в данное занятие. Однако в практике подготовки данное положение часто нарушается и следующее занятие проводится на фоне недовосстановления после предыдущего занятия. В ряде случаев это позволяет повышать возможности адаптационных систем и после соответствующего восстановления рассчитывать на значительное улучшение показателей данной стороны подготовленности. Это может привести к перенапряжению систем и органов, срывам и снижению степени адаптации.

Считается, что в развитии утомления ведущим звеном может являться любой орган или система, обеспечивающие выполнение данной нагрузки. При этом в определенный момент работы обнаруживается несоответствие между требованиями к органу или системе и имеющимися функциональными ресурсами. Внешними проявлениями такого несоответствия являются: снижение темпа, нарушение ритма, сбой в работе, снижение скорости, силы и других характеристик работы.

Утомление обладает специфичностью и, после соответствующего отдыха, можно переходить к работе, обеспечиваемой преимущественно другими функциональными системами.

На фоне относительного недовосстановления возможностей по отношению к скоростной работе можно достаточно эффективно работать над совершенствованием выносливости (аэробная производительность). Соответственно, в микроцикле должна планироваться работа разной направленности, обеспечивающая становление и проработку самых различных сторон подготовленности.

При планировании нагрузки следует учитывать, что направленность занятия обуславливает и специфику утомления, и продолжительность восстановления после работы. Некоторые нагрузки оказывают относительно узкое воздействие на организм, напрягая, в основном, отдельные функциональные системы, другие более широкое, вовлекая в работу ряд функциональных систем.

Наиболее быстро восстанавливается работоспособность по отношению к занятиям скоростной направленности; по отношению к занятиям, направленным на совершенствование координационных возможностей; по отношению к скоростно-силовой работе и работе, направленной на совершенствование техники. После больших нагрузок указанной направленности восстановление занимает два-три дня. После занятий с большой нагрузкой, направленных на совершенствование аэробных возможностей, период восстановления может быть значительно больше - до 5-7 дней.

Необходимо помнить, что восстанавливаемость функциональных ресурсов у учащегося/спортсмена высокой квалификации, как правило, выше, чем у менее квалифицированных учащихся/спортсменов.

Существуют и различия в скорости восстановления, обусловленные индивидуальностью.

Примерная продолжительность восстановления после больших нагрузок разной направленности может выглядеть следующим образом (табл. 25).

Период восстановления после занятий со значительными нагрузками, при прочих равных условиях, более чем вдвое короче и редко превышает одни сутки; после занятий со средними нагрузками восстановление занимает 10-12 часов; после малых нагрузок восстановление занимает от нескольких минут до нескольких часов.

Приводимые данные касаются, в основном, нагрузок избирательной направленности.

По отношению к нагрузкам комплексной направленности, особенно с последовательным решением задач, организм реагирует средним уровнем утомления. Утомление менее глубокое, но более широкое, т.к. выполнение разной работы обеспечивается преимущественным напряжением разных функциональных систем. Это касается занятий, объем работы в каждой части которых лежит в пределах 30-35% от доступных в занятиях избирательной направленности. Если увеличить объем работы до 40-45% в каждой части занятия, то это приведет к общему и глубокому утомлению.

Таблица 22

**Примерная продолжительность восстановительных процессов  
после больших тренировочных нагрузок**

Направленность нагрузки	Воздействие на системы		Объем восстановительных нагрузок	Сроки восстановления
	Вегетативная	Нервно-мышечный аппарат		
1	2	3	4	5
1. Скоростная	малое	большое	средний	24-36 часов
2. Скоростносиловая (алактатная)	большое	среднее	большой	до 48 часов
3. Силовая максимальная	большое	максимальное	большой	48 часов
4. Скоростносиловая	среднее	большое	средний	24-48 часов
5. Выносливость (аэробная)	максимальное	среднее	большой	48-72 часа
6. Выносливость (гликолитическая)	максимальное	среднее	максимальный	48-96 часов

7. Координационные способности	малое	малое	малый	6 часов
--------------------------------	-------	-------	-------	---------

При проведении подготовки следует учитывать то, что наиболее ответственные тренировки, например, спарринги должны планироваться и проводиться на фоне повышенной работоспособности по отношению к предлагаемой нагрузке. Соответственно этому и должно планироваться количество занятий, направленность и величина, нагрузки.

При планировании нагрузки в микроцикле следует помнить, что занятия со средними и малыми нагрузками являются одним из рычагов управления процессами восстановления после больших нагрузок. Наилучшим средством восстановления считается циклическая нагрузка умеренной интенсивности, относительно небольшая по объему (плавание, бег, пешие прогулки и т.д.).

Планируя нагрузку в микроциклах, следует помнить, что росту тренированности спортсменов относительно невысокой квалификации, меньшего возраста, способствуют нагрузки средние и значительные по величине. С ростом квалификации и переходом в следующую возрастную группу необходимо увеличивать количество занятий с большими и значительными нагрузками. Занятия с большими нагрузками являются основным средством повышения уровня тренированности учащегося/спортсмена.

Планируя нагрузки в микроцикле, следует помнить, что два занятия одинаковой направленности усугубляют утомление, не меняя его характера. В этом случае второе занятие проводится на фоне недовосстановления после первого. Во втором занятии спортсмены устают, так же как и в первом, уже при выполнении несколько меньшей от выполненной в предыдущем занятии нагрузки (75-80%), и эти занятия оказывают достаточно сильное угнетающее влияние на психику. Соответственно, два занятия одинаковой направленности с большими нагрузками не следует планировать с целью изучения новых действий, совершенствования техники, повышения скоростных или координационных способностей, т.к. в данном случае не удастся выдержать методические требования к занятиям по совершенствованию этих качеств. Два занятия с большими нагрузками наиболее целесообразно планировать в отношении выносливости, работки помехоустойчивости, умения работать в условиях прогрессирующего утомления.

При проведении занятий различной преимущественной направленности последующее занятие приводит к утомлению других функциональных систем. Утомление, вызванное предыдущим занятием, усугубляется незначительно. При проведении занятий с большой нагрузкой различной преимущественной направленности можно с интервалом в 24 часа нагружать все основные системы энергообеспечения организма. При этом наиболее рационально давать первое занятие с большой нагрузкой, направленной на совершенствование скоростных возможностей, второе - на совершенствование выносливости к работе анаэробного характера, третье - на совершенствование выносливости к работе аэробного характера. Соответственно, через сутки после последнего, третьего занятия, уровень работоспособности всех систем энергообеспечения может быть существенно снижен относительно исходного. Больше всего оказывается сниженной та сторона работоспособности, которую эксплуатировали последней.



4.2.4. Требования к изучению двигательных умений и навыков  
в специализации ТХЭКВОНДО по этапам спортивной подготовки

№	группа	технические навыки	тактические навыки	Кол-во соревнований
1.	ЭНП до 1 года	Перемещения в боевой стойке, удары руками на входе; комбинации из ударов ногой с ударом рукой. Удары ногами в движении: прямой, боковой, сверху вниз. Удар боковой ребром стопы на месте и в движении.	Смещения, уходы с линии атак с ударом, контратака рукой, контратака ногой, защита в ближнем бою; клинч. Бой «с тенью» в лёгком темпе по заданию.	0
2.	ЭНП свыше 1 года	Удары со сменой стоек; вход и выход с комбинацией из ударов ногами; удары ногами с вращения; защита от ударов ногами с вращения	Выработка чувства дистанции; защита от ударов ногами с разных дистанций с переходом в контратаку; клинч.	2
3.	УТЭ до 2-х лет	Совершенство техники ударов ногами из различных положений и с различных дистанций; фронтальные смещения во время атак соперника; комбинации из ударов ногами в высоком темпе.  Совершенство техники ударов с вращения в комбинации с ударами рук; атаки ногами в разные уровни;	Умение вести поединок с соперником разного роста и веса. Тактические действия по заданию тренера.  Поединки с разными соперниками со сменой темпа нанесения ударов; изменение темпа поединка	5
4.	УТЭ свыше 2-х лет	«Финты», обманные движения; перемещения с ударами рук и ног; техника комбинаций. Удары ногами в разные уровни со входом в клинч.  Техника поединка в контрольных стартах; бои по заданию; совершенство техники ближнего боя, боя на средней дистанции, боя на дальней дистанции	Выработка чувства соперника; совершенствование чувства дистанции; чувство перемещения по площадке; чувство положений звеньев тела; чувство удара.  Анализ поединка.  Совершенствование специальных чувств: чувство соперника, чувство дистанции, чувство удара, чувство площадки, чувство звеньев тела.  Анализ соперников.	5
5.	ЭСС, ЭВСМ	Совершенствование техники ударов руками и ногами на лапах и мешках в комбинациях	Совершенствование специальных чувств: чувство соперника, чувство дистанции, чувство удара, чувство площадки, чувство положение звеньев тела; силовой характер поединка; темповой характер поединка; игровой характер поединка; анализ соревновательных факторов.	Не ограничено

### 4.3. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>~ 120/180</b>		
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	~ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	~ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. 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	~ 13/20	ноябрь	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	~ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической	~ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида	~ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	~ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	~ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	~ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>~ 600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	~ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	~ 70/107	октябрь	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	Режим дня и питание обучающихся	~70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	~70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ	~ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	~ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая Подготовка	~ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	~ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	~ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>~ 1200</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	~ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	~200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	~200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая Подготовка	~200	декабрь	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	~200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	~200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		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	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	<b>~600</b>		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	~ 120	сентябрь	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	~ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	~ 120	ноябрь	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	~ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	~ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		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 восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных занятий

## V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо», содержащих в своих наименовании слова и словосочетания «ВТФ - весовая категория» (далее - «ВТФ - весовая категория»), «ВТФ - командные соревнования» (далее - «ВТФ - командные соревнования»), «ВТФ - пхумсэ» (далее - «ВТФ - пхумсэ»), «ПОДА - весовая категория» (далее - «ПОДА - весовая категория»), «ПОДА - пхумсэ» (далее - «ПОДА - пхумсэ»), основаны на особенностях вида спорта «тхэквондо» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «тхэквондо», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Для спортивных дисциплин «ПОДА - весовая категория», «ПОДА - пхумсэ» спортивная подготовка проводится с учетом функциональных групп, к которым относятся лица, проходящие спортивную подготовку по виду спорта «тхэквондо» (Таблица № 23), в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий.

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 субъекта Российской Федерации по виду спорта «тхэквондо» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «тхэквондо» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо».

Таблица № 23

Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «тхэквондо»

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Типы поражений опорно-двигательного аппарата	Спортивный класс
I	Функциональные возможности ограничены значительно, спортсмены нуждаются в посторонней помощи во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях	Для спортивных дисциплин «ПОДА - пхумсэ» вида спорта «тхэквондо»: 1. Гипертонус мышц: спортсмены с тяжелыми формами церебрального паралича (включая детский церебральный паралич). 2. Атаксия или Атетоз: выраженные координационные нарушения. 3. Двустороннее поражение (больше поражены нижние конечности), асимметричное двустороннее поражение, двойное одностороннее (одна рука-нога на той же стороне) или двустороннее (затрагивает 3 конечности) с признаками спастичности в обеих ногах (3 и 2 степень) в большей степени, чем на руках (1 и 2 степень) в состоянии ходить и стоять независимо, однако стойка на одной ноге и смещение силы тяжести часто приводят	«K41», «P31»

		к трудностям в поддержании равновесия. 4. Нарушение диапазона пассивных движений: значительное ограничение подвижности суставов верхних и нижних конечностей. Для спортивных дисциплин «ПОДА - весовая категория» вида спорта «тхэквондо»: 5. Дефицит конечности: обеих верхних конечностей на уровне выше локтевых. 6. Двусторонняя дисмелия, при которой длина каждой верхней конечности составляет $\leq (0,193 \times \text{высота стояния})$ .	
II	Функциональные возможности ограничены умеренно, некоторым спортсменам может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях	Для спортивной дисциплины «ПОДА - пхумсэ» вида спорта «тхэквондо»: 1. Гипертонус мышц: спортсмены с умеренными формами церебрального паралича (включая детский церебральный паралич). 2. Атаксия или Атетоз: умеренные очевидные координационные нарушения. 3. Нарушение мышечной силы трудности с координацией, плавностью движений выполнение движений, медленные движения, удерживание поз и поддержание статический баланс. Координация спортсмена нарушена, произвольные движения, тремор. 4. Нарушение диапазона пассивных движений: умеренное ограничение подвижности суставов конечностей, при которых спортсмен способен самостоятельно передвигаться. Для спортивной дисциплины «ПОДА - весовая категория» вида спорта «тхэквондо»: 5. Дефицит конечности: ампутации обеих верхних конечностей на уровне лучезапястного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних конечностей (указанным спортсменам может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях). 6. Двусторонняя дисмелия, при которой суммарная длина верхних конечностей, измеренная от акромиона до дистального аспекта, составляет $\leq (0,674 \times \text{высота стоя, но меньше } 0,386 \times \text{высота стоя; это длина плечевой кости в нормальном пропорциональном теле (0.193), умноженная на 2})$ . 7. Односторонняя	«K44», «P32», «P33»

		ампутация через запястье или выше (то есть в пораженной конечности нет запястных костей). Артродез запястных суставов не подходит (NE). Или унилатеральная дисмелия, при которой длина пораженной руки, измеренная от акромиона до кончика пальца, равна или короче, чем совокупная длина плечевой кости и радиус незатронутой руки.	
III	Функциональные возможности ограничены незначительно	<p>Для спортивной дисциплины «ПОДА - пхумсэ» вида спорта «тхэквондо»: 1. Гипертонус мышц: спортсмены с легкими формами церебрального паралича (включая детский церебральный паралич). 2. Атаксия или Атетоз: легкие координационные нарушения, выявляемые при проведении неврологических тестов. 3. Нарушение мышечной силы: легкая односторонняя (одна рука-нога на той же стороне) или двусторонняя спастичность 1-2 степени, легкий атетоз, дискинезия или дистония, гемидистония присутствуют менее 25% по продолжительности и менее 25% от максимальной и очень легкой атаксии. 4. Нарушение диапазона пассивных движений: ограничение подвижности суставов конечностей легкой степени. Для спортивной дисциплины «ПОДА - весовая категория» вида спорта «тхэквондо»: 5. Дефицит конечности: ампутации или недоразвитие (дисмелия) одной верхней или одной нижней конечности. 6. Разница длины нижних конечностей: минимум 7 см. 7. Одностороннее нарушение мышечной силы (Потеря трех (3) классов мышц в отведении плеча и (или) сгибании) контрактура сгибания локтя/плеча от артродеза/анкилоза сустава (верифицированная объективными медицинскими заключениями и рентгенологией), показывающей травматическую потерю мягких тканей или повреждение костного сустава; длина руки измеряется от акромиона до самого длинного пальца/конца пораженной руки и представляет собой <math>\leq</math> расстояние, измеренное от акромиона до лучевого стилоида на незатронутой руке с пассивно</p>	«K44», «P34»



		вытянутым локтем до самой длинной точки.	
--	--	--	--

Сокращения, используемые в настоящей таблице:

«К41», «К44» - спортивные классы в спортивных дисциплинах «ПОДА - весовая категория» вида спорта «тхэквондо», установленные в соответствии с классификационными правилами Международной федерации тхэквондо, позволяющие отнести лицо с поражением опорно-двигательного аппарата к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей.

«Р31», «Р32», «Р33», «Р34» - спортивные классы в спортивных дисциплинах «ПОДА - пхумсэ» вида спорта «тхэквондо» и установлены в соответствии с классификационными правилами Международной федерации тхэквондо, позволяющие отнести лицо с поражением опорно-двигательного аппарата к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей

#### 5.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований

Тренировочный процесс в спортивных школах планируется на основе материала, изложенного в данной программе.

Планирование учебно-тренировочных занятий и распределение материала в группах проводится на основании плана и годового графика распределения часов, которые предусматривают круглогодичную организацию учебно-тренировочных занятий.

Планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение тренерской и судейской практики, восстановительные мероприятия и участие в соревнованиях.

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 обучающихся 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 обучающегося с правилами техники безопасности.

### **Техника безопасности при проведении занятий по тхэквондо**

#### 1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. К занятиям в зале допускаются занимающиеся, прошедшие медицинский контроль (справка от врача или допуск из медицинского диспансера) и инструктаж по охране труда.

1.2. Занимающиеся должны соблюдать правила использования инвентаря находящегося в зале, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий в зале возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов:

- травмы, полученные при падении на неплотно застеленные маты;
- травмы при выполнении упражнений.

1.4. Занятия в зале нужно проводить в специальной одежде и обуви.

1.5. Зал должен быть оснащен медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Поверхность пола не должны быть скользкой, обязательно наличие специального покрытия

(матов, скрепленные друг с другом по типу «ласточкин хвост»).

1.7. Зал должен быть хорошо освещен, на поверхности пола не должно быть никаких предметов.

1.8. Преподаватель (тренер) обязан соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Зал должен быть оснащен огнетушителем.

1.9. О каждом несчастном случае с занимающимся, пострадавший или очевидец несчастного случая, обязан немедленно сообщить преподавателю (тренеру), который сообщает о несчастном случае законному представителю, представителю администрации учреждения, в котором проходит занятие.

1.10. Во время занятий в зале занимающиеся должны соблюдать правила личной гигиены.

1.11. Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

## 2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

2.1. Убедиться в том, что зал тщательно проветрен и система вентиляции исправно работает (при ее наличии).

2.2. Провести внешний осмотр, опрос и инструктаж занимающихся по безопасным приемам проведения занятий и технике выполнения страховки при падении.

2.3. В случае признаков болезни или ненадлежащего внешнего вида (отсутствия спортивной формы), отстранить занимающегося от занятий, сообщив об этом законному представителю.

2.4. Проверить укладку покрытия (маты) и исправность тренировочного оборудования.

2.5. Осмотреть светильники и убедиться в достаточности освещения.

## 3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

3.1. Начинать и заканчивать упражнения в зале по команде (сигналу) преподавателя (тренера).

3.2. На занятиях точно и добросовестно выполнять все задания и рекомендации преподавателя.

3.3. Помогать преподавателю с отстающими занимающихся, требовать от младших учеников точного выполнения всех правил.

3.4. Соблюдать дисциплину и установленные режимы занятий и отдыха.

3.5. Поединки проводить в полном комплекте исправного снаряжения.

## 4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При плохом самочувствии или наличии признаков заболевания или чрезмерного утомления прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю (тренеру).

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

## 5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

5.2. Снять специальную одежду и обувь, принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

5.3. Проверить противопожарное состояние зала и выключить свет.

## 5.2. Уровень спортивной квалификации

Этапы спортивной подготовки			Требования к уровню подготовки	
название	период	продолжительность	результаты выполнения этапных нормативов	спортивный разряд или спортивное звание
ЭНП	<i>До одного года</i>	1-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП для <i>зачисления</i> на этап спортивной подготовки	-
	<i>Свыше одного года</i>	2 годы	выполнение нормативов по ОФП и СФП для <i>перевода</i> (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	-
УТ (СС)	<i>Начальной спортивной специализации (до двух лет)</i>	1-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для <i>зачисления</i> на этап спортивной подготовки	2 и 3 юношеский разряд
		2-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для <i>перевода</i> (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	1 юношеский разряд
	<i>Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет)</i>	3-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для <i>перевода</i> (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	1,2,3 спортивные разряды
		4-й год		
ЭССМ	<i>Совершенствования спортивного мастерства</i>	1-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для <i>зачисления</i> (перевода) на следующий год этапа спортивной подготовки	Кандидат в мастера спорта
		2-й год		
		3-й год		
ЭВСМ	<i>Высшего спортивного мастерства</i>	Весь период	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для <i>зачисления</i> (перевода) на этап спортивной подготовки	Мастер спорта России

## VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

### 6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица № 24);
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица № 25, 26);
- 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.

Таблица № 24

#### Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический тренировочный	комплект	1
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
3.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
4.	Гантели переменной массы (от 1 до 10 кг)	комплект	1
5.	Гантели переменной массы (от 12 до 26 кг)	комплект	1
6.	Гимнастическая палка «бодибар»	штук	12
7.	Жгут спортивный тренировочный	штук	12
8.	Зеркало настенное (1x2 м)	штук	6
9.	Измерительная рулетка	штук	1
10.	Конус тренировочный	комплект	1
11.	Лента эластичная (силовая)	штук	12
12.	Лестница координационная (0,5x6 м)	штук	1
13.	Макивара - щит большая	штук	6
14.	Макивара средняя	штук	12
15.	Маркеры для тренировок	комплект	1

16.	Мат гимнастический	штук	2
17.	Мешок боксерский	штук	2
18.	Мешок-манекен водоналивной	штук	2
19.	Мяч баскетбольный	штук	1
20.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	1
21.	Мяч футбольный	штук	1
22.	Напольное покрытие для единоборств будо-маты «досянг» (12x12 м)	комплект	1
23.	Насос универсальный с иглой	штук	1
24.	Перекладина навесная универсальная	штук	2
25.	Петля резиновая (от 2 кг до 90 кг)	штук	12
26.	Платформа балансировочная	штук	1
27.	Подвесная система для мешков	комплект	2
28.	Подушка балансировочная	штук	1
29.	Ракетка для тхэквондо («лапа - ракетка» для тхэквондо)	штук	12
30.	Свисток	штук	1
31.	Секундомер	штук	1
32.	Скакалка гимнастическая	штук	12
33.	Скамейка гимнастическая	штук	2
34.	Скамья атлетическая (регулируемая)	штук	1
35.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
36.	Стеллаж для хранения инвентаря	штук	1
37.	Стенка гимнастическая	штук	2
38.	Степ - платформа	штук	12
39.	Стойки для приседания со штангой	комплект	1
40.	Трос амортизатор спортивный	штук	12
41.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
42.	Штанга тяжелоатлетическая (240 кг)	комплект	1
43.	Эспандер латеральный для ног	штук	12
Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
44.	Монитор для электронной системы судейства (телевизор)	штук	1
45.	Электронная система судейства для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований	комплект	1

Таблица № 25

### Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Жилет защитный (для вида спорта «тхэквондо»)	штук	12
2.	Шлем защитный (для вида спорта «тхэквондо»)	штук	12
3.	Маска защитная на шлем	штук	12
Для этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства			
4.	Жилет защитный электронный с трансмиттером	комплект	4
5.	Шлем защитный электронный с трансмиттером	комплект	4

**Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-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.	Жилет защитный (для вида спорта «тхэквондо»)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
2.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
4.	Костюм тренировочный (добок)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Носки электронные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
6.	Обувь для зала (степки)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Обувь спортивная для улицы	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Перчатки защитные (для вида спорта «тхэквондо»)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1

9.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Протектор- бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
11.	Футы (для вида спорта «тхэквондо»)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
12.	Шлем защитный (для вида спорта «тхэквондо»)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
13.	Щитки (накладки) защитные на голень (для вида спорта «тхэквондо»)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
14.	Щитки (накладки) защитные на предплечья (для вида спорта «тхэквондо»)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1

## 6.2. 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) (далее - Приказ № 952н), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519) (далее - Приказ № 191н), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) (далее - Приказ № 237н), 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) (далее - ЕКСД).

Для спортивных дисциплин «ПОДА - весовая категория», «ПОДА - пхумсэ» уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным Приказом № 952н, профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54541), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным Приказом № 191н, профессиональным стандартом «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54540), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным Приказом № 237н, или ЕКСД.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «тхэквондо», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для спортивных дисциплин «ПОДА - весовая категория», «ПОДА - пхумсэ» в целях обеспечения проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях могут привлекаться сопровождающие инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних, соответствующие требованиям, установленным профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья, несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия», утвержденным приказом Минтруда России от 31.03.2022 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный № 68449).



## VII. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### 7.1. Список библиографических источников

1. Аксенов Э. Тхэквондо: от белого пояса к черному. Традиционная техника и приемы уличной самозащиты / Э. Аксенов. - М.: АСТ, 2007. - 174 с.
2. Александр Шубский Таэквон-до WTF. Пумзе Ульяновск 2003.
3. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы / И.И. Алиханов. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 304 с.
4. Алхасов Д. Техническая подготовка в тхэквондо / Д.С. Алхасов - Изд. Стер. - М.-Берлин: Директ-Медиа, 2019. - 160 с.
5. Галочкин Г.П., Ефремов А.К., Санников В.А. Тактическая подготовка спортсменов в единоборствах: Уч. пос. / Г.П. Галочкин, А.К. Ефремов, В.А. Санников.- Воронеж, 1999. - 116 с.
6. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта 2000.
7. Головихин Е.В. Программа спортивной подготовки для образовательных учреждений (специализированные детско-юношеские спортивные школы олимпийского резерва, училища олимпийского резерва, федерации, школа высшего спортивного мастерства, центр спортивной подготовки и другие юридические организации, занимающиеся дополнительным образованием), 2012.
8. Григоренко В.Г., Глоба А.П. и др. Организация спортивной работы с лицами, имеющими нарушения функции спинного мозга: методические рекомендации, издатель Советский спорт, 1991.
9. Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. - Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2002.
10. Йеон Хван Парк, Том Сибурн Таэквондо: техника и тактика - 2004.
11. Лигай.В. Тэквондо-путь к совершенству – 2004.
12. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. Ульяновск: -2000.
13. Назаренко Л.Д. Предпосылки к исследованию двигательного-координационных качеств, как одно из сторон гармоничного развития личности. - В сб.: Любимцевские чтения. - Ульяновск: 1999.
14. Подливаев Б.А. Моделирование тренировочных заданий в спортивной борьбе / Б.А. Подливаев // Теория и практика физической культуры. - 1999. - №2. - С. 55 - 58.
15. Сон А.С., Кларк Р.Дж. - Тэквондо: Базовый курс: Перевод с англ. - 2004.
16. Сун Ман Ли, Гэтэйн Рике. Современное тэквондо. Курс тренировок рекомендован Всемирной федерацией тэквондо 2002.
17. Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Изд. «ФИС», 2000.
18. Чой Сунг Мо, Ярышев С.Н. Путь тхэквондо: От белого пояса к черному. - 2003.
19. Шубский А.О. Тхэквондо WTF/А.О. Шубский.-М:»Издательство ФАИР», 2016-336 с.
20. Ю. А. Шулика, Е. Ю. Ключников Тхэквондо: теория и методика. Том 1. Спортивное единоборство - М.: Изд. «ФИС», 2003.

### 7.2. Перечень аудиовизуальных материалов

Тхэквондо: пхумсэ ВТФ (WTF standart Taekwondo Poomsae) 1-8 Jang [Учебно-методический фильм].2016.-5 DVD

Тхэквондо: Обучение ведению спарринга в ВТФ [Учебно-методический фильм], 2000.-3 DVD.

### 7.3. Перечень Интернет-ресурсов

1. Библиотека международной спортивной информации - [www.bmsi.ru](http://www.bmsi.ru)
2. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
3. Всероссийский реестр видов спорта. <http://minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-sport/>
4. Единая всероссийская спортивная классификация <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/>

5. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях - [www.minsport.gov.ru/sport/highsport/edinyy-kalendaruyu-p/](http://www.minsport.gov.ru/sport/highsport/edinyy-kalendaruyu-p/)
6. Союз Тхэквондо России (<https://tkdrussia.ru/>)
7. Консультант Плюс [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru): Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ» (ред. от 17.02.2023).
8. Международный олимпийский комитет - [www.olympic.org](http://www.olympic.org)
9. Министерство спорта Республики Башкортостан (<https://sport.bashkortostan.ru>)
10. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
11. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - [www.Lesgaft.spb.ru](http://www.Lesgaft.spb.ru)
12. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru>)
13. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
14. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями).
15. Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».
16. Приказ Министерства спорта РФ от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»
17. Приказ Министерства спорта РФ от 15.11.2022 г. № 988 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо».
18. Приказ Минспорта России от 14.12.2022 г. № 1223 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо»
19. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
20. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - <https://www.sportedu.ru/>
21. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
22. Рязанская федерация тхэквондо ВТФ (<https://crt-tkd.ru>)
23. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (ред. от 28.02.2023).
24. Федерация тхэквондо России (<https://www.tkdrus.ru>)
25. Центр спортивных инновационных технологий и сборных команд (<http://sportinnovate.com/> 105)
26. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://Lib.sportedu.ru/>

## Терминология

### Этикет, команды, общие термины

Термин	Комментарий
Јасэт	- положение
Јон-шин	- сознание
Јон-шин-тоныль	- сосредоточить сознание
Јумби	- команда принятия стойки готовности – ноги на ширине плеч, носки чуть разведены, руки в форме "јибон-јумби"
Wэн	- лево
Ан	- вовнутрь, внутренняя сторона
Ап	- передняя сторона
Апро	- вперед
Баро	- односторонний
ВТФ (WTF)	- Всемирная Федерация тхэквондо (World Taekwondo Federation)
Гам-јом	- штраф минус одно очко
Дан	- мастерская степень с 16 лет
Дојан	- зал для тренировок тхэквондо
Дојанг	- ринг
Еи-бом-јоль	- традиции, этикет
Ёль-чунг-щот	- стойка для выслушивания информации - ноги на ширине плеч, руки за спиной в "замке"
Ёпро	- вбок
Ин-са	- приветствие
Кал-ё	- команда приостановки поединка (временно)
Кванја(ним)	- мастер 5-го дана и выше (ним – суффикс показывающий ...)
Кёнэ	- приветствие действием (поклон, рукопожатие, приложение руки к сердцу)
Ке-сок	- команда продолжить поединок (после паузы)
Ке-щи	- команда приостановить поединок на одну минуту при травме
Кихап	- крик
Куккидон, кёнэ	- приветствие флагу – положение "чарёт" (смирно), правая кисть лежит на области сердца
Кы-ман	- команда "окончить" (поединок, упражнение)

Термин	Комментарий
Кып	- ученическая степень
Кьек-па	- тест на разбивание предметов
Моё	- собраться
Нун-камо	- закрыть глаза
Нун-тэ	- открыть глаза
Ольё	- вверх
Отпырё-бучот	- встать на кулаки
Орын	- право
Паккат	- наружу, наружная сторона
Паль-ноллим	- стэп (передвижения)
Панја(ним)	- староста
Пандэ	- противоположный
Паро	- команда подаваемая при завершении какого-либо упражнения для выхода в положение "жумби"; односторонний.
Парын-јасэт	- команда принять положение сидя "по турецки", руки сжатые в кулаки лежат на коленях, спина прямая
Пум	- мастерская степень до 16 лет
Пумсе	- формальные комплексы
Сабом(ним)	- мастер с 1-го по 4-й дан
Сонбе(ним)	- старший ученик
Ти	-бежать; -пояс
Тие	- задняя сторона, назад, сзади
Тие (идан)	- прыжковая техника с разгона
Тиру-тора	- повернуться на 180°
Тобок	- униформа тхэквондо
Тхэквондо (таеквондо, таеквондо)	- дословно "путь руки и ноги" (Тхэ – нога, квон – рука, до – путь)
Хан	- действие с использованием одной конечности
Хон	- красный
Хон-сын	- победил боец в красном протекторе
Хубе	- младший
Хью-сик	- перерыв между раундами

Термин	Комментарий
<b>Хэчо</b>	-разойтись - клин, раздвигать (применительно к блоку)
<b>Чарёт</b>	- команда принятия стойки смирно
<b>Чарёт, кванјаним нике, кёнэ</b>	- команда приветствия мастера 5-го дана и выше (произносится с паузой между словами)
<b>Чарёт, куккидо и кёне</b>	- команда приветствия флагу
<b>Чарёт, сабомним нике, кёнэ</b>	- команда приветствия мастера с 1-го по 4-й дан включительно
<b>Чон</b>	- синий
<b>Чонгёль</b>	- команда "построиться"
<b>Чонпо</b>	- прыжковая техника с места
<b>Чон-сын</b>	- победил боец в синем протекторе
<b>Шибом</b>	- показательное выступление
<b>Шибомдан</b>	- сборная по показательным выступлениям
<b>Шимпан</b>	- судья, рефери, судейство
<b>Щи-јак</b>	- команда "начать" (спарринг, упражнение)
<b>Щи-ган</b>	- команда приостановить поединок по другим причинам
<b>Ян</b>	- действие с использованием двух конечностей

## Счет

Порядковый	Числительный		Двойной	
	полный	сокращенный	ведущий	повторяющий
Иль - первый	Хана - один	Хана	Хана	Туль
И - второй	Туль - два	Туль	Туль	Туль
Сам - третий	Сэт - три	Сэт	Сэт	Сэт
Са - четвертый	Нэт - четыре	Нэт	Нэт	Нэт
О - пятый	Тасот - пять	Тас	Тас	Тас
Юг - шестой	Ёсот - шесть	Ёс	Ёс	Ёс
Чиль - седьмой	Ильгуп - семь	Ильгуп	Ильгуп	Ильгуп
Паль - восьмой	Ёдоль - восемь	Ёдоль	Ёдоль	Ёдоль
Ку - девятый	Ахон - девять	Ахон		
Щип - десятый	Ёль - десять	Ёль		

## Части тела

### Общие

Термин	Комментарий
<b>Мок</b>	- шея, горло
<b>Ток</b>	- подбородок
<b>Арз</b>	- нижний уровень (ниже подвздошного гребня)
<b>Ольгуль</b>	- верхний уровень (голова и шея до линии ключиц)
<b>Момтон</b>	- средний уровень (ниже линии ключиц до уровня подвздошного гребня)
<b>Мори</b>	- голова
<b>Кыпсо</b>	- точки тела в которые наносятся удары

### 2.3.2 Рука

Термин	Комментарий	Вид
<b>Сон</b>	- кисть	
<b>Пальмок</b>	- предплечье	
<b>Палькуп</b>	- локоть	
<b>Сонналь</b>	- ребро ладони со стороны мизинца	
<b>Сонналь-тын</b>	- ребро ладони со стороны большого пальца	
<b>Сонкут</b>	- кончики пальцев	
<b>Каль-јеби</b>	- положение кисти, при котором кончики указательного, среднего и безымянного пальцев находятся на одной линии	

Термин	Комментарий	Вид
<b>Кави-сонкут</b>	- кончики расставленных в виде вилки указательного и среднего пальцев	
<b>Хан-сонкут</b>	- указательный палец	
<b>Агымсон</b>	- рука в виде вилки: большой палец отставлен в сторону, остальные прижаты друг к другу.	
<b>Ан-пальмок</b>	- часть предплечья со стороны лучевой кости	
<b>Паккат-пальмок</b>	- часть предплечья со стороны локтевой кости	
<b>Патансон</b>	- ладонь	
<b>Чумок</b>	- кулак вообще	
<b>Ме-чумок</b>	- "рука молот" - основание кулака со стороны мизинца	
<b>Пам-чумок</b>	- кулак с выставленным наружу средним суставом среднего пальца	

**Термин**  
**Тын-чумок**

**Комментарий**

- тыльная сторона кулака

**Вид**



**Чон-квон**

- первые суставы  
указательного и среднего  
пальцев сжатого кулака



**Чечин-чумок**

- вертикально поставленный  
кулак



**Пём-чумок**

- "медвежья лапа"



**Чипке-чумок**

- удар наносится вторым  
суставом среднего пальца в  
кадык, затем кадык  
вырывается указательным и  
большим пальцами



**Мо-чумок**

- все пять пальцев собраны  
в один пучок



**По-чумок**

- форма приветствия в  
дальневосточных боевых  
искусствах: правая рука  
охватывает левый кулак



**Либон-жумби**


- положение рук перед  
животом принимаемое при  
команде "жумби"





## Нога

Термин	Комментарий	Вид
Тари	- вся нога	
Муруп	- колено	
Паль	- вся стопа	
Алчук	- основание пальцев	
Пальпадак	- подошва стопы	
Пальдын	- подъем стопы	
Палькут	- кончики пальцев	
Пальналь	- наружное ребро стопы	
Тикумчи	- часть пятки со стороны ахилла	

Термин	Комментарий	Вид
Тичук	- часть пятки со стороны подошвы	

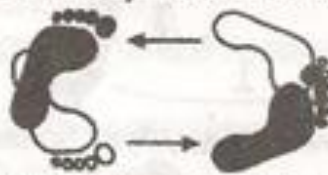
### Стойки

Термин	Комментарий	Постановка стопы
Куби	- низкая стойка	
Соги	- высокая стойка	
Вэн-соги	- левая стойка	
✓ Ал-куби (акупиги)	- передняя низкая стойка	
✓ Ал-соги	- передняя высокая стойка	
✓ Мао-соги (моа-соги, чарёт-соги)	- ноги вместе, руки по швам	
✓ Нарахи-соги	- ноги на ширине плеч, ступни параллельны	
Орын-соги	- правая стойка	
✓ Пом-соги	- стойка "тигра"	

Термин	Комментарий	Постановка стопы
✓ Ти-куби (тикупиги)	- задняя низкая стойка	
✓ Чучум-соги	- стойка "всадника"	
Тичум-моа-соги	- пятки вместе носки врозь	
✓ Пьонхи-соги	- ноги на ширине плеч, носки слегка развернуты в стороны	
Апчум-моа-соги	- носки вместе пятки врозь	
✓ Коа-соги (ап-коа-соги, ти-коа-соги)	- стойка со скрещенными ногами: ап-коа-соги: нога стоящая на носке - впереди; ти-коа-соги: нога стоящая на носке - сзади	
Хақдари соги	- стойка "аиста" (на одной ноге)	
Мо-чучум-соги	- стойка "всадника" с носками повернутыми вовнутрь	
Аи-чон-чучум-соги	- стойка "всадника", одна нога выдвинута вперед и повернута носком внутрь	

## Стэпы – паль-ноллим

**Чечари-пум-пако (паль-пако)** – смена стойки на месте



**Типаль-коро-тырога** – шаг вперед задней ногой



**Ти-тора-коро-тырога** – разворот на передней ноге через спину, с шагом вперед задней ногой



**Аппаль-тырочуги** – резкое поднятие переднего колена, с последующим возвращением в исходную стойку; задняя нога поворачивается на носке



**Типаль-тырочуги** – имитация удара задней ногой: резкое поднятие задней ноги, согнутой в колене, с последующей постановкой ее вперед



**Тупаль-качи-апкорым** – Прыжок двумя ногами вперед одновременно



**Парын-паль** – подбив задней ногой передней ноги, используется для нанесения или имитации удара передней ногой



**Парын-корым** – задняя нога делает шаг и становится впереди передней ноги, затем передняя нога делает шаг вперед, удар или имитацию удара



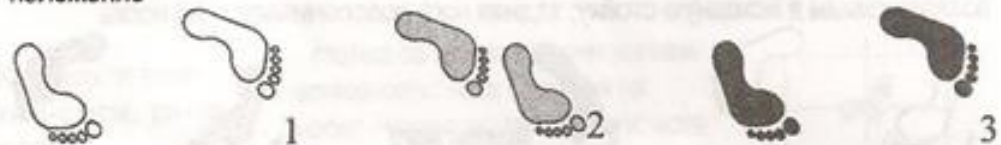
**Тви́ро-пэги** – отпрыгивание назад двумя ногами одновременно



**Аппаль-пэги** – отшагивание назад передней ногой



**Аппаль-чапке-пэги** – ноги одновременно двигаются навстречу друг другу: передняя нога делает прыжок назад, задняя нога делает прыжок вперед, ноги оказываются в коа-соги, затем прыжком ноги возвращаются в исходное положение



**Типаль-ёпыро-пэги** – уход вбок с линии атаки: ноги движутся как циркуль, задняя делает шаг вбок-назад, передняя вращается на носке

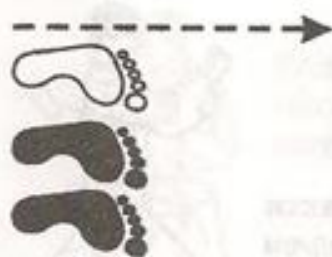


**Момтыро-типаль-тырочуги** - шаг передней ногой назад, затем сразу удар этой же ногой



**Условные обозначения**

→ - шаг



- удар или поднятие колена (имитация удара)

- начальное положение стопы (исходное положение)

промежуточное положение стопы

конечное положение стопы

## Блоки

**Макки**

- блок

**Кодыро**

- поддержка

**Кави**

- ножницы

**Кави-макки**

- блок "ножницы": одна рука делает паккат макки, другая – арэ-макки



**Арэ-макки**

- блок "ножницы": одна рука делает паккат-макки, другая – арэ-макки



**Паккат-момтон-макки**

- блок наружу внешней стороной предплечья



**Патансон-момтон-макки**

- блок ладонью вбок





**Хадан-ян-макки**  
- блок скрещением рук



**Момтон-хэчо-макки**  
- блок разведением рук в среднем уровне



**Ольгуль-макки**  
- верхний блок предплечьем



**Арэ-хэчо-макки**  
- блок разведением рук в нижнем уровне



**Ан-макки**  
- блок внешней стороной предплечья  
внутри



**Жебипум-сонналь-макки**  
- блок ребром ладони в верхнем  
уровне со скручиванием корпуса



**Патансон-нулло-макки**  
- блок ладонью вниз



**Кодыро-арэ-макки**  
- блок предплечьем наружу в нижнем  
уровне



**Кумган-момтон-макки**

- одна рука делает ольгуль-макки, другая – паккат-момтон-макки



**Кодыро-момтон-макки**

- блок наружу внутренней стороной предплечья с поддержкой второй рукой



**Паккат-ольгуль-макки**

- блок наружу внешней стороной предплечья в верхнем уровне

**Удары руками**

**Чириги**

- тычковый проникающий удар

**Чиги**

- рубящий удар



**Агымсон-мок-чиги**

- удар в горло рукой в форме "агымсон"

**Момтон-чириги**

- удар кулаком в средний уровень может наносится рукой форме: пам-чумок, чечин-чумок, пём-чумок, сонкут, кальеби







**Кодыро-паккат-момтон-макки**  
- блок наружной стороной предплечья  
наружу



**Хан-сонналь-момтон-макки**  
- блок ребром ладони одной руки наружу



**Сантыль-макки**  
- двойной блок: одна рука делает паккат-  
ольгуль-макки, другая – арэ-макки



**Хэчо-сантыль-макки**  
- двойной блок: одна рука делает блок  
наружу, другая – внутрь



**Хан-сонналь-арэ-макки**  
- блок ребром ладони наружу в нижнем  
уровне, вторая рука на поясе



**Ян-сонналь-арэ-макки**  
- блок ребром ладони наружу в нижнем  
уровне, вторая рука на солнечном  
сплетении



**Ян-сонналь-момтон-макки**  
- блок ребром ладони наружу



**Кумган-макки**  
- двойной блок: одна рука делает  
ольгуль-макки, другая – арэ-макки



### **Кумган-момтон-макки**

- одна рука делает ольгуль-макки, другая – паккат-момтон-макки

### **Кодыро-момтон-макки**

- блок наружу внутренней стороной предплечья с поддержкой второй рукой



### **Паккат-ольгуль-макки**

- блок наружу внешней стороной предплечья в верхнем уровне

## **Удары руками**

**Чириги**

- тычковый проникающий удар

**Чиги**

- рубящий удар



### **Агымсон-мок-чиги**

- удар в горло рукой в форме "агымсон"

### **Момтон-чириги**

- удар кулаком в средний уровень может наноситься рукой форме: пам-чумок, чечин-чумок, пём-чумок, сонкут, кальеби





### **Чечин-чумок-чириги**

- прямой удар вертикально поставленным кулаком

### **Ду-чумок-момтон-јочьо-чириги**

- удар двумя кулаками одновременно в корпус



### **Тын-чумок-паккат-чиги**

- удар тыльной стороной кулака изнутри наружу

### **Тын-чумок-апе-чиги**

- удар тыльной стороной кулака вперед



### **Тонгё-ток-чиги**

- удар локтем снизу вверх, в челюсть

### **Палькуп-чиги**

- удар локтем сбоку в голову



### **Чумок-даньо-ток-чириги**

- удар снизу в подбородок с подтягиванием противника

### **Ме-чумок-чиги**

- удар сверху кулаком в форме меч-чумок ("рука молот")





**Палькуп-ёп-чиги**  
- удар локтем вбок

**Ян-патансон-ольё-ток-чиги**

- удар основаниями ладоней обеих рук в подбородок

**Ян-сонналь-мок-чиги**

- удар ребром обеих ладоней по шее снаружи

**Ян-сонналь-тын-пандэ-мок-чиги**

- удар ребром ладони обеих рук по шее от противоположного плеча

### Удары ногами

**Аппаль**

- передняя нога

**Типаль**

- задняя нога

**Амналь**

- удары передней ногой со степом вперед

**Ёмналь**

- удары впереди стоящей ногой с передвижением боком

**Ён-гёль**

- удары в связках

**Твио (тви, тию)**

- прыжок

**Чаги**

- удар ногой



**Ап-чаги**

- удар основанием пальцев ноги вперед



**Ёп-чаги**

- удар ребром стопы вбок



### Тулё-чаги

- удар подъемом ноги сбоку



### Муруп-чаги

- удар коленом



### Пьёок-чаги

- удар ногой по цели (ладони)



### Нэрио-чаги

- удар стопой или пяткой прямой ноги сверху вниз



### Хэчук (ти-хурио-чаги)

- "вертушка"



### Ти-чаги

- прямой, толчковый удар пяткой или стопой с разворота

### Аннесо-нерио-чаги

- нэри-чаги с заносом прямой ноги снаружи вовнутрь

### Нарэ-чаги

- серия из двух и более тулё-чаги разными ногами попеременно

### Паккесо-нерио-чаги

- нэрио-чаги с заносом ноги прямой изнутри наружу

- ✓ **Миро-чаги** - прямой толчковый удар ногой
- ✓ **Тольге-чаги** - тулё чаги с разворотом через спину на 360°
- ✓ **Тико-чаги** - нерио-чаги наносимый сверху вниз и вперед с заносом согнутой в колене ноги изнутри наружу, и с захлестом ноги

## Комплексы базовой техники

Комплексы выполняются четко, движения отрывистые, сильные, между всеми движениями одинаковые промежутки, кихап громкий короткий, взгляд направлен в сторону выполняемого действия.

### Комплекс №1 – макки-дундя

- Положение "чарёт";
- по команде "јумби" принимается положение "јибон-јумби";
- по команде "чучум-со" принимается положение "чучум-соги" с кихапом, кулаки на поясе;
- момтон-чириги правой рукой;
- момтон-чириги левой рукой;
- ольгуль-макки левой рукой;
- момтон-чириги правой рукой;
- ольгуль-макки правой рукой;
- момтон-чириги левой рукой;
- паккат-момтон-макки левой рукой;
- момтон-чириги правой рукой;
- паккат-макки правой рукой;
- момтон-чириги левой рукой с оттяжкой;
- по команде "паро" принять положение "јибон-јумби".

### Комплекс №2 – кибон-дундя-чичаре

- Положение "чарёт";
- по команде "јумби" принимается положение "јибон-јумби";
- по команде "чучум-со" принимается положение "чучум-соги" с кихапом, кулаки на поясе;
- арэ-макки правой рукой;
- арэ-макки левой рукой;
- ян-сонналь-арэ-макки правой рукой;
- ян-сонналь-арэ-макки левой рукой;
- ян-сонналь-момтон-макки правой рукой;
- ян-сонналь-момтон-макки левой рукой;
- кодыро-арэ-макки правой рукой;
- кодыро-арэ-макки левой рукой;
- момтон-макки правой рукой; ~~ПАККАТ-МАККИ~~ кодыро-ПАККАТ-
- момтон-макки левой рукой; "
- ольгуль-макки правой рукой;
- ольгуль-макки левой рукой;
- паккат-момтон-макки правой рукой; ПАККАТ-МАККИ
- паккат-момтон-макки левой рукой; "

- ан-макки правой рукой;
- ан-макки левой рукой;
- хан-сонналь-мок-чиги правой рукой;
- хан-сонналь-мок-чиги левой рукой;
- ян-сонналь-мок-чиги;
- хан-сонналь-тын-паңдэ-мок-чиги правой рукой;
- хан-сонналь-тын-паңдэ-мок-чиги левой рукой;
- ян-сонналь-тын-паңдэ-мок-чиги;
- сонкут-чириги правой рукой;
- сонкут-чириги левой рукой;
- патансон-ольё-ток-чиги правой рукой;
- патансон-ольё-ток-чиги левой рукой;
- палькуп-чиги правой рукой;
- палькуп-чиги левой рукой;
- пам-чумок-кванјан-нури-кыпсо-чиги;
- монэ-чиги;
- хэчо-сантыль-макки, остаться в этой позе;
- по команде паро принять положение јумби.



## Формальные комплексы

Пумса можно охарактеризовать как системно организованные серии приемов защиты и нападения, выполняемые в определенной последовательности против одного или нескольких противников по заданной схеме. Они включают удары руками, блоки, удары ногами. Тщательное изучение пумса выявляют в них парное применение техники защиты и нападения, причем те и другие приемы образуют единое целое.

По сути дела пумса – это бой с тенью, который может быть в виде групповых, парных или индивидуальных упражнений. Все формы основаны на принципах: чередование мягкости и жесткости, расслабления и напряжения, концентрации, быстроты и замедленности.

Залогом успешного выполнения формальных упражнений служат: четкий ритм, чувство дистанции, чувство времени, правильное дыхание и, соответственно, правильное распределение потока внутренней энергии. Почти всегда обязательным требованием является возвращение в исходную точку, из которой начиналось движение. Все приемы должны выполняться в точном соответствии с каноном с необходимой концентрацией, с боевым криком (хукапом) в решающих моментах.

Базовые принципы исполнения пумса:

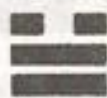
- четкие перемещения и развороты корпуса
- сбалансированность движений
- концентрация в движениях
- баланс центра тяжести
- правильное направление взгляда
- правильное положение рук и ног
- правильные стойки
- скоординированное движение корпуса
- использование веса своего тела
- гармоничные и правильные по временным интервалам комбинации
- сохранение ритма движений
- использование принципов ин и янь
- правильная концентрация силы
- поражение воображаемого противника
- понимание движений
- правильное дыхание
- постоянная готовность

Тэгук – это одно из наиболее молодых ответвлений различных направлений пумса, издавна существовавших в Корее. Раньше, а отчасти и сегодня, выбор пумса зависел от направления школы. При основании Корейской ассоциации тхэквондо учредители решили не использовать формы из недавно возникших направлений, а в интересах развития всего тхэквондо создать совершенно новые комбинации. Команде корейских мастеров высшего класса было дано задание по разработке этого проекта. Таким образом, были созданы тэгук-пумса, палъгэ-пумса и пумса высшего уровня.

В данном пособии рассматриваются тэгук-пумса, знание которых необходимо для сдачи экзамена на 1-й дан. Комплекс тэгук включает восемь пумса, каждому пумса соответствует одна из восьми триграмм:



небо



радость



огонь



гром



ветер



вода



гора

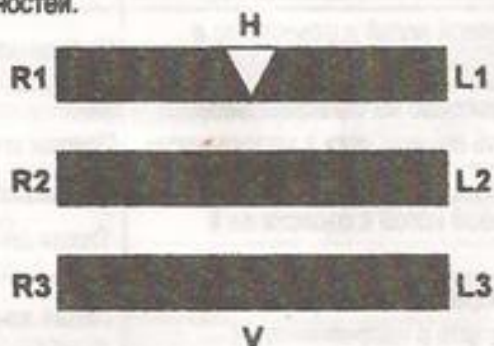


земля

### Тэгук-иль-ян

Символом тэгук-иль-ян является триграмма небо. Три следующие одна за другой линии означают ясность и активность под небом. Небо дарует нам дождь и солнечный свет, чтобы все могло расти и развиваться. Оно несет нам воздух, без которого невозможна жизнь.

Выбор этого символа для тэгук-иль-ян означает, таким образом, начало созидания. В тэгук-иль-ян формируется понимание тренирующегося, который через изучение первых основных элементов начинает собственное развитие. Таким образом создается база для раскрытия личных способностей.



Тэгук-иль-ян разработано для начинающих во вполне доступной форме, как в плане понимания, так и исполнения. Особое внимание уделяется здесь комплексности, причем наиболее важные приемы защиты во всех трех положениях тела, а также удары кулаком являются главными элементами. Большое внимание уделено также новому соединению высокой и низкой позиции в передних стойках и прямому удару ногой.

№	Движение	Стойка	Действие
Жумби	Встать лицом в направлении V, левую ногу отвести в сторону	Пьонхи-соги	Жибон-жумби
1	Левую ногу поставить в положение L1, корпус повернуть налево	Левая ап-соги	Слева арэ-макхи
2	Двинуться правой ногой в направлении L1	Правая ап-соги	Справа момтон-паңдэ-чириги
3	Корпус повернуть вправо на пальцах левой ноги, правую ногу переместить в положение R1	Правая ап-соги	Справа арэ-макхи
4	Левой ногой сделать движение вперед в направлении R1	Левая ап-соги	Слева момтон-паңдэ-чириги

№	Движение	Стойка	Действие
5	Корпус повернуть влево на пальцах правой ноги, левую ногу поставить в направлении V	Левая ап-куби	Слева арэ-махи + справ момтон-баро- чириги
6	Повернуть корпус вправо на пальцах левой ноги, правую ногу переместить в направлении R2	Правая ап-соги	Слева момтон-ан- махи
7	Сделать шаг вперед левой ногой в направлении R2	Левая ап-соги	Справа момтон-баро- чириги
8	Повернуть корпус налево на пальцах правой стопы, а левую ногу переместить в направлении L2	Левая ап-соги	Справа момтон-ан- махи
9	Сделать шаг вперед правой ногой в направлении L2	Правая ап-соги	Слева момтон-баро- чириги
10	Повернуть корпус на пальцах левой стопы, правую ногу переместить в направлении V	Правая ап-куби	Справа арэ-махи + слева момтон-баро- джоуги
11	Повернуть корпус влево на пальцах правой стопы, левую ногу переместить в направлении L3	Левая ап-соги	Слева ольгуль-махи
12	Сделать ап-чаги правой ногой и отвести ее в направлении L3	Правая ап-соги	Справа момтон- бандэ-чириги
13	Повернуть корпус направо на пальцах левой стопы и переместить правую ногу в направлении R3	Правая ап-соги	Справа ольгуль- махи
14	Сделать ап-чаги левой ногой и отвести ее в направлении R3	Левая ап-соги	Слева момтон- бандэ-чириги
15	Повернуть корпус вправо на пальцах правой ноги, левую ногу переместить в направлении H	Левая ап-куби	Слева арэ-махи
16	Сделать шаг вперед правой ногой в направлении H	Правая ап-куби	Справа момтон- бандэ-чириги с тахалом
Паро	Поворачивать корпус на пальцах правой стопы налево в сторону V	Пьонхи-соги в сторону V	Жибон-юнби

#### Примечание

Знак "+" между двумя действиями означает, что действия следуют одно за другим с минимальной паузой.

Комбинацию арэ-махи + баро-чириги нужно выполнять довольно быстро, но так, чтобы контрудар был четко обозначен. А это значит: блоки и удары выполняются не только одной рукой, но и за счет подключения корпуса к выполнению приемов. Кулак свободной руки при этом резко отводится к бедру.

### Тэгук-и-ян

Символ тэгук-и-ян означает радость и веселье. Человек в радостном расположении духа (не следует путать с шутником) внутренне непоколебим, при встрече он одним своим поведением вселяет в людей отвагу, уверенность в своих силах. Такой



№	Движение	Степень	Движение
12	Справа сделать шаг вперед в направлении V	Правая ап-соги	Справа ольгуль-маоки
13	На правой стопе повернуться влево и переместить левую ногу в направлении R3	Левая ап-соги	Справа момтон-ан-маоки
14	Повернуться на левой стопе вправо в направлении L3	Правая ап-соги	Слева момтон-ан-маоки
15	Повернуться на правой стопе налево и переместить левую ногу в направлении H	Левая ап-соги	Слева арэ-маоки
16	Сделать ап-чаги правой ногой и поставить ногу в направлении H	Правая ап-соги	Справа момтон-бандэ-чириги
17	Сделать ап-чаги левой ногой и отвести ее в направлении H	Левая ап-соги	Слева момтон-бандэ-чириги
18	Сделать удар ап-чаги правой ногой и вытянуть ногу в направлении H	Правая ап-соги	Справа момтон-бандэ-чириги с юхапалом
Перо	Поверачивать корпус на пальцах правой стопы налево в сторону V	Пьонкои-соги в сторону V	Жибон-жумби

**Примечание**

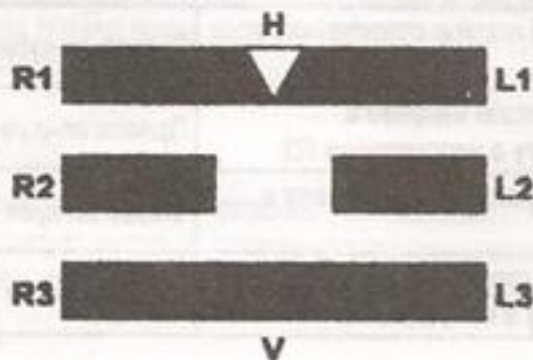
При выполнении ольгуль-чириги кулак в момент достижения цели находится на уровне глаз. Движение с задержкой идентично момтон-чириги.

### Тэгук-сам-жан

Символ пумсе тэгук-сам-жан - пламя. В результате развития цивилизации человеку удалось укротить огонь. Он светит людям в темноте и прогоняет страх, дает тепло и чувство безопасности. Когда солнце светит на безоблачном небе, в нас пробуждается вера и надежда. Разрушающая же страсть вырывающегося из бушующего вулкана огня вселяет в нас страх и ужас.

Таким образом, выбранный знак символизирует стремление тэгук-сам-жан направить страсть на плодотворную стезю. Глубоко сокрытый в каждом из нас огонь должен быть подконтролен разуму и воле, служить им, а не бессмысленному разрушению.

Тэгук-сам-жан, соответственно символу, очень подвижно и разнообразно. Это пумсе усиливается за счет тройных приемов, таких как ап-чаги с дубон-чириги и ап-чаги с арэ-маоки и баро-чириги. Приемы, выполняемые ребром ладони – хансонналь-мок-чиги – напоминают нам об опасности, таящейся в пламени – символе тэгук-сам-жан.



№	Движение	Стойка	Действие
Жумби	Встать лицом в направлении V, левую ногу отвести в сторону	Пьонхи-соги	Жибон-жумби
1	Поставить левую ногу в направлении L1 и повернуть корпус влево	Левая ап-соги	Слева арэ-махи
2	Сделать ап-чаги правой ногой и поставить стопу в направлении L1	Правая ап-куби	Дубон-момтон-чириги (начинать с правой руки)
3	Повернуться на левой стопе вправо и переместить ее в направлении R1	Правая ап-соги	Справа арэ-махи
4	Сделать ап-чаги левой ногой и поставить стопу в направлении R1	Левая ап-куби	Дубон-момтон-чириги (начинать с левой руки)
5	Повернуться налево на правой стопе, левую ногу переместить в направлении V	Левая ап-соги	Справа хансонналь-мок-чиги
6	Справа сделать шаг вперед в направлении V	Правая ап-соги	Слева хансонналь-мок-чиги
7	Левую стопу поставить в направлении L2, правую ногу не переставлять	Правая ти-куби	Слева хансонналь-момтон-махи
8	Сделать скользящее движение вперед левой стопой в направлении L2	Левая ап-куби	Справа момтон-баро-чириги (элементы по пп. 7 и 8 выполняются быстро и слитно)
9	На левой стопе повернуться в направлении R2	Левая ти-куби	Справа хансонналь-момтон-махи
10	Сделать скользящее движение вперед правой стопой в направлении R2	Правая ап-куби	Слева момтон-баро-чириги (элементы, описанные в пп. 9 и 10, выполняются быстро и слитно)
11	Повернуться на правой стопе налево, а левую ногу переместить в направлении V	Левая ап-соги	Справа момтон-ан-махи
12	Сделать шаг вперед правой стопой в направлении V	Правая ап-соги	Слева момтон-ан-махи
13	На правой стопе повернуться налево, левую ногу переместить в направлении R3	Левая ап-соги	Слева арэ-махи
14	Сделать ап-чаги правой ногой и поставить стопу в направлении R3	Правая ап-куби	Дубон-момтон-чириги (сначала правой рукой)
15	На левой стопе повернуться вправо, правую переместить в направлении R3	Правая ап-соги	Справа арэ-махи
16	Сделать ап-чаги левой ногой и поставить стопу в направлении L3	Левая ап-куби	Дубон-момтон-чириги (сначала левой рукой)

	Движение	Стойка	Действие
17	На правой стопе повернуться налево и поставить левую ногу в направлении Н	Левая ап-соги	Слева арз-махи + момгон-баро-чириги (быстро и слитно)
18	Сделать шаг справа в направлении Н	Правая ап-соги	Справа арз-махи + момгон-баро-чириги (быстро и слитно)
19	Сделать ап-чаги левой ногой и переместить стопу в направлении Н	Левая ап-соги	Арз-махи + момгон-баро-джируги (быстро и слитно)
20	Сделать ап-чаги правой ногой и отставить стопу в направлении Н	Правая ап-соги	Арз-махи + момгон-баро-джируги быстро и слитно с использованием юкал
Гомон	Поворачивать корпус на пальцах правой стопы налево в сторону V	Пьонхи-соги в сторону V	Дрибон джунби

Примечание

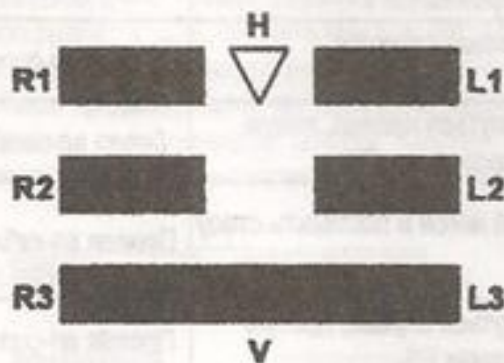
Блок арз-махи совпадает с оставлением в сторону движущейся ноги. Не забудьте в этой комбинации о контрударе другим кулаком!

### Тэгук-са-жан

Тэгук-са-жан символизирует гром. Гром и молния нагоняют на человека страх. С другой стороны, гром означает силу, власть. Это упражнение говорит нам о том, что опасность можно встречать спокойно, хладнокровно и внутренне копить силы для ее преодоления.

В этом плане тэгук-са-жан буквально изобилует сильными "целевыми" и ритмичными движениями. Пумсе выражает спокойствие и мужество перед лицом опасности.

Поэтому в тэгук-са-жан преобладают мощные приемы – сила и спокойствие выражаются прежде всего через сональ-махи йоп-чаги. Владения телом требует пахат-пальмок-момгон-махи и желибуи-мок-чаги. Это пумсе требует внутреннего и внешнего равновесия.



	Движение	Стойка	Действие
Жумби	Встать лицом в направлении V, левую ногу отвести в сторону	Пьонхи соги	Либон-жумби

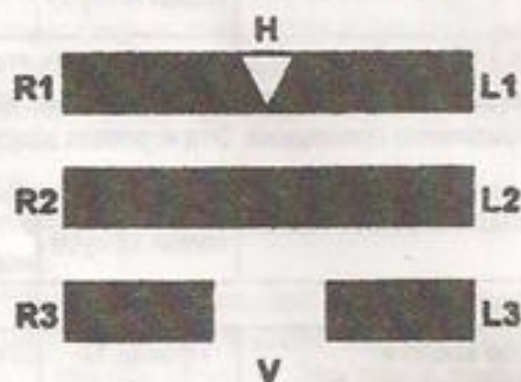
	Движение	Стойка	Действие
1	Левую стопу поставить в направлении L1 и повернуть корпус налево	Правая ти-куби	Слева янсонналь-момтон-макхи
2	Сделать шаг вперед в направлении L1	Правая ап-куби	Слева патансон-нулло-макхи, справа сонкут-чириги
Патансон-нулло-макхи представляет собой защиту открытой ладонью вниз. При этом открытая ладонь описывает снаружи вовнутрь полукруг, осью поворота которого является локоть.			
3	На левой стопе повернуться вправо и переместить правую ногу в направлении R1	Левая ти-куби	Справа янсонналь-момтон-макхи
4	Сделать шаг вперед слева в направлении R1	Левая ап-куби	Справа патансон-нулло-макхи, слева сонкут-чируги
5	Повернуться на правой стопе влево и переместить левую ногу в направлении V	Левая ап-куби	Джебигум-сонналь-мок-чиги (отворот корпуса с верхним блоком и ударом по шее)
6	Сделать ап-чаги правой ногой и переместить ее в направлении V	Правая ап-куби	Слева баро-чириги
7	Сделать ёп-чаги левой ногой и опустить ее в направлении V	Левая ап-куби	
Оба удара ёп-чаги проводятся в быстрой последовательности, при этом колено ноги, выполняющей удар, не сплывет сразу же в обратном направлении как при ап-чаги, а задерживается на миг в выпрямленном положении. Эта короткая задержка обеспечивает ввод в действие бедра.			
8	Сделать ёп-чаги правой ногой и переместить ее в направлении V	Левая ти-куби	Справа янсонналь-момтон-макхи
Приемы 7 и 8 выполнять как можно быстрее.			
9	Повернуться на правой стопе влево и переместить левую ногу в направлении R3	Правая ти-куби	Слева пакхат-момтон-макхи
10	Сделать ап-чаги правой ногой и вернуть ее назад в исходное положение	Правая ти-куби	Справа момтон-ан-макхи
11	На левой стопе повернуться вправо в направлении L3	Левая ти-куби	Справа пакхат-момтон-макхи
12	Сделать ап-чаги левой ногой и вернуть ее в исходное положение	Левая ти-куби	Слева момтон-ан-макхи
13	На правой стопе повернуться налево и переместить левую ногу в направлении H	Левая ап-куби	Джебигум-сонналь-мок-чиги
14	Сделать ап-чаги правой ногой и опустить ее в направлении H	Правая ап-куби	Справа тын-чумок-веп-чиги
15	Повернуться на правой стопе и переместить левую ногу в направлении R2	Левая ап-соги	Слева момтон-ан-макхи + справа момтон-баро-чириги



	Движение	Стойка	Действие
16	Из позиции направо повернуться в направлении L2	Правая ап-соги	Справа момтон-ан-махи + слева момтон-баро-чириги
17	На правой стопе повернуться налево, а левую ногу переместить в направлении Н	Левая ап-куби	Слева момтон-ан-махи и затем (быстро) момтон-дубон-чириги
18	Справа сделать шаг вперед в направлении Н	Правая ап-куби	Справа момтон-ан-махи, потом момтон-дубон-чириги (быстро) с кукапом
Паро	Поворачивать корпус на пальцах правой стопы налево в сторону V	Пьонхи-соги в сторону V	Либон-жумби

### Тэгук-о-жан

Символ тэгук-о-жан - ветер, но также и мягкость, нежность. Штормы, бури и ураганы опасны, мягкие же ветра приносят семена, опыляют растения, разгоняют тучи. Так как штормы бывают редко, то природа ветра преимущественно мягкая и добрая. Однако для ветра характерно не только созидание, но и разрушение.



Соответственно природе ветра приемы тэгук-о-жан спокойны и мощны. Пульс очень ритмично и сдержанно. Спокойствие и ритмичность нарушаются все же в некоторых позициях демонстрацией внешней силы, что подчеркивает природу ветра.

Соответственно заложенной программе тэгук-о-жан стремительно и сильно. Здесь акцентированы как комбинированные приемы ап-чаги, тын-чумок-апе-чиги, момтон-ан-махи, так и ме-чумок-чиги и палькуп-чиги.

№	Движение	Стойка	Действие
Жумби	Встать лицом в направлении V, левую ногу отвести в сторону	Пьонхи соги	Либон-жумби
1	Сделать шаг левой ногой в направлении L1 и повернуть корпус налево	Левая ап-куби	Слева арэ-махи

№	Движение	Стойка	Действие
2	Левую стопу приставить к правой и выпрямиться, одновременно быстро описать левым кулаком перед корпусом дугу снизу вверх	Пьонхи-соги	Слева ме-чумок-чиги (приемы 1 и 2 выполняются в быстрой последовательности)
3	Правую стопу поставить в направлении R1 и повернуть корпус направо	Правая ап-куби	Справа арэ-махи
4	Поставить правую ногу на одну фронтальную прямую с левой и одновременно перед корпусом описать кулаком кругообразную дугу	Пьонхи-соги	Справа ме-джумок-чиги (приемы 3 и 4 выполняются в быстрой последовательности)
5	Сделать шаг вперед в направлении V	Левая ап-чаги	Сначала слева, а затем справа момтон-ан-махи
Это и следующее движение выполняются быстро и ритмично, при этом контрудары нужно выполнять в полную силу. Для этого после выполнения блока блокирующую руку выпрямляют и резко возвращают в исходное для следующего элемента положение.			
6	Сделать ап-чаги правой ногой и отвести ее в направлении V	Правая ап-куби	Справа тын-чумок-апечиги, затем слева момтон-ан-махи
7	Сделать ап-чаги левой ногой и поставить ее в направлении V	Слева ап-куби	Слева тын-чумок-апечиги, затем справа момтон-ан-махи
8	Сделать шаг вперед правой ногой в направлении V	Правая ап-куби	Справа тын-чумок-апечиги
9	Повернуться налево на правой стопе, поставить левую стопу в направлении R3	Правая ти-куби	Слева хансонналь-момтон-махи
10	Сделать шаг правой ногой вперед в направлении R3	Правая ап-куби	Справа палькуп-чиги (ладонь левой руки при этом упирается в правый кулак)
11	Повернуть вправо на левой стопе, переместить правую ногу в направлении L3	Слева ти-куби	Справа хансонналь-момтон-махи
12	Сделать шаг вперед слева в направлении R3	Левая ап-куби	Слева палькуп-чиги (ладонь правой руки при этом упирается в левый кулак)
13	На правой стопе повернуться налево, левую ногу переместить в направлении H	Левая ап-куби	Слева арэ-махи, справа момтон-ан-махи
14	Сделать ап-чаги правой ногой и отставить ее в направлении H	Правая ап-куби	Справа арэ-махи, слева момтон-ан-махи
15	Повернуться на правой стопе налево, переместить левую ногу в направлении R2	Левая ап-куби	Слева ольгуль-махи
16	Сделать йоп-чаги правой ногой и отставить ее в направлении R2	Правая ап-куби	Слева палькуп-пьоджок-чиги (упор в правую ладонь)

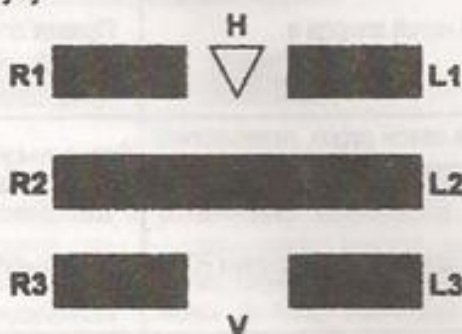
№	Движение	Стойка	Действие
17	На левой стопе повернуться направо, правую ногу переместить в направлении L2	Правая ап-куби	Справа ольгуль-махи
18	Сделать йоп-чаги левой ногой и отставить ее в направлении L2	Левая ап-куби	Справа палькуп-тьоджок-чиги (упор в левую ладонь)
19	Повернуться на правой стопе налево, левую ногу переместить в направлении H	Левая ап-куби	Слева арэ-махи, справа момтон-ан-махи
20	Сделать ап-чаги правой ногой, затем сделать прыжок в направлении V	Правая коа-соги	Справа тын-чумок-апечиги с юхапом
Паро	Поворачивать корпус на пальцах правой стопы налево в сторону V	Пьонхи-соги в сторону V	Жибон-жумби

### Тэгук-юк-жан

В тэгук-юк-жан заключен символ воды. Без воды мы не можем жить. Вода несет в себе создающее начало, течет всегда сверху вниз и обходит препятствия, если нет возможности их преодолеть. Однако текущая по поверхности земли спокойная вода так же опасна, как лианы и водопады.

Плавные и податливые движения тэгук-юк-жан прерываются ударами ног. Они свидетельствуют о спокойной уверенности закаленного человека, который не меняет своей сути, как и вода, противостоит трудностям.

Уклончивые движения характерны для тэгук-юк-жан. Особенно четко это проявляется в джебигум-махи и туль-чаги. Еще одним характерным признаком является пахат-момтон-махи, кроме обоих патансон-момтон-махи, все защитные приемы в конце выполняются изнутри наружу.



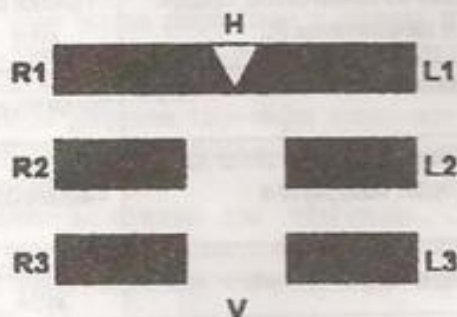
№	Движение	Стойка	Действие
Жумби	Встать лицом в направлении V, левую ногу отвести в сторону	Пьонхи-соги	Жибон-жумби
1	Левую стопу поставить в направлении L1 повернуть корпус налево	Левая ап-куби	Слева арэ-махи
2	Нанести ап-чаги правой ногой, ногу поставить назад	Правая тикуби в направлении L1	Слева пахат-момтон-махи

№	Движение	Стопа	Действие
3	На левой стопе повернуться направо в направлении R1	Правая ап-куби	Справа арэ-махи
4	Нанести ап-чаги левой ногой, ногу поставить назад	Левая ти-куби в направлении R1	Справа пахкат-момтон-махи
5	На правой стопе повернуться налево, левую стопу переместить в направлении V	Левая ап-куби	Справа джебитум-хансонналь-ольгуль-махи
6	Нанести тулэ-чаги правой ногой, отставить стопу в направлении V	чучум-соги	
7	После отступления быстро сделать шаг вперед левой ногой в направлении L2	Левая ап-куби	Слева пахкат-ольгуль-махи + справа момтон-баро-чириги (быстро)
8	Нанести ап-чаги правой ногой и отставить стопу в направлении L2	Правая ап-куби	Слева баро-чириги
9	Повернуться направо на левой стопе, правую ногу переместить в направлении R2	Правая ап-куби	Справа пахкат-ольгуль-махи + справа момтон-баро-чириги (быстро)
10	Нанести ап-чаги левой ногой и отставить ногу в направлении R2	Левая ап-куби	Справа баро-чириги
11	Разворачиваться влево на правой стопе до тех пор, пока лицо не будет повернуто в направлении V	Пьонхи-соги	Арэ-хечо-махи (исполнять медленно, сконцентрировано)
12	Сделать шаг вперед в направлении V	Правая ап-куби	Слева джебитум-сонналь-махи
13	Нанести тулэ-чаги левой ногой с юхалом и быстро отставить стопу в направлении V	чучум-соги	
14	Опустить ногу, быстро повернуться на левой стопе вправо, правую ногу отставить в направлении L3	Правая ап-куби	Справа арэ-махи
15	Нанести ап-чаги левой ногой и вернуться назад	Левая ти-куби в направлении L3	Справа пахкат-момтон-махи
16	Повернуться на правой стопе влево в направлении R3	Левая ап-куби	Слева арэ-махи
17	Нанести ап-чаги правой ногой и вернуться назад	Правая ти-куби в направлении R3	Слева пахкат-момтон-махи
18	Повернуться на левой ноге налево, поставить правую ногу в направлении H	Правая ти-куби в направлении V	Янсонналь-момтон-махи
19	Встать лицом в направлении V, левую ногу вернуть назад в направлении H	Левая ти-куби	Янсонналь-момтон-махи

20	Встать лицом в направлении V, правую ногу поставить в направлении H	Левая ап-куби	Слева патансон-момтон-махи + момтон-баро-чириги (быстро)
21	Встать лицом в направлении V, левую ногу поставить в направлении H	Правая ап-куби	Справа патансон-момтон-махи + момтон-баро-чириги (быстро)
Паро	Поворачивать корпус на пальцах правой стопы налево в сторону V	Пьонхи-соги в сторону V	Либон-жумби

### Тэгук-чиль-жан

Символом тэгук-чиль-жан является большая спокойная гора. Это означает и наивысшую точку достижения. Гора стоит непоколебимо, и человек желает укрепить свою твердость тем, что он идет, если нужно, и останавливается, если необходимо.



№	Движение	Стойка	Действие
Жумби	Встать лицом в направлении V, левую ногу отвести в сторону	Пьонхи-соги	Либон-жумби
1	Повернуться в направлении L1	Слева пом-соги	Справа патансон-момтон-махи
2	Сделать ап-чаги правой ногой и поставить ногу в прежнее положение	Левая пом-соги	Слева момтон-ан-махи
3	Повернуться на носке левой стопы в направлении R1	Правая пом-соги	Слева патансон-момтон-махи
4	Нанести ап-чаги левой ногой, вернуться в прежнее положение	Правая пом-соги	Справа момтон-ан-махи
5	Левую стопу поставить в направлении V	Правая ти-куби	Янсонналь-арэ-махи
6	Сделать справа шаг вперед в направлении V	Левая ти-куби	Янсонналь-арэ-махи

№	Движение	Стойка	Действие
7	Левую стопу поставить в направлении L2	Левая пом-соги	Справа патансон-момтон-анмахи (левый тын-чумок под правым локтем), справа тынджумок-апе-чиги (левый тын-чумок остается там, где был) – быстро
8	Повернуться на месте вправо в направлении R2	Правая пом-соги	Слева патансон-момтон-анмахи (правый тын-чумок под левым локтем), слева тын-чумок-апе-чиги (правый тын-чумок остается там, где был) – быстрой
9	После того как левая стопа подтянута к правой, встать лицом в направлении V	Моа-соги	Бо-чумок сделать под подбородком на расстоянии двух ладоней (при исполнении сначала вдохнуть, затем выдохнуть)
10	Слева сделать шаг в направлении V	Левая ап-куби	Бандэ-кави-махи, затем баро-кави-махи (сначала справа, а потом слева ар-махи) в быстрой последовательности
11	Справа сделать шаг в направлении V	Правая ап-куби	Бандэ-кави-махи, затем баро-кави-махи (сначала слева, а потом справа ар-махи) в быстрой последовательности
12	Повернуться влево на правой ноге, левую стопу поставить в направлении R3	Левая ап-куби	Момтон-хечо-махи
13	Сделать муруп-чаги правой ногой в направлении R3, затем прыжок вперед	Правая коа-соги	Ду-чумок-момтон-джочьо-чириги (быстро)
14	Встать лицом в направлении R3 левую стопу отправить назад	Правая ап-куби	Хадан-ян-махи (быстро)
15	Повернуться вправо на левой ноге, правую стопу поставить в направлении L3	Правая ап-куби	Момтон-хечо-махи
16	Сделать муруп-чаги левой ногой в направлении L3	Левая коа-соги	Ду-чумок-момтон-джочьо-джирути (быстро)
17	Встать лицом в направлении L3, правую стопу отставить назад	Левая ап-куби	Хадан-ян-махи (быстро)
18	Левую стопу поставить в направлении H, корпус при этом выпрямить	Левая ап-соги	Слева тын-чумок-пахат-чиги
19	Сделать пьожок-чаги правой ногой по ладони вытянутой руки, отвести ее в направлении H	чучум-соги	Справа палькуп-пьожок-чиги

№	Движение	Стойка	Действие
20	Установить корпус в направлении Н, подтянуть левую стопу	Правая ап-соги	Справа тын-чумок-баккат-чиги
21	Сделать пьжок-чаги левой ногой и повернуть ее в направлении Н	чучум-соги	Слева палькуп-пьжок-чиги
22	Так же	Так же	Слева хансонналь-момтон-ёп-махи
23	Справа сделать шаг в направлении Н	чучум-соги	Справа чумок-ёп-чириги с юхапом, при этом левая рука отводится к бедру
Паро	Поворачивать корпус на пальцах правой стопы налево в сторону V	Пьонхи-соги в сторону V	Либон-јумби

#### Примечание

По-чумок - это древняя восточно-азиатская форма приветствия. Правая рука обхватывает скатый кулак. Эта форма приветствия демонстрирует дружелюбие, а в случае враждебных намерений - готовность обнажить оружие. Бо-джумок формируется так: левый кулак и открытая правая ладонь встречаются на расстоянии руки от солнечного сплетения, и, в то время как обе они движутся к уровню подбородка, правая ладонь сжимается за левым кулаком.

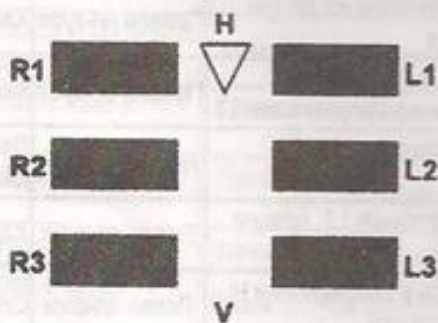
Хансонналь-ёп-махи выполняется так же, как и хансонналь-махи в ти-куби, с той лишь разницей, что здесь плечи и запястье в конечной позиции образуют прямую линию.

Чумок-ёп-чириги выполняется в отличие от традиционного чируги не вперед, а в сторону. Удар наносится на уровне плеч аналогично описанной технике выполнения удара кулаком - чириги.

### Тэгук-паль-јан

Комплекс пумсэ Тэгук заканчивается восьмой, и последней, триграммой, которая символизирует землю. Она получает благословение неба и порождает жизнь, следит за плодородием, а также за воспроизведением и развитием порожденной ею жизни.

Тэгук-паль-јан посвящено росту и созреванию. Это последняя ступень ученичества на пути к обладателю степени дан. Здесь становятся очевидными плоды предшествующей работы.



В соответствии с символом в тэгук-паль-јан демонстрируют зрелость и скрытую силу. Особенно явственно это ощущается в обоих твио-ап-чаги. Гармония проявляется в

медленных пассажах с чумок-даньо-ток-чириги, а растущая зрелость – в вытекающих одна из другой комбинациях.

№	Движение	Стойка	Действие
Жумби	Встать лицом в направлении V, левую ногу отвести в сторону	Пьонхи-соги	Либон-жумби
1	Сделать слева шаг вперед в направлении V	Правая ти-куби	Слева кодыро-пакхат-момтон-махи, затем быстро справа момтон-баро-чириги (при выполнении удара происходит переход из правой ти-куби в левую ап-куби)
2	Сделать прыжок вперед с левым дубальдан-сон-ап-чаги в направлении V с кихапом	Левая ап-куби	Слева момтон-ан-махи, затем справа и слева момтон-дубон-чириги
3	Сделать шаг вперед правой ногой в направлении V	Правая ап-куби	Справа момтон-бандэ-чируги
4	Повернуться на правой стопе влево, левую стопу поставить в направлении R3, направление взгляда - R3	Правая ап-куби	Сантыль-махи
5	Повернуться на носках в направлении R3	Левая ап-куби	Справа чумок-даньо-ток-чириги, левый кулак при этом медленно подтягивается к правому плечу
6	Поставить левую ногу в направлении L3 перед правой крест-накрест (взгляд направлен в сторону L3); правую стопу поставить в направлении L3	Левая ап-куби в направлении R3 (взгляд направлен сторону L3)	Сантыль-махи
7	Повернуть корпус на пальцах вправо в направлении L3	Правая ап-куби	Слева чумок-даньо-ток-чириги, правый кулак при этом медленно подтягивается к правому плечу
8	На левой стопе повернуться влево, правую стопу поставить в направлении H, направление взгляда - V	Правая ти-куби	Янсонналь-момтон-махи, затем справа момтон-баро-чириги (быстро) одновременно со скольжением левой стопы в левую ап-куби
9	Сделать ап-чаги правой ногой и поставить стопу назад, затем левой ногой сделать шаг назад и правую стопу быстро пододвинуть	Правая пом-соги	Справа патансон-момтон-махи
10	Левую ногу в сторону L2	Левая пом-соги	Янсонналь-момтон-махи
11	Ап-чаги левой ногой, отставить ее в сторону L2	Левая ап-куби	Справа момтон-баро-чириги (быстро)



№	Движение	Стойка	Действие
12	Подтянуть левую стопу	Левая пом-соги	Слева патансон-момтон-махи (11 и 12 быстро)
13	Повернуться на месте в направлении R2	Правая пом-соги	Янсонналь-момтон-махи
14	Ап-чаги правой ногой, поставить ее в сторону H	Правая ап-куби	Слева момтон-баро-чириги (быстро)
15	Подтянуть правую стопу	Правая пом-соги	Справа патансон-момтон-махи (14 и 15 быстро)
16	Шаг справа в сторону H	Левая ти-куби	Кодыро-арэ-махи
17	Сделать ап-чаги левой ногой, после этого подпрыгнуть и сделать твио-ап-чаги с кихалом. Левая стопа приземляется на ту же самую линию, где до этого стояла правая	Правая ап-куби	Справа момтон-ан-махи, затем быстро слева и справа дубон-момтон-чириги
18	Повернуться на правой стопе влево, левую стопу поставить в сторону L1	Правая ти-куби	Слева хансонналь-момтон-махи
19	Сделать скользящий шаг вперед влево в направлении L1	Левая ап-куби	Справа палькуп-чиги, затем тын-чумок-апе-чиги, также справа, потом слева момтон-бандэ-чириги. Эти три движения выполнять в быстрой последовательности
20	На левой стопе повернуться вправо в направлении R1	Левая ти-куби	Справа хансонналь-момтон-махи
21	Сделать скользящее движение вперед в направлении R1	Правая ап-куби	Слева палькуп-чиги и затем тын-чумок-апе-чиги, потом справа момтон-бандэ-чириги (эти три движения выполнить в быстрой последовательности)
Паро	Поворачивать корпус на пальцах правой стопы налево в сторону V	Пьонхи-соги в сторону V	Либон-јумби