

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
деятельности по физическому развитию детей № 2 «Калинка»
города Новочебоксарска Чувашской Республики

Рассмотрена и принята
педагогическим советом:
«28» августа 2023 г.
Протокол № 1



Утверждена
приказом заведующего МБДОУ
«Детский сад № 2 «Калинка»
от «28» августа 2023 г. № 101-в
В.А. Черненко

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
«ТХЭКВОНДО – ЯРКИЙ СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ»
на 2023-2024 учебный год**

Направленность:	Физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся:	5-7 лет
Автор-составитель:	Мураткина Лидия Николаевна, педагог дополнительного образования

Новочебоксарск

2023

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Содержание программы	5
2.1. Учебный план	5
2.2. Содержание учебного плана	6
3. Планируемые результаты, формы аттестации	8
4. Организационно-педагогические условия реализации программы	9
5. Список литературы	10
6. Приложения	11

Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа «Тхэквондо – яркий спорт для всех» (далее - программа) разработана на основании следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ
- Концепция развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 г. №1726-р
- «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утверждённых Главным государственным санитарным врачом РФ 4 июля 2014 года № 41;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения "Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей № 2 "Калинка" города Новочебоксарска Чувашской Республики.

В мире одним из самых популярных восточных единоборств является тхэквондо. Тхэквондо – это корейское боевое искусство, а также олимпийский вид спорта, кроме того – это одно из самых современных боевых искусств. Что же означает слово "тхэквондо"? Корейское "тхэ" означает "выполнение удара ногой", "квон" – "кулак", "до" – "искусство", "путь" – путь истины, проторенный в прошлом, покрытый святостью мудростью. Соединив все вместе, получаем, что, название в переводе означает "Путь ноги и кулака". Таким образом, тхэквондо – это боевое искусство, характеризующееся наиболее мощной техникой ударов ногами, соответствующей этой технике тактикой и стратегией, и олимпийский вид спорта, соревнования по которому проводятся в соответствии с правилами WTF (Worldtaekwondofederation).

Большинство атакующих действий в тхэквондо базируются на взаимодействии двух сил. Первая связана с воздействием на тело соперника в результате удара, вторая - с инерцией движущихся сегментов тела соперника. Правильно используя поступательное движение тела соперника, достаточно нанести несильный встречный удар, чтобы опрокинуть его.

Тхэквондо не застывшая догма, а постоянно трансформирующееся и развивающееся вместе с обществом искусство. Это богатейший арсенал технических

приёмов, взятых из предшествующих стилей древне корейских боевых искусств и трансформированных современным стилем жизни. В целом – это и скорость современной жизни, и энергия молодости, и мудрость древности.

Цель программы: приобщение детей к здоровому образу жизни и систематическим занятиям физкультурой через занятия тхэквондо.

Задачи:

- Привлечение к занятиям тхэквондо (ВТФ) учащихся, принадлежащих к разным группам здоровья.
- Формирование общих представлений о тхэквондо (ВТФ), его значении в жизни человека.
- Приобретение навыков самообороны.
- Обучение выполнению базовых комплексов (Пхумсэ).
- Приобретение соревновательного опыта.
- Знакомство с историей тхэквондо.
- Укрепление здоровья, физическое развитие, физическая подготовленность, функциональная подготовленность.
- Обучение навыкам составления и выполнения разминки.
- Приобретение навыков использования специализированной экипировки.

Актуальность программы: занятия тхэквондо служат эффективным средством не только физического, но и нравственного совершенствования, гармоничного развития личности, так как тхэквондо формирует внутреннюю культуру человека, характер, дисциплину, волю, воспитывает коллективизм, развивает чувства обязательности и ответственности. Во время занятий тхэквондо у человека развиваются скорость мышления, интуиция, умение управлять своим телом и своими эмоциями, появляется уверенность в своих действиях.

Тхэквондо позволяет даже физически слабому получить мощное оружие, приобрести уверенность в себе для того, чтобы быть в состоянии защитить себя и других. Это как раз наиболее подходящее боевое искусство для физически слабых детей и для представительниц прекрасного пола.

Отличительными особенностями программы является акцент на организацию воспитательной работы, создание ситуации успеха, использования личностно-развивающих, воспитательных технологий в процессе работы с детьми, а также на психологическую и восстановительную подготовку тхэквондистов.

Возраст детей, участвующих в реализации программы: 5-7 лет.

Объемы и сроки реализации программы: 72 академических часа (2 часа в неделю)

Форма занятий - физические упражнения (разминка, специальные и игровые упражнения, игра), беседы по правилам и судейству соревнований.

Методы обучения:

- словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение;
- наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение;
- практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

Срок реализации программы – 2 года. 1-ый год обучения - 72 академических часа (2 часа в неделю), 2-ой год обучения - 72 академических часа (2 часа в неделю).

Условия реализации программы

Программа «Тхэквондо - яркий спорт для всех» реализуется в соответствии с учебным планом и календарным учебным графиком.

При работе с детьми, пришедшими заниматься контактными ударными единоборствами в детское дошкольное образовательное учреждение, созданы необходимые условия для реализации образовательной программы

- Педагогическая компетентность педагога дополнительного образования
- Наличие материально-технической базы.
- Установление контакта с каждым родителем для получения подробной информации о ребенке.

Условия набора в коллектив: в коллектив зачисляются дети, желающие заниматься тхэквондо.

Количество детей в группе: 12-15 человек

Занятия по тхэквондо проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, в помещении спортивного зала с соблюдением необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья занимающихся.

Продолжительность занятия составляет 1 академический час.

2. Содержание программы

2.1. Учебный план

В учебном плане возможны изменения в последовательности изучения тем, что обусловлено возрастными особенностями обучающихся и уровнем освоения программы.

Раздел I: История Тхэквондо. Терминология технического минимума

Раздел II: Базовая техника

Раздел III: Перемещения с блоками и ударами

Раздел IV: Удары ногами по снарядам

Раздел V: СФП (Специальная физическая подготовка)

Раздел VI: ОФП (Общая физическая подготовка)

Раздел VII: Пхумсэ (Формальный комплекс)

Раздел VIII: Скоростной тест

2.2. Содержание учебного плана

Учебно-тематический план и его содержание. 1 год обучения

Разделы и темы	Количество часов		
	теория	практика	всего
1 Раздел: ИСТОРИЯ СПОРТА - ТХЭКВОНДО Тема 1. ТБ. История возникновения и развития восточного единоборства. Тема 2. Олимпийский вид спорта – ТХЭКВОНДО. Этикет тхэквондо. Кодекс чести. Тема 2. Терминология технического минимума. Поясная система тхэквондо	1 1 2		4
2 Раздел: Базовая техника. Тема 1. Стойки (Чумби соги, Ап соги, Ап куби, Двит Куби) Тема 2. Удары руками (Джумок чируги, Дубон чируги, Бандэ чируги, Баро чируги, Сонналь мокчиги) Тема 3. Удары ногами (Ап чаги, Юп чаги, Мирочаги, Дольчо Чаги) Тема 4. Блоки (Арэ макки, Момтон ан макки, Ольгуль макки, Хансонналь макки)		2 4 8 5	19
3 Раздел: Перемещения с блоками и ударами Тема 1. Удары руками в движении. Тема 2. Удары ногами в движении. Тема 3. Блоки в движении Тема 4. Трехшаговый спарринг - Сэбон керуги		3 3 3 7	16
4 Раздел: Удары ногами по снарядам Тема 1. Удары ногами по лапам		6	6
5 Раздел: СФП (Специальная физическая подготовка) Тема 1. Махи ногами – Ап оллиги Тема 2. Статика Тема 3. Отжимания, приседания, пресс Тема 4. Прыжки в длину Тема 5. Челночный бег		2 3 5 2 2	14

6 Раздел: ОФП (Общефизическая подготовка) Тема 1.Шпагат		4	4
7 Раздел: Пхумсэ (Формальный комплекс) Тема1. Символы Тхэгук Иль Джан Тема 2. Тхэгук Иль Джан		1 8	9
Итого:	4	68	72

Учебно-тематический план и его содержание. 2 год обучения

Разделы и темы	Количество часов		
	теория	практика	всего
1 Раздел: ИСТОРИЯ СПОРТА - ТХЭКВОНДО Тема 1. Форма и экипировка в тхэквондо Тема 2. Количественные и порядковые числительные на корейском языке. Тема 3. Принципы тхэквондо: желание, послушание, упражнение, терпение.	1 1 1		3
2 Раздел: Базовая техника. Тема 1. Стойки (Чумби соги, Ап соги, Ап куби, Двит Куби) Тема 2. Удары кулаком (Джумок чируги, Дубон чируги, Бандэ чируги, Сонналь мокчиги, Дунджумок ап чиги, Сонкут чируги,) Тема 3. Удары ногами (Ап чаги, Юп чаги, Миро чаги, Дольо Чаги, Двит чаги, Нэрьо Чаги, Юп хурьо чаги, Тон дольо чаги) Тема 4. Блоки (Арэ макки, Момтон ан макки, Ольгуль макки, Хансонналь макки, Сонналь макки, Баккат пхульмок макки, Нуло макки)		2 4 8 5	19
3 Раздел: Перемещения с блоками и ударами Тема 1. Удары руками в движении. Тема 2. Удары ногами в движении. Тема 3. Блоки в движении Тема 4. Трехшаговый спарринг - Сэбон керуги		3 3 3 7	16
4 Раздел: Удары ногами по снарядам Тема 1. Удары ногами по лапам		2	2
5 Раздел: СФП (Специальная физическая подготовка) Тема 1. Махи ногами – Ап оллиги Тема 2. Статика Тема 3. Отжимания, приседания, пресс Тема 4. Прыжки в длину Тема 5. Челночный бег		2 3 5 2 2	14
6 Раздел: ОФП (Общефизическая подготовка) Тема 1.Шпагат		2	2

7 Раздел: Пхумсэ (Формальный комплекс)			14
Тема 1. Символы Тхэгук И Джан		1	
Тема 2. Тхэгук И Джан		6	
Тема 3. Символы Тхэгук Сам Джан		1	
Тема 4. Тхэгук Сам Джан		6	
8 Раздел: Скоростной тест			2
Тема 1. Удары дольо чаги		2	
Итого:	3	69	72

3. Планируемые результаты, формы аттестации

К концу первого года обучения, обучающиеся будут знать:

- правила техники безопасности (ТБ) на занятиях по тхэквондо при работе со спортивным инвентарем;
- первичные знания из истории спорта, в частности, по тхэквондо;
- базовые элементы на 10 (белый пояс) - 8 (желтый пояс) гып согласно контрольно-переводным нормативам (программе аттестации);
- этикет тхэквондо, терминологию технического минимума, кодекс чести, поясную систему

обучающиеся будут уметь:

- соблюдать правила техники безопасности при работе со спортивным инвентарем;
- выполнять базовые элементы на 10 (белый пояс) - 8 (желтый пояс) гып согласно контрольно-переводным нормативам (программе аттестации)

К концу второго года обучения, обучающиеся будут знать:

- форму и экипировку спортсмена-тхэквондиста, количественные и порядковые числительные на корейском языке, принципы тхэквондо
- базовые элементы на 8 (желтый пояс) – 7 (желто-зеленый пояс) гып согласно контрольно-переводным нормативам (программе аттестации).

обучающиеся будут уметь:

- пользоваться формой и экипировкой спортсмена-тхэквондиста,
- считать на корейском языке
- пользоваться принципами тхэквондо не только на занятиях, но и в повседневной жизни
- выполнять базовые элементы на 8 (желтый пояс) – 7 (желто-зеленый пояс) гып согласно контрольно-переводным нормативам (программе аттестации).

Итоги реализации программы 1-го года обучения: аттестация на 10-ый – 8 ой гып.

Итоги реализации программы 2-го года обучения: аттестация на 7-ой – 6 ой гып

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.

Освоив программу 1-го года обучения, учащийся будет владеть техникой и умениями спортсмена тхэквондиста 8-го гыпа (желтый пояс)

Освоив программу 2-го года обучения, учащийся будет владеть техникой и умениями спортсмена тхэквондиста 6-го гыпа (зелены пояс)

Основной формой подведения итогов является экзамен согласно контрольно-переводным нормативам (программе аттестации)

4. Организационно-педагогические условия реализации программы

Условия реализации программы:

- условия набора и формирования групп (возраст, физические возможности);
- возможность и условия зачисления в группы второго года обучения;
- необходимое кадровое и материально-техническое обеспечение программы;
- особенности организации образовательного процесса.

Форма организации деятельности учащихся:

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической и специальной подготовке проводятся в режиме учебных тренировок по 2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели педагог использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеоматериалов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом; по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки базовой техники.

Формы обучения: индивидуально-групповая.

Постоянство учебной группы обязательно, т.к. новый материал базируется на предыдущем, и навыки накапливаются с каждым занятием. Форма занятий соответствует современным образовательным тренировкам, в которых отражён принцип индивидуального и группового обучения в пределах одной группы. Планируются следующие формы занятий: теоретические и практические занятия, соревнования.

Материально-техническое обеспечение

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал.

Спортивный инвентарь:

- специальный спортивный зал с вентиляцией, хорошим освещением, необходимым температурным режим;
- палки (12-15 шт.);
- лапы (12 шт.)

5. Список литературы

Для педагогов:

1. Приказ Минспорта России 19.01.2018 № 36"Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо" (Зарегистрировано в Минюсте России 21.05.2013 N 28450).
2. Тхэквондо. Теория и методика. Том.1. Спортивное единоборство // под ред. Ю.А. Шулики, Е.Ю. Ключникова. – Ростов-н/Д: Феникс, 2007.
3. Наталов Г. Г. Современные проблемы развития физической культуры и спорта в Российской Федерации. Хрестоматия, том 1. – Краснодар: КГУФКСТ, 2005.

Для родителей, обучающихся:

4. Чой Сунг Мо. Тхэквондо для начинающих. – Ростов н/Д: Феникс, 2005.

Интернет ресурсы: Союза тхэквондо России. Официальный сайт// [Режим доступа]: <https://tkdrussia.ru/>

Контрольные нормативы и контрольные задания

10^й гып (белый пояс / Хинсэк ти) минимальный срок занятий 1 месяц

Тест №1

Элементы	Стойки	Направление
Арэ макки	Чумби соги	на 4 счета
Момтон ан макки	Чумби соги	на 4 счета
Ольгуль макки	Чумби соги	на 4 счета
Джумок чируги	Чумби соги	на 4 счета
Ап чаги	Ап куби	на 4 счета

Тест №3

Общие вопросы

- 1) *Вопрос:* Что вы изучаете в своей школе?
Ответ: ТХЭКВОНДО.
- 2) *Вопрос:* Что такое ТХЭКВОНДО?
Ответ: Корейское боевое искусство и Олимпийский вид спорта.
- 3) *Вопрос:* Что означает ТХЭКВОНДО?
Ответ: ТХЭ - "нога", КВОН - "кулак" и ДО - "путь", "Путь ноги и кулака".
- 4) *Вопрос:* Как вы называете своего учителя?
Ответ: САБУМ.
- 5) *Вопрос:* Что означает поклон в ТХЭКВОНДО?
Ответ: Поклон — это форма приветствия.
- 6) *Вопрос:* Почему вы кланяетесь?
Ответ: Чтобы выразить искреннее уважение.
- 7) *Кодекс чести.*

Слово «тхэквондо» в переводе с корейского означает «путь кулака и ноги» («тхэ» - нога, «квон» - кулак, «до» - путь истины, проторенный в прошлом, освященный мудростью поколений).

Тхэквондо - вид боевого искусства, на протяжении многих веков развивающийся в Корее. Это вид свободного единоборства без оружия. Его основное предназначение - отражение атаки противника. Занимающихся тхэквондо отличает уверенность в себе как в физическом, так и в духовном аспекте. Они могут противостоять любому противнику, но их великодушие и самообладание, уважение к миру и справедливости запрещает излишнее использование силы.

Кодекс чести.

**Быть верным своей стране и своему тренеру !
 Быть послушным своим родителям !
 Быть честным с друзьями !
 Никогда не уступать в бою !**

СФП отжимания, пресс, приседания – 15 раз; гибкость.

9^й гып (бело-желтый пояс / Норан ти) минимальный срок занятий 2 месяца

Тест №1

Элемент	Стойки	Направление
Арэ макки	Ап куби	1А 1В 3С 3D
Арэ макки	Ап соги	1А 1В 3С 3D
Момтон-ан- макки	Ап куби	1А 1В 3С 3D
Момтон-ан- макки	Ап соги	1А 1В 3С 3D
Ольгуль - макки	Ап куби	1А 1В 3С 3D
Ольгуль - макки	Ап соги	1А 1В 3С 3D
Джумок чируги	чучум соги	на 4 счета
Дубон чируги	чучум соги	на 4 счета
Сэбон чируги	чучум соги	на 4 счета
Бандэ чируги	ап куби	3С 3D
Бандэ чируги	ап соги	3С 3D
Баро чируги	ап куби	3С 3D
Баро чируги	ап соги	3С 3D
Ап чаги	ап соги	3С 3D
Юп чаги	ап соги	3С 3D

Тест №2.

Удары по лапам: ап чаги, юп чаги

Сэбон керуги:

Атака	Защита	Контратака
Момтон бандэ чируги	момтон ан макки	джумок чируги
Ольгуль бандэ чируги	ольгуль макки	джумок чируги
Ап чаги	арэ макки	Юп чаги

Мачио керуги:

Яксок чаги – обмен ударами на дистанции в течении 1 мин. без экипировки.

Тест №3.

- 1) Тхэквондо средство защиты и вид спорта.
- 2) Этикет
- 3) Основные правила поведения в тренировочном процессе.

СФП отжимания, пресс, приседания – 20 раз; гибкость.

Общие вопросы

- 1) *Вопрос:* Какие уровни человеческого тела вы используете для атаки и защиты?
Ответ: Верхний (ольгуль), средний (момтон) и нижний (арэ)
- 2) *Вопрос:* Чем создается сила удара?
Ответ: Сила создается весом и скоростью в сочетании с релаксацией и уверенностью.
- 3) *Вопрос:* Что показывает цвет пояса?
Ответ: Цвет пояса занимающегося — это показатель его квалификации.
- 4) *Вопрос:* Какие три основных базовых принципа ТХЭКВОНДО необходимо помнить?
Ответ: Правильный взгляд; хороший баланс; правильное дыхание (кихап).

ОФП / На все пояса		
Тест шпагат	оценка	Критерии оценки
	5	Расстояние до пола отсутствует, ноги в коленях прямые,

продольный , поперечный		Свободное правильное исполнение, ненапряженное состояние
	4	Расстояние до пола менее 5 см, ноги в коленях прямые, правильное исполнение(корпус и ноги в одной плоскости)
	3	Расстояние до пола менее 10 см; расстояние до пола менее 5 см, но ноги в коленях согнуты, или корпус и ноги не лежат в одной плоскости.
	2	Расстояние до пола 10 - 20 см;

Оценка теста является среднеарифметической оценок за исполнения каждого шпагата.

9 гыш Белый пояс с желтой полосой

Тест № 3

Тхэквондо как средство самозащиты и вид спорта.

Возникнув как средство самозащиты, тхэквондо превратилось в своеобразную систему самосовершенствования, оттачивающую разум человека и воспитывающую в нем высокую нравственность.

Тело для тхэквондиста является оружием, он способен атаковать и отражать нападение противника кулаками, локтями, коленями, ногами и другими частями тела. Но основное внимание уделяется разнообразной работе ног.

Тхэквондо доступно каждому, потому что оно делает возможным развивать психологические, физические и умственные способности человека, а так же воспитывать силу воли, самодисциплину и боевой дух.

Современное тхэквондо – это любительский вид спорта, имеющий всемирный статус и сохраняющий тенденции боевого искусства. Им сегодня занимаются более 80 млн. человек в 207 странах мира. Тхэквондо изучают как учебный предмет в школах и колледжах многих стран, оно стало неотъемлемой частью тренировок в вооруженных силах.

Устав, правила соревнований и аттестационных тестов тхэквондо отвечают требованиями международного любительского, олимпийского вида спорта.

Этикет.

В этических нормах тхэквондо содержится множество понятий о человеческом достоинстве, на основе которых у занимающихся воспитываются необходимые нравственные качества. Высокий уровень этики необходимо соблюдать как внутри, так и за пределами своего клуба.

На протяжении многих десятилетий в тхэквондо сложились свои особые правила поведения.

Основные правила поведения, которыми должны руководствоваться тхэквондисты в тренировочном процессе.

1. В тхэквондо спортсмены приветствуют друг друга поклоном («кённе») и рукопожатием. Приветствие поклоном начинается с позиции ступни вместе, руки вдоль туловища, пальцы сжаты в кулак. Спина прямая, взгляд направлен вперед. После принятия исходного положения осуществляется поклон (туловище наклоняется вперед на 15 градусов, голова – на 45 градусов). При поклоне взгляд опускать вниз. После поклона принимается исходное положение.
Рукопожатие, а также прием и передачу любого предмета инструктору или своему товарищу необходимо производить двумя руками и с «кённе».
2. При входе в тренировочный зал необходимо делать «кённе» и приветствовать национальные флаги, положив ладонь правой руки на грудь слева, напротив сердца, повернувшись лицом к флагам.
3. Войдя в зал, тхэквондист должен сделать «кённе» сначала тренеру (инструктору), а затем остальным ученикам.
4. Во время тренировок нужно выполнять следующие правила:
 - перед началом тренировки необходимо построиться в линию, после чего выполняется приветствие национальным флагом и «кённе» тренеру (инструктору);
 - когда тренер входит в зал, ученикам следует приветствовать его стоя. Ученик первый увидевший тренера, дает команду «Чариот» занимающимся, после чего спортсменам необходимо прекратить движения, сидящим следует встать. Затем, когда все приняли стойку «смирно» (чариот), подается команда «кённе» и тхэквондисты делают поклон тренеру;
 - во время тренировочных занятий, входя и выходя из зала, ученики должны обращаться к тренеру (инструктору) используя слова уважения, вне зависимости от разницы в возрасте;
 - перед обращением к тренеру (инструктору) ученикам следует сначала сделать «кённе»;
 - говоря с тренером или любым обладателем черного пояса, необходимо принимать позу внимания;
 - поклон необходимо совершать, когда тхэквондист приглашает своего партнера провести совместную тренировку или вызывает на схватку. По окончании схватки или тренировки спортсмены также делают «кённе» друг другу, выражая тем самым признательность за оказанную помощь в изучении техники.
5. Когда тхэквондист выходит из зала, необходимо приветствовать национальные флаги, после чего выполнить «кённе» (приветствовать место занятий для тхэквондо).

8^й гып (желтый пояс / Норан ти) минимальный срок занятий 4 месяца

Тест №1

Элемент	Стойки	Направление
Хансонналь макки	Двит куби	1A 1B 1C 1D
Сонналь мокчиги	Ап соги	1A 1B 1C 1D
Дубон чируги	Ап куби	1A 1B 1C 1D
Дольо чаги	ап соги	3C 3D
Миро чаги	ап соги	3C 3D

Пхумсэ - тхэгук иль джан (кьон).

Тест №2

Удары по лапам: дольо чаги, миро чаги.

Сэбон керуги:

Атака	Защита	Контратака
Ольгуль бандэ чируги	ольгуль макки	дубон чируги
Момтон бандэ чируги	хансонналь макки	джумок чируги
Ап чаги	арэ макки	ап чаги
Дольо чаги	хансонналь макки	сонналь мокчиги

Мачио керуги:

Яксок чаги – условный спарринг 1,5 мин. в шлемах и щитках.

Тест №3.

- 1) История развития Вашей организации.
- 2) Классификация поясов, цвета.
- 3) Символы тхэгук иль джан.
- 4) Почему Вы лично занимаетесь тхэквондо?
- 5) Что дают Вам занятия тхэквондо?

СФП отжимания, пресс, приседания – 25 раз; гибкость.

Общие вопросы

- 1) *Вопрос: Какие принципы необходимо помнить, выполняя ПУМСЭ?*

Ответ:

а. Обе руки действуют одновременно: (одна рука, вращаясь, идет вперед, в то же время другая рука, вращаясь, идет назад).

б. Прямая линия: рука должна двигаться к цели по прямой линии.

в. Сила бедер и туловища: каждый блок или удар кулаком должен быть сделан, используя силу вращения бедер.

- 2) *Вопрос: Почему нужно контролировать себя во время учебного спаррингами не наносить контактные удары?*

Ответ: Это нужно делать, чтобы продемонстрировать ментальную дисциплину и свой физический самоконтроль. Это сложнее, чем нанести контактный удар. В учебном спарринге такой контроль необходим, чтобы не нанести травму партнеру, а только показать ему его слабые места, при этом развивая свою реакцию.

Дополнительные тесты	
Тест	Описание
Ап оллиги	<ul style="list-style-type: none">• Мах ногой вперед,• мах ногой к противоположному плечу. (выполняется устойчиво с возвратом в ап куби с блоком хэчо арэ макки)

Статика	<ul style="list-style-type: none">• Плавный вынос ноги по траектории удара ап чаги с фиксацией в конечной фазе (8 (5,7) секунд) на уровне живота. <i>Здесь и далее: нижнее значение (количество секунд) - 3 балла, среднее - 4 балла, верхнее - 5 баллов</i>
----------------	---

8 гып
Желтый пояс
Тест № 3

История развития Вашей организации.

Полное наименование, дата создания, количество занимающихся, цели и задачи, расшифровка названия Вашей городской, поселковой федерации или клуба.

Цвета поясов и соответствующие им классификация уровня мастерства.

В тхэквондо (ВТФ) каждый уровень мастерства спортсменов характеризует гып (ученическая степень) или дан (мастерская степень). Каждому уровню соответствует цвет пояса. При выполнении мастерского уровня 1 пума или 1 дана цвет пояса становится черным и больше не изменяется, меняется только пум или дан. Черный пояс означает мастерскую степень и имеет 10 градаций – данов. С 1 по 3 даны символизируют высшее техническое мастерство поединка. Даны с 4 по 6 присваиваются за особые заслуги в тхэквондо, и экзамен на эти даны содержит в основном философско-теоритическую, а не техническую часть. Даны с 7 по 9 имеют всего несколько человек из высших чиновников ВТФ. 10 дан имеет только президент ВТФ.

Пум – детский черный пояс, он присваивается до 16 лет. По достижении 16 лет пум автоматически (без дополнительной сдачи экзаменов) заменяется на взрослый дан. Пумов только три.

- | | |
|-----------------------------------|--|
| 1. Белый пояс | - 10 гып |
| 2. Белый пояс с желтой полосой | - 9 гып |
| 3. Желтый пояс | - 8 гып |
| 4. Желтый пояс с зеленой полосой | - 7 гып |
| 5. Зеленый пояс | - 6 гып |
| 6. Зеленый пояс с синей полосой | - 5 гып |
| 7. Синий пояс | - 4 гып |
| 8. Синий пояс с красной полосой | - 3 гып |
| 9. Красный пояс | - 2 гып |
| 10. Красный пояс с черной полосой | - 1 гып |
| 11. Черный пояс | - 1-3 пум (детская мастерская степень) |
| 12. Черный пояс | - 1-10 дан (мастерская степень) |

Символы тхэгук иль джан.

Три следующих 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 тхэгук иль джан означает, таким образом начало созидания. В тхэгук иль джан формируется понимание тхэквондо для тренирующегося, который через изучение первых основных элементов начинает собственное развитие.

7^й гып (желто-зеленый пояс / Чорёк ти) минимальный срок занятий 8 месяцев

Тест №1

Элемент	Стойки	Направление
сонналь макки	Двит куби	1A 1B 1C 1D
баккат пхальмок макки	Двит куби	1A 1B 1C 1D
дунджумок апе чиги	ап куби	1A 1B 1C 1D
Двит чаги	ап соги	3C 3D
Нэрьо чаги	ап соги	3C 3D

Пхумсэ - тхэгук и джан (тае).

тхэгук иль джан (кьон),

Тест №2.

Удары по лапам в движении: Двит чаги, нэрьо чаги / Бандэ чируги, баро чируги.

Сэбон керуги:

Атака	Защита	Контратака
Юп чаги	момтон ан макки	бандэ чируги чируги
Ольгуль бандэ чируги	ольгуль макки	долю чаги
Долю чаги	баккат макки	двит чаги

Тест №3.

1. Форма и экипировка в тхэквондо.
2. Количественные и порядковые числительные на корейском языке.
3. Принципы тхэквондо: желание, послушание, упражнение, терпение.
4. Символы тхэгук и джан.

СФП отжимания, пресс, приседания – 30 раз; гибкость.

Общие вопросы:

1) *Вопрос:* Какие пять духовных принципов существуют в ТХЭКВОНДО?

Ответ: 1) Учтивость; 2) Честность; 3) Настойчивость; 4) Самоконтроль; 5) Упорство.

2) *Вопрос:* Почему необходимо практиковать базовую технику и ПУМСЭ?

Ответ: ПУМСЭ и базовую технику необходимо практиковать для достижения координации, ловкости и искусства в ТХЭКВОНДО. Отработка этих разделов ТХЭКВОНДО формирует уверенность и концентрацию.

3) *Вопрос:* Почему необходимо практиковать *мачио-кйоруги* (условный поединок)?

Ответ: Этот вид спарринга нужно отрабатывать для того, чтобы развить навыки эффективных атак и защиты, контроля дыхания, дистанции, точности, скорости и реакции.

4) *Вопрос:* Почему необходима растяжка в ТХЭКВОНДО?

Ответ: Растяжка создает гибкость, способствует появлению ловкости и хорошему самочувствию. Гибкость позволяет развить большую силу и скорость выполняемых техник ТХЭКВОНДО, а также расширить диапазон поражаемых участков тела соперника.

5) Знание основных положений правил соревнований.

Дополнительные тесты	
Тест	Описание
Ап оллиги	<ul style="list-style-type: none"> • Мах ногой вперед, • мах ногой к противоположному плечу. (выполняется устойчиво с возвратом в ап куби с блоком хэчо арэ макки)
Статика	<ul style="list-style-type: none"> • Плавный вынос ноги по траектории удара ап чаги с фиксацией в конечной фазе (10 (9,7) секунд) на среднем уровне.

7 гып
Желтый пояс с зеленой полосой
Тест № 3

Одежда и экипировка в тхэквондо.

Спортивная форма для занятий тхэквондо называется – **добок**. Форма обеспечивает удобство движений и безопасность проведения тренировок и спортивных поединков. Надевая униформу, мы принимаем на себя определенную общественную роль и обязательство вести себя соответствующим образом.

Добок – состоит из куртки, брюк и пояса.

Тренируются тхэквондисты босиком или в специальных мягких тапочках, не закрывающих голеностопный сустав и позволяющий свободно выполнять удары ногами.

Во время геруги (поединка) спортсмены надевают защитные средства, к которым относятся:

- протектор (**хогу**) - жилет, закрывающий грудь, бока и спину
- шлем (**мори боходэ**) – смягчает удар в голову
- бандаж (**нам сонг боходэ**) – защищает пах
- протекторы на голень (**дари боходэ**) и предплечья (**пхаль боходэ**) – эластичные накладки смягчающие удары.

Количественные и порядковые корейские числительные.

1 – ХАНА	Первый – ИЛЬ
2 – ТУЛЬ	Второй – И
3 – СЭТ	Третий – САМ
4 – НЕТ	Четвертый – СА
5 – ТАСОТ	Пятый – О
6 – ЙОСОТ	Шестой – ЮК
7 – ИЛЬГОП	Седьмой – ЧХИЛЬ
8 – ЙОДОЛЬ	Восьмой – ПХАЛЬ
9 – АХОП	Девятый – КУ
10 – ЙОЛЬ	Десятый – СИП

Тхэквондо – это путь к наиболее эффективному способу использования духа и тела.

В прошлом мастера придерживались четырех основных принципов, которых придерживаются и современные мастера при обучении учеников искусству тхэквондо:

Желание – сильное и осознанное желание побуждает ученика к получению знаний и творческой активности. Без желания невозможно достичь намеченной цели.

Послушание – является основой для физического и нравственного развития спортсмена через упорный труд, что не возможно без уважения, любви и веры к учителю.

Упражнение – дает возможность при многократном повторении почувствовать свое тело и дать ему правильное развитие. Если не все получается, то необходимо стремиться находить и исправлять ошибки, всегда помня о том, что плохо подготовленный ученик становится обузой для учителя.

Терпение – формирует психику ученика, которая является высшим органом управления телом и всем организмом. Оно дает возможность для освоения необходимых принципов школы, которые надолго откладываются в памяти ученика, отбрасывая все лишнее, что мешает правильному воспитанию.

Все эти принципы необходимы для правильного формирования и объединения духа, ума и тела в единое целое для достижения намеченной цели.

Символы тхэгук и джан.

Символ диаграммы тхэгук и джан означает радость и веселье. Человек в радостном расположении духа (не путать с шутником) внутренне непоколебим, при встрече он одним своим поведением вселяет в людей отвагу, уверенность в своих силах. Такой человек обладает большой внутренней силой, однако не торопится ее быстро расходовать. Он использует свою силу спокойно, уравновешенно, но энергично.

Тхэгук и джан символизирует наряду с хладнокровием и непоколебимостью также и энергичное проявление приобретенной уверенности ученика. Прогресс в упражнениях дает возможность тренирующемуся обрести уверенную манеру поведения, полную радости и достоинства.

150.17

6^й гып (зеленый пояс / Чорёк ти) минимальный срок занятий 12 месяцев

Тест №1

Элемент	Стойки	Направление
Сонкут чируги	ап куби	1A 1B 3C 3D
Нуло макки	ап куби	1A 1B 3C 3D
Ап хурьо чаги	ап соги	3C 3D
Юп хурьо чаги	ап соги	3C 3D
Тон дольо чаги	ап соги	3C 3D

Пхумсэ - тхэгук сам джан (уай).

тхэгук иль джан (кьон),

тхэгук и джан (тае)- по выбору комиссии.

Тест №2.

Удары по лапам в движении: Ап хурьо чаги, юп хурьо чаги, тон дольо чаги

Атака	Сэ бон_керуги: Защита	Контратака
Дольо чаги	хансонналь макки	дольо чаги
Момтон бандэ чируги	хансонналь макки	сонналь мок чиги
Дольо чаги	баккат макки	сонкут чируги

Тест №3.

Керуги, Пхумсэ, Хосинсуль, Кьок Па Символы тхэгук сам джан.

СФП отжимания, пресс, приседания – 35 раз; гибкость.

Общие вопросы:

- 1) Правила соревнований ВТФ (защитная экипировка спортсмена).
- 2) Вопрос: Что необходимо помнить, работая в паре?

Ответ: а) Уйти с линии атаки либо опередить противника своей контратакой.

б) Не подставлять противнику спину — это небезопасно, к тому же такое поведение не соответствует принципам ТХЭКВОНДО.

в) Не напрягаться, но и не ослаблять внимание – это может привести к травме или поражению.

3) Знание основных положений и правил соревнований.

Дополнительные тесты	
Тест	Описание
Скорость	<ul style="list-style-type: none"> • Удары (правой, левой ногой) дольо чаги по снаряду 10-12 раз за 10 сек. • Удары ногами дольо чаги попеременно по снаряду 5-7 раз за 10 сек. (средний уровень.) <p><i>Здесь и далее: нижнее значение (количество ударов) - 3 балла, среднее - 4 балла, верхнее - 5 баллов</i></p>
Статика	<ul style="list-style-type: none"> • Плавный вынос ноги по траектории ударов ап чаги, с фиксацией в конечной фазе (10 (9, 7) секунд) на среднем уровне.

6 гып
Зеленый пояс
Тест № 1

Геруги. Хосинсул. Пхумсэ. Кьекпа.

Геруги – свободная борьба (или спарринг). Это бой по правилам, дающим возможность максимально использовать богатый арсенал ударов ногами, продемонстрировать уровень своей техники, стойкость, выносливость, характер, волю к победе. Геруги – основа спортивного тхэквондо в настоящее время, именно это направление тхэквондо было определено как олимпийский вид спорта.

Боевое направления тхэквондо – **Хосинсул** (самооборона). Принцип, на котором оно базируется, позволяет любому одолеть более крупного и сильного противника. Уйти с линии атаки. Использовать мощь и инерцию противника, знать физиологию человека (основные болевые точки, направление сгиба суставов и др.), - вот чем необходимо владеть, чтобы противостоять одному, а то и более нередко вооруженным нападающим.

Любое боевое искусство Востока дает возможность увеличить свое мастерство, выполняя строго определенные, присущие каждому уровню подготовки, комплексы базовых движений. В тхэквондо они называются **Пхумсэ**. Смыслом их тоже является бой, но бой с тенью, поединок с самим собой, что намного тяжелее, чем схватка с реальным противником.

Комбинации пхумсэ обучают приемам, но, что самое главное, способствуют развитию максимальной концентрации в бою. А это особенно важно, когда бой ведется против двух, трех и более человек.

Многие элементы пхумсэ не только полезны для искусства боя тхэквондо, но и необходимы, так как они могут быть использованы в близких к реальным ситуациям, особенно в области самообороны.

Выполняя пхумсэ, ученик должен демонстрировать эффективные, хорошо выраженные формы. Выступление должно быть проникнуто боевым духом (убедительность, живость, способность имитации боя). Все движения и связки между движениями должны быть легко узнаваемыми.

Очень часто этот вид тхэквондо используют на показательных выступлениях и, конечно, он входит в программу экзаменов при сдаче на гыпы и даны. Отдельно по пхумсэ проводятся Чемпионаты и Первенства Европы и мира.

Кьекпа наряду с пхумсэ является еще одной частью тхэквондо, в которой упор делается на совершенно определенные приемы с проявлением максимальных силовых возможностей организма. При испытании силы удара деформируется эффективность приемов тхэквондо посредством разрушения досок или черепицы отработанными приемами рук и ног.

Для удачного выполнения силовых приемов необходимы не только техника, быстрота и сила, но и точность, сконцентрированность. Внутренняя мобилизация вводит исполнителя в такое состояние, которое позволяет сконцентрировать все свои силы в одну единственную точку – точку удара.

Символы тхэгук сам джан.

Знак тхэгук сам джан – 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 тхэгук сам джан направить страсть в плодотворную стезю. Глубоко сокрытый в каждом из нас огонь должен быть подконтролен разуму и воле, служить им, а не бессмысленному разрушению.

Тхэгук сам джан, подобно пламени огня, очень подвижно и разнообразно и поэтому требует от учеников постоянного внимания.