

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №1 Центрального района Волгограда»

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ Гимназия №1

Н.П.Цыбанев

Приказ №1150д №28.08.26



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Курса внеурочной деятельности
«Таеквондо»

Волгоград 2026

№ занятия	Раздел 1 Теоретическая подготовка	часы
1	История возникновения таеквон-до. Биография Чой Хонг Хи (основатель таеквон-до)	1
2	Принципы, терминология, правила таеквон-до	1
	Раздел 2 Физическая подготовка	
1	Бег на длинные дистанции (1-2 км), ускорения на 3-10 м, челночный бег	9
2	Отжимания, приседания, упражнения на пресс, выпрыгивания колени к груди	9
3	Прыжки в длину, прыжки в высоту, прыжки на одной ноге	9
4	Растяжка	9
	Раздел 3 Техническая подготовка	
1	Обучение стоек	15
2	Обучение ударов руками	15
3	Обучение ударов ногами	15
4	Обучение блоков	15
5	Обучение тулей (комплекс упражнений)	15
6	Обучение защиты от ударов	15
7	Обучение защиты от ножа	10
8	Обучение освобождений от захватов	10
	Раздел 4 Боевая подготовка	
1	«Пятнашки» (по парам)	15
2	Удары по лапам руками, ногами	15
3	Спарринг со сменой партнёра	15
	ВСЕГО:	194

Введение.

Программа по тхэквондо ИТФ подготовлена с учетом нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность спортивных школ в системе Министерства образования Российской Федерации, результатов обобщения многолетнего опыта тренеров и анализа данных научных исследований в теории и технологии тренировки тхэквондо ИТФ. Программа регламентирует тренировку юных тхэквондистов на основных возрастных этапах спортивной подготовки, позволяя организовывать тренировочный процесс, создавать условия для решения следующих целей.

1. Укреплять состояние здоровья и повышать уровень физических и психических качеств занимающихся в соответствии с их возрастными возможностями.
2. Осуществлять ориентацию тренировочной деятельности тхэквондистов на ускорение овладения техникой и тактикой ведения поединков.
3. Осваивать технику тхэквондо в условиях соревнований при использовании типовых боевых взаимодействий и тактических моделей их применения в соревнованиях.
4. Формировать личностные и психические качества занимающихся, их поведение в соответствии с общепринятыми нормами морали, гражданской и спортивной этики.
5. Формировать устойчивую мотивацию и вызывать постоянный интерес к занятиям тхэквондо у детей и подростков, заполняя их свободное от общеобразовательной учебы время, одновременно развивая двигательные качества и повышая интеллектуальные способности занимающихся. Достижение этих важных целей требует от тренеров конкретизации их усилий на всех этапах тренировки за счет применения четко отобранных тренировочных средств и психических установок, находящихся между собой в гармоничной взаимосвязи.

Анализ практики работы в спортивных школах, в спортивных секциях общеобразовательных школ и в детских секциях спортивных клубов показывает, что занятия тхэквондо целесообразно проводить в рамках постоянных групп с определенными для каждого возраста и квалификации объемами и интенсивностью тренировочных и соревновательных нагрузок. Их увеличение должно быть постепенным и основываться на

индивидуальных возможностях занимающихся с учетом их стремления к высшим спортивным достижениям.

Для содержания программы характерно, прежде всего, последовательное усложнение состава осваиваемых технических и тактических действий, подготавливающих действий и действий нападения и обороны в условиях их ситуационного применения. В программе изложены способы формирования тактических умений и специализирования соревновательной техники при изложении специальной информации по этапам тренировки. При распределении изучаемых средств ведения соревнований по видам тхэквондо и по квалификационным возрастным категориям учитывалась необходимость постоянного повторения основных ударов руками и ногами, приемов маневрирования и действий нападения и обороны, а также освоения научно-методических терминов при формировании тактических умений. Применение программы для организации тренировочного процесса требует корректировки при выявлении различий между двигательным и психическим развитием детей и подростков в динамике освоения отдельных разделов техники и тактики из-за неравномерности их общего развития, а также в связи с началом занятий тхэквондо в разном возрасте. Девочки, занимающиеся тхэквондо, осваивают соответствующие средства выполнения тулей, демонстрации специальной техники и ведения поединков, приведенные в настоящей программе для обучения мальчиков.

Программы обучения по возрастным этапам:

Освоение тхэквондо ИТФ занимает длительное время из-за большого числа приемов выполнения ударов руками и ногами, передвижений и возможных боевых взаиморасположений, взаимовоздействий, а также разнообразия проявлений двигательных и психических качеств, которые требуются от тхэквондистов. При этом в большинстве случаев в условиях соревнований юные и взрослые тхэквондисты находятся в равных условиях, ибо соревнования проводятся в основном по одним и тем же правилам.

Обучение детей и подростков двигательным действиям в условиях вариативных конфликтных ситуаций имеет существенные

особенности, связанные с развитием уровня их двигательной и психической подготовленности в каждом возрасте, которые определяют возможности освоения многих разделов тхэквондо. Необходимо так же учитывать динамику развития различных двигательных и психических качеств, а также характеристики и длительность воздействия пубертатного периода на их проявления в спортивной деятельности. Поэтому при построении многолетней тренировки, в целях систематизации содержания обучения юных тхэквондистов, целесообразно разделить ее на возрастные ступени, в том числе первые две на части в случае раннего начала регулярных занятий.

При распределении содержания тренировки тхэквондистов по годам обучения следует иметь в виду, что оно апробировано со спортсменами всех возрастов, включая и взрослых. Изменение содержания и последовательности изучаемого материала заключается в том, что спортсмены, начавшие заниматься позже, а так же имеющие больший двигательный опыт, осваивают технику и тактику тхэквондо в более короткие сроки. При этом они могут «пропускать» упрощенные варианты подготавливающих и боевых действий и их двигательного состава, а также подготовительных движений при обучении детей.

Учебный план тренировочных занятий представлен в таблице ниже.

Учебный план на 34 недели учебно-тренировочных занятий в секции Тхэквондо И.Т.Ф. (в часах)

Раздел подготовки	Этап подготовки (год обучения)				
	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
Общая физическая подготовка	90	80	70	60	50
Специальная физическая подготовка	30	33	35	38	41
Технико-тактическая подготовка	60	65	69	71	72
Теоретическая подготовка	16	16	18	20	23
Контрольно-переводные описания	4	4	4	4	4
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	2	4
Восстановительные мероприятия	4	6	8	9	10
Медицинское обследование	Не менее 2 раз в год				
Общее количество часов	204	204	204	204	204

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Минимальный возраст занимающихся 9 лет

Продолжительность обучения до 1 года.

Основная направленность тренировки — ознакомление с простейшими приемами передвижений и ударами в тхэквондо ИТФ.

При организации обучения тхэквондо ИТФ детей 9–10 лет большую часть времени целесообразно отводить игровым упражнениям при их общей направленности на развитие двигательных и психических качеств занимающихся. Игровые упражнения создают на занятиях благоприятный эмоциональный настрой занимающихся, повышают мотивацию к занятиям и проявлению волевых усилий, улучшая тем самым результаты тренировок и создавая предпосылки для формирования бойцовских качеств.

Изучение приемов передвижений и ударов в тхэквондо определяется усвоением начальных положений и структуры движений, требует проявлений от занимающихся повышенного внимания, которое дети 9–10 лет могут удерживать лишь несколько минут. При изучении упражнений необходимо стремиться к постоянному переключению внимания между разнообразными упражнениями. В общении тренера с учениками нужно использовать короткие перерывы с объяснениями, персональными замечаниями и положительными оценками действий занимающихся.

Тренировка юных тхэквондистов определяется изучением начальных основ техники и тактики, применения передвижений, ударов и подготовительных упражнений общего характера. Необходимо ограничивать применение простейших действий нападения и обороны, избегая сложных движений и значительных повторений.

ТЕХНИКА МАСОГИ

(разновидности спарринга)

Спарринг с заранее оговоренным сценарием (яксок масоги)

Спарринг на три шага (самбо-масоги)

Три повторные атаки	Три повторные защиты	Ответная атака
Ганнун со ап чумок каунде чируги	Ганнун со ан пальмок макки	Ганнун со ап чумок банде каунде чируги
Ганнун со ап чумок нопунде чируги	Ганнун со пальмок чукё макки	Ганнун со ап чумок банде нопунде чируги
Нюнча со ап чумок каунде банде чируги	Нюнча со ан пальмок банде макки	Ганнун со ап чумок каунде банде чируги

ТЕХНИКА ТУЛЕЙ

(комплексные упражнения)

Методика освоения тулей программы 9–8-го гыпа

Подготовительные упражнения к тулям

Саджу-Чируги

7 движений в две стороны

1. Нарани чунби соги
2. Ганнун со пальмок наджунде макки
3. Ганнун со каунде ап чумок чируги

Саджу-Макки

8 движений в две стороны

1. Ганнун со сонкаль наджунде макки
2. Ганнун со ан пальмок каунде макки

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

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

19 движений. Новые движения:

1. Нюнча соги
2. Нюнча со ан пальмок каунде макки
2. Дан-Гун (8-й гып — желтый пояс)

Туль назван в честь Дан-Гуна — легендарного основателя Кореи (2333 г. до н.э.)

21 движение. Новые движения:

1. Ганнун со нопунде чируги
2. Нюнча со сонкаль деби макки
3. Нюнча со санг пальмок макки
4. Ганнун со пальмок чукё макки
5. Нюнча со сонкаль каунде йоп береги

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ СПАРРИНГ

Основные стойки, приемы передвижения

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

Техника ударов руками и ногами

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

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

Объемы (в %) освоения базовых ударов из типовых стартовых ситуаций

Типичная стартовая ситуация	ап чумок чируги	ап чаги	йоп чаги	Итого
С места на стоящего противника	5	5	10	20
С места на сближающегося противника	10	10	10	30
Отшагивая назад	10	20	20	50
Итого:	25	35	40	100

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

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

Тренировочные задания

Имитация ударов руками и ногами.

Имитация ударов руками (фиксируя конечное положение рук).

Имитация ударов ногами (фиксируя конечное положение ног). Простейшие серии ударов и комбинации ударов.

Действия нападения и обороны

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

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

Имитация атаки	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
– прямой ближней рукой	25
– прямой дальней рукой	20
– прямой ближней ногой	20
– боковой ближней ногой	20
– боковой дальней ногой	15
Итого	100

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

Атака на сближение	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
– прямой передней рукой	20
– прямой дальней рукой	20
– боковой в сторону ближней ногой	20
– двит чаги	20
– боковой ближней ногой	20
Итого	100

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Минимальный возраст занимающихся 10–12 лет

Продолжительность обучения свыше 1 года.

Основная направленность тренировки — ознакомление с основными разновидностями спарринга, комплексных упражнений и первоначальная практика ведения условных поединков.

ТЕХНИКА МАСОГИ

(разновидности спарринга)

Спарринг с заранее оговоренным сценарием (яксок масоги)

Спарринг на три шага (самбо-масоги)

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

Спарринг на два шага (ибо-масоги)

Две последовательные атаки	Две последовательные защиты	Ответная атака
Руки—руки: Ганнун со ап чумок каунде чируги Ганнун со ап чумок каунде чируги	Ганнун со ан пальмок макки Ганнун со ан пальмок макки	Ганнун со ап чумок банде чируги
Руки—ноги: Нюнча со ап чумок каунде банде чируги Доллео чаги	Нюнча со ап пальмок банде макки Нюнча со пальмок деби макки	Доллео чаги

ТЕХНИКА ТУЛЕЙ

(комплексные упражнения)

Методика освоения тулей программы 9–5-го гыпа.

1. Чон-Джи (9-й гып — белый пояс с желтой рисккой)

2. Дан-Гун (8-й гып — желтый пояс)

3. До-Сан (7-й гып — желтый пояс с зеленой рисккой)

Название туля является псевдонимом известного патриота Ахн Чанг-Хо (1876–1938 гг.). Включение в туль 24 двигательных действий символизируют годы жизни, посвященные этим человеком просветительской деятельности и участию в движении за освобождение Кореи.

24 движения. Новые движения:

1. Аннун соги

2. Ганнун со бакат пальмок нопунде йоп макки

3. Ганнун со сан сонкут тульки

4. Ганнун со дунг чумок нопунде йоп береги

5. Ганнун со нопунде пальмок хечо макки

6. Каунде апча бусиги

7. Аннун со сонкаль йоп береги

4. Вон-Хё (6-й гып — зеленый пояс)

Туль назван в честь монаха, познакоившего в 686 году до н.э. династию Силла с буддизмом.

28 движений. Новые движения:

1. Моа соги

2. Моа чунби соги А (эй)

3. Годжун соги

4. Губурё соги

5. Губурё чунби соги А (эй)

6. Нюнча со сонкаль нопунде ануро береги

7. Годжун со каунде чируги

8. Ганнун со банде чируги

9. Пальмок долльмио макки

10. Нюнча со пальмок каунде деби макки

11. Каунде йоп ча чируги

12. Наджунде ап ча бусиги

5. Юль-Ток (5-й гып — зеленый пояс с голубой рисккой)

Название туля является псевдонимом великого философа и учителя Юль (1536–1584 гг.), прозванного корейским Конфуцием. Включение в туль 38 двигательных действий символизирует место рож-

дения этого человека — 38-я параллель, а диаграмма движений — иероглиф, соответствующий слову «учитель».

38 движений. Новые движения:

1. Кёча соги
2. Аннун со каунде хируги
3. Нюнча со санг сонкаль макки
4. Ганнун со сонбадак гольчо макки
— баро гольчо
— банде гольчо макки
5. Ганнун со ап палькуп тереги
6. Кёча со дунг чумок нопунде йоп тереги
7. Ганнун со ду пальмок нопунде макки

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ СПАРРИНГ

Приемы передвижений

Серия шагов вперед и назад.

Подскок.

Подскок и закрытие вперед.

Подскок и повторный подскок.

Серия шагов вперед и подскок.

Серия шагов назад и отскок.

Серия шагов назад и шаг вперед и подскок.

Серия шагов вперед и шаг вперед и подскок.

Техника ударов руками и ногами

Ап чумок чуруги (прямые удары рукой):

- после подшагивания — проваливания и применять атаку на беганием;
- из степа (с места) — маскируя начало атаки ударами ног;
- отшагивая назад, удары руками применяют в первую очередь для закрытия атаки и во вторую — как предатаковую подготовку для скрытия удара ногой и применения ответной атаки.

Ап чаги (прямой удар вперед):

- с места на сближение противника;
- с шагом;
- после подшагивания;
- из «степа»;
- отшагивая назад.

Объемы освоения базовых ударов из типовых стартовых ситуаций

Типичная стартовая ситуация	ап чумок чуруги	ап чаги	йоп чаги	долео чаги	Итого
С места на стоящего противника			5	5	10
С места на сближение противника		5		5	10
С шагом вперед		5	5	5	15
После подшагивания	5	5	5	5	20
Из «степа» (с места)	5	5	5	5	20
Отшагивая назад	5	10	5	5	25
Итого	15	30	25	30	100

Йоп чаги (прямой удар в сторону):

- с места на стоящего противника;
- с шагом;
- после подшагивания;
- из «степа»;
- отшагивая назад — удар.

Долео чаги (боковой удар вперед под 90°) — лидирующий удар в тхэквондо, является несимметричным ударом с преобладанием выполнения удара дальней ногой:

- с места на стоящего противника;
- с места на сближение противника;
- с шагом вперед для применения атаки опережением или контратаки;
- после подшагивания;
- из «степа» проводится при обыгрывании противника на момент начала атаки. Спортсмены угрожают друг другу демонстрацией начала проведения удара и выбирают благоприятный момент начала атаки;
- отшагивая назад — удар.

Действия нападения и обороны

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

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

Имитация атак	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
– прямой удар ближней рукой	5
– прямой удар дальней рукой	5
– прямой удар ближней ногой	10
– боковой удар ближней ногой	10
– боковой удар дальней ногой	10
Применяемые комбинации	
– передний прямой рукой – боковой в сторону	20
– передний прямой рукой – боковой удар ближней ногой	20
– передний прямой рукой – боковой удар дальней ногой	20
Итого	100

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

Атака в защиту	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
– боковой удар в сторону ближней ногой	10
– боковой удар дальней ногой	10
– прямой удар передней рукой	5
– прямой удар дальней ногой	15
Применяемые комбинации	
– двойной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением	20
– боковой удар в сторону ближней + двит чаги дальней	20
– двойка руками	20
– тройной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением	20
Итого	100

Атака из «степа» выполняется при обыгрывании противника по ритму для создания неожиданного атакowego старта. Применяется против противника, маневрирующего в «степа».

Атака из «степа»	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
– боковой удар в сторону ближней ногой	10
– боковой удар передней ногой сверху	10
– боковой удар дальней ногой	5
– прямой удар передней рукой	5
Применяемые серии	
– двойной боковой удар ближней ногой в сторону	10
– боковой удар ближней ногой в сторону + боковой удар ногой в голову со скольжением	10
– двойка руками + боковой удар ближней ногой	10
– боковой удар в сторону ближней ногой + боковой удар дальней ногой	10
– двойка руками в прыжке + боковой удар дальней ногой	
– боковой удар в сторону ближней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой	
Применяемые комбинации	
– прямой удар передней рукой + боковой удар в сторону ближней ногой	10
– боковой удар в сторону ближней ногой + прямой удар передней рукой	
– прямой ближней рукой + прямой удар дальней рукой в туловище	10
– прямой ближней рукой + прямой удар дальней ногой	10
Итого	100

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

Атака на угрозы	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
– боковой удар в сторону ближней ногой	10
– прямой удар дальней ногой	10
– двит чаги	10
– обратный боковой удар прямой ногой с вращением (пандэ)	10
Применяемые серии ударов	
– двойка руками в прыжке	10
– двойка руками + боковой удар ближней ногой	10
– боковой удар в сторону ближней ногой + двит чаги	10
– обратный боковой удар прямой ногой с вращением (пандэ) + боковой удар ближней ногой	10
– прямой удар передней рукой + боковой удар в сторону ближней ногой	10

– двойка руками + двит чаги	10
– боковой удар в сторону ближней ногой + двойка руками в прыжке	
Итого	100

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

Атака на вызов	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
– боковой удар в сторону ближней ногой	10
– прямой удар передней рукой	10
– боковой удар ближней ногой	10
– прямой удар дальней ногой	10
Применяемые серии ударов	
– двойной боковой удар в сторону ближней ногой	20
– боковой удар в сторону ближней ногой + боковой удар в голову	20
– двойной боковой удар в сторону ближней ногой + боковой удар в голову	20
– двойка руками + боковой удар ближней ногой	
Применяемые комбинации	
– прямой удар передней рукой + прямой удар дальней рукой в туловище	
– боковой удар в сторону ближней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой	
– два прямых удара передней рукой + прямой удар дальней ногой	
– прямой удар передней рукой + боковой удар в сторону ближней ногой	
Итого	100

ТАКТИЧЕСКИЕ КОМПОНЕНТЫ ВЫПОЛНЕНИЯ ДЕЙСТВИЙ

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

Закрытие блоком или уклоном после неудавшейся атаки.

Выжидание момента для начала применения защиты от атаки и выполнение контратаки.

Удлинение заданной атаки повторной атакой в защиту при распознавании благоприятной ситуации.

Переход в атаку после неудавшейся контратаки.

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

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

ТАКТИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ И КАЧЕСТВА

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

Тактические знания: ударные поверхности, поражаемые поверхности, основные действия нападений и обороны, пространство поля поединка, продолжительность поединков.

Тактическое значение сохранения определенной дистанции между участниками поединка, а также и до партнера во время упражнений.

Тактические установки на применение: атаки в открытый сектор; защиты и ответной атаки; атаки после выхода из клинча; атаки с финтом в открытый сектор (вызывающим защитную реакцию у противника) и ударом в открываемый сектор.

Ситуации для применения двухтемповых комбинаций с одним финтом и ударом, атак с серией ударов. Типовые реакции противников на начало атак и защит.

Атакующий и защитный характер ведения поединка и способы выбора действий нападения и защиты, а также тактических компонентов противодействия противникам. Необходимость постоянного выполнения маневрирования, подготавливая или ожидая начало нападений. Постоянный контроль дистанции до противника с преобладанием применения атак как наиболее результативный способ нападения. Обязательный характер применения действий обороны: защит и ответных атак или контратак в ситуациях неожиданного проведения атак противником. Распределение внимания как на подготовку собственной атаки, так и на возможную атаку или контратаку противника. Применение блокировки ударов противника эффективнее с одновременным уклонением.

Приемы активизации внимания и мышления спортсмена в поединке на анализ действий противника и поиск оптимальных решений для типовых тактических ситуаций.

Боевые противодействия с противником: применять простую атаку с максимальной быстротой на контратакующего противника; атаковать комбинацией на защищающегося противника; защититься и применять ответные атаки против противника, совершающего простую атаку; контратаковать противника, атакующего комбинацией.

Развитие тактических качеств активности, наблюдательности и дисциплинированности. Формирование устойчивой мотивации к занятиям тхэквондо.

Способы поддержания внутригрупповых симпатий, сущность которых выражается в желании детей и подростков заниматься спортом ради того, чтобы постоянно находиться в среде своих товарищей и сверстников, постоянно быть вместе и вступать в контакты друг с другом. Развитие интереса к занятиям тхэквондо и симпатии к товарищам по занятиям, а также потребности в общении.

Формирование образов будущего поведения, ориентированного на конечный результат (стать знаменитым спортсменом, чемпионом), а не на процесс его достижения, являющихся стимулом для проявлений активности в занятиях тхэквондо.

Развитие у начинающих тхэквондистов наблюдательности. Применение упражнений на внимание в сочетании с установками на его проявления в подвижных играх и при выполнении комбинаций передвижений. Развитие взаимосоординации при выполнении различных комбинаций передвижений с ориентировкой на точное, красивое и правильное выполнение.

Применение игр на воображение, позволяющих формировать устойчивые двигательные образы, необходимые для тактического мышления тхэквондистов.

ЭТАП УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ

Минимальный возраст занимающихся 11–13 лет

Продолжительность обучения — до 2 лет.

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

В первые два года (11–12 лет) осваивается техника тулей, увеличивается количество приемов передвижений, формируются специальные умения, основанные на проявлении реакции различения и выбора применения обусловленных действий. Затем, в течение двух лет (13–14 лет), осваиваются базовые боевые действия и проводится адаптация занимающихся к условиям соревнований.

Большее внимание уделяется овладению базовыми техническими приемами нападения и защиты, позволяющими вести поединок в условиях ограниченных правил соревнований. Осуществляется повышение функциональных возможностей юных тхэквондистов для ускорения обучения основам техники и тактики.

На занятиях с подростками 11–12 лет сохраняется необходимость частого применения игровой направленности построения упражнений. Они позволяют в групповых занятиях снизить количественные потери среди занимающихся в результате обычного отсева в составе детских групп.

Необходимо учитывать, что в возрасте 12–14 лет начинается пубертатный период у занимающихся, изменяется баланс нервных процессов в сторону возбуждения. У занимающихся может наблюдаться снижение двигательной памяти при выполнении сложнокоординационных движений. У 13–14-летних занимающихся возможно также снижение показателей точности нанесения ударов в прыжках и ударов в ситуациях с меняющимися моментными и дистанционными характеристиками выполнения нападений в тренировочных и соревновательных поединках.

В возрасте 11–12 лет у занимающихся еще недостаточно развито предвосхищение дистанционных перемещений и выбора момента начала выполнения действий. Затруднена двигательная реакция с выбором из 2 сигналов и в особенности в реакциях с

торможением и переключением. Это связано с недостаточным проявлением внимания и с трудностью его концентрации и удержания на объекте. При этом имеет место и слабый самоанализ качества выполняемых приемов, затрудняющий оценки допущенных ошибок в упражнениях с тренером или партнером.

Поддержание у подростков уже с 11 лет проявления волевых усилий (в соответствии с их мотивацией к выполнению действий нападения и обороны) для повышения результатов тренировок.

Детям 11–12 лет свойственна повышенная импульсивность в поведении; некоторые из них уже могут проявлять решительность, а настойчивость — только в условиях определенного интереса и повышенной увлеченности. При этом динамика нервных процессов, связанная с половым созреванием, выражается в излишней смелости, снижении выдержки и самообладания.

Содержание двигательной подготовки направлено на повышение уровня гибкости, быстроты одиночных движений и прыгучести. Также важны и упражнения на проявления ловкости в связи с постепенно повышающимися требованиями к координационным способностям. Необходимо уделять внимание развитию силы мышц ног и рук, особенно у девочек, прирост силы у которых наиболее высок именно с 11 до 14 лет, поэтому следует применять прыжковые упражнения с имитацией ударов.

В упражнениях на быстроту усилия акцентируются на ее проявления в максимальном темпе движений, нарастание которого проходит интенсивно до 13–14 лет. В свою очередь, значительный прирост скорости движений отмечен в возрасте 11–12 лет.

ТЕХНИКА МАСОГИ

(разновидностей спарринга)

Спарринг с заранее оговоренным сценарием (яксок масоги).

Спарринг на два шага (ибо-масоги).

Две последовательные атаки	Две последовательные защиты	Ответная атака
Ноги–руки: Ап ча бусиги Нюнча со сонкаль йоп тереги	Ганнун со кеча чумок нулло макки Нюнча со сонкаль деби макки	Йоп ча хируги

На один шаг (ильбо-масоги):

Атака	Защита	Ответная атака
Ганнун со ап чумок каунде хируги	Ганнун со бакат пальмок макки	Ганнун со ап чумок каунде банде хируги
Ап ча бусиги	Ганнун со пальмок наджунде макки	Ап ча бусиги

ТЕХНИКА ТУЛЕЙ

(комплексные упражнения)

Методика освоения тулей, программы 9–1-го гыпа.

1. Чон-Джи (9-й гып — белый пояс с желтой риской)
2. Дан-Гун (8-й гып — желтый пояс)
3. До-Сан (7-й гып — желтый пояс с зеленой риской)
4. Вон-Хё (6-й гып — зеленый пояс)
5. Юль-Гок (5-й гып — зеленый пояс с голубой риской)
6. Чунг-Гун (4-й гып — голубой пояс)

Туль назван в честь известного патриота Ахн Чун-Гуна, убившего первого японского генерала — правителя Кореи Хиро Буми Ито, способствовавшего захвату Кореи Японией. Включение в туль 32 двигательных действий символизирует возраст Ахн Чун-Гуна ко времени его казни в тюрьме (1910 г.).

32 движения. Новые движения:

1. Моа чунби соги В (би)
 2. Двитбаль соги
 3. Двитбаль со сонбадак оллио макки
 4. Начо соги
 5. Нюнча со сонкаль дунг бакуро макки
 6. Йоп ап ча бусиги
 7. Ганнун со ви палькуп тереги
 8. Ганнун со санг чумок сего хируги
 9. Ганнун со санг чумок движибо хируги
 10. Ганнун со кеча чумок чукё макки
 11. Нюнча со дунг чумок нопунде йоп тереги
 12. Нюнча со банде хируги
 13. Ганнун со сонбадак нулло макки
 14. Годжун со дигутжа ай макки
 15. Моа со киокча хируги
7. Тэ-Ге (3-й гып — голубой пояс с красной риской)

Название туля является псевдонимом жившего в XVI в. учителя Юи Хванга, известного авторитета неоконфуцианства. Включение в туль 37 двигательных действий символизирует место рождения этого человека — 37-я параллель, а диаграмма движений — иероглиф, соответствующий слову «учитель».

37 движений. Новые движения:

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

8. Хва-Ранг (2-й гып — красный пояс)

Туль назван в честь молодежного воинского движения, организованного в VII в. во времена правления династии Силла. Включение в туль 29 двигательных действий символизирует номер воинского подразделения, в котором осуществлялся процесс трансформирования тхэквондо в современное боевое искусство.

29 движений. Новые движения:

1. Моа чунби соги С (си)
2. Суджик соги
3. Аннун со сонбадак миро макки
4. Нюнча со оллио хируги
5. Суджик со сонкаль неро береги
6. Нопунде доллео чаги
7. Нюнча со баро хируги
8. Нюнча со йоп палькуп тульки
9. Моа со ан пальмок йоп ап макки

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ СПАРРИНГ

Объемы (в %) освоения базовых ударов из типовых стартовых ситуаций

Типичная стартовая ситуация	ап чаги	йоп чаги	двнт чаги	доллео чаги	неро чаги	Итого
С места на стоящего противника					5	5

С места на сближение с противником					5	5
С шагом				5	5	
После подшагивания		5		5		10
С подскоком	5	5				10
Из «степа» (с места)		5		5		10
Из «степа» (с шагом, с подскоком, с подшагом и т.д.)		5		5		10
После разножки (с шагом)	5			5		10
После поворота на 90°			5	5		10
Отшагивая назад	5	5				10
Отшагивая в сторону		5		5		10
Итого	15	30	5	35	15	100

Примерные тренировочные задания

Атака неро чаги с места на стоящего противника.

Атака на подготовку неро чаги с места на сближение с противником.

Встречная атака доллео чаги (неро чаги) с шагом.

Втречная атака йоп чаги после подшагивания с опережением противника.

Атака доллео чаги после подшагивания.

Атака ударом ап чаги (йоп чаги) с подскоком с места из «степа» в туловище и голову.

Атака ударом ап чаги (йоп чаги) с шагом (с подскоком, с подшагом) из «степа» с неожиданным сокращением дистанции.

Ответная атака ап чаги после разножки с одновременным проведением угроз и вызовов.

Контратака дви чаги (доллео чаги) после поворота на 90°.

Ответная ап чаги (йоп чаги), отшагивая назад просле проваливания противника.

Встречная атака йоп чаги, отшагивая в сторону.

Контратака атакой доллео чаги, отшагивая назад просле проваливания противника.

ДЕЙСТВИЯ НАПАДЕНИЯ И ОБОРОНЫ

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

Атака в защиту	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
– боковой удар в сторону ближней ногой	5
– боковой удар дальней ногой	10
– прямой удар передней рукой	5
– прямой удар дальней ногой	5
Применяемые комбинации и серии	
– двойной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением	10
– боковой удар в сторону ближней + двит чаги дальней;	25
– двойка руками	15
– тройной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением	25
Итого	100

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

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

Атака из «челнока»	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
– боковой удар в сторону ближней ногой	5
– боковой удар передней ногой	5
– прямой удар передней рукой	5
– прямой удар дальней рукой	5
– боковой удар передней ногой сверху	5
Применяемые серии	
– двойной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением	10
– боковой удар ближней ногой в сторону + боковой удар ногой в голову со скольжением	10
– двойка руками + боковой удар дальней ногой	10
– двойка руками	10

– двойка руками в прыжке + боковой удар дальней ногой	10
Применяемые комбинации	
– прямой удар дальней ногой + боковой удар ногой в голову	5
– прямой удар передней рукой + прямой удар в сторону ближней ногой	5
– прямой удар передней рукой + прямой удар дальней ногой	5
Итого	100

Атака из «стена» – увеличение вариативности выполнения.

Атака из «челнока»	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
– боковой удар в сторону ближней ногой	5
– боковой удар передней ногой	5
– прямой удар передней рукой	5
– прямой удар дальней рукой	5
– боковой удар передней ногой сверху	5
Применяемые серии	
– двойной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением	10
– боковой удар ближней ногой в сторону + боковой удар ногой в голову со скольжением	10
– двойка руками + боковой удар дальней ногой	10
– двойка руками	10
– двойка руками в прыжке + боковой удар дальней ногой	10
Применяемые комбинации	
– прямой удар дальней ногой + боковой удар ногой в голову	5
– прямой удар передней рукой + прямой удар в сторону ближней ногой	5
– прямой удар передней рукой + прямой удар дальней ногой	5
Итого	100

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

Атака после бокового маневра	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
- боковой удар дальней ногой	15
- прямой удар дальней ногой	10
- прямой удар передней ногой сверху	15
Применяемые серии ударов	
- двойка руками + боковой удар дальней ногой	10
- двойка руками + прямой удар дальней ногой	10
- двойка руками в прыжке + боковой удар ближней ногой	20
- двойной боковой удар в сторону ближней ногой	20
Итого	100

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

Атака на начало возвращения после сближения	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
- боковой удар ближней ногой	10
- прямой удар дальней рукой	10
- прямой удар ближней ногой	10
- боковой удар дальней ногой	10
Применяемые серии ударов	
- двойка руками + боковой удар дальней ногой	10
- двойка руками в прыжке + боковой удар ближней ногой	20
- боковой удар ближней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой	20
- боковой удар ближней ногой + прямой удар дальней ногой	10
Итого	100

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

Атака на начало движения вверх в «степе»	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
- боковой удар в сторону ближней ногой	10
- боковой удар ближней ногой	10
- прямой удар ближней ногой	10
- боковой удар дальней ногой	10

Применяемые серии ударов	
- двойка руками + боковой удар ближней ногой	10
- двойка руками + боковой удар дальней ногой	10
- двойка руками в прыжке + боковой удар ближней ногой	10
- двойной боковой удар в сторону ближней ногой	10
- двойка руками + прямой удар ближней ногой	10
- боковой удар в сторону ближней ногой + боковой удар в голову	10
Итого	100

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

Атака на ложную атаку	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
- боковой удар в сторону ближней ногой	10
- двит чаги	10
- пандэ	10
Применяемые серии ударов	
- двойка руками в прыжке + боковой удар ближней ногой	30
- двойной боковой удар в сторону ближней ногой	20
- боковой удар в сторону ближней ногой + боковой удар в голову	20
Итого	100

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

Атака серий против серий (темповой перебой)	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
- двойка руками + двойка руками с дальней ногой	40
- двойка руками + двойка руками с дальней ногой + боковой удар ближней ногой	40
- двойка руками + двойка руками с дальней ногой + боковой удар дальней ногой	20
Итого	100

ТАКТИЧЕСКИЕ УМЕНИЯ

Действуя наступательно

Преднамеренно:

удерживать дальнюю и среднюю дистанцию в парных упражнениях и в спарринге;

атаковать противника, находящегося в определенной стойке на средней дистанции;

атаковать комбинациями и сериями ударов;

применять простые атаки в открывающийся сектор при сближении противника:

медленно отступающего;

реагирующего конкретной защитой.

Разведывать:

намерение противника использовать определенную защиту для применения комбинации ударов;

длину отступления назад для применения атаки с набеганием. Используется замедленное и укороченное сближение.

Маскировать начало атаки:

передвижениями вперед и назад и демонстрацией угроз начала проведения удара;

медленным сближением или отступлением, замедленным выполнением ложной атаки.

Вызывать:

преждевременные защиты для раскрытия поражаемых поверхностей;

простые атаки для применения контратак, используя раскрытия поражаемой поверхности.

Различать и выбирать:

маневрировать для создания начала атаки или для отступления от атак.

Переключаться:

от атаки к защите;

от применения одной защиты к другой;

от отступления к простой атаке;

от простой атаки к простой повторной атаке;

от удара в туловище к удару в голову и наоборот.

Предвосхищать:

длину и быстроту атак и подготавливающих движений для нанесения удара по отступающему противнику.

Действуя оборонительно

Преднамеренно защищаться:

от простых атак;

от контратак, выполняемых стоя на месте.

Встречно атаковать противника, совершающего:

угрозу применения удара, серии ударов;

медленно приближающегося;

защищаться от простых атак с ударами в туловище и голову и наносить ответные удары;

Контратаковать после защиты уклонением;

опережать встречной атакой с уходом с линии атаки, применяя вызовы со сближением для проведения встречных атак;

применять защиты блокировкой или уклонением с выбором;

противодействовать контратакам простыми атаками и сериями ударов.

Разведывать:

защиты для применения контратак и серии атак:

длину и быстроту отступления и сближения для повторной атаки и атаки на подготовку;

намерения наступления преследованием и выбираемого удара и поражаемой поверхности для защиты и ответной атаки (контратаки). Выполняется с отступлением и ложной защитой;

намерения проведения определенного удара в голову или туловище для применения защиты и ответной атаки, используя раскрытие поражаемой поверхности, замедленные сближения и отступления.

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

Различать подготавливающие и реальные сближения для применения атак на подготовку.

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

Переключаться:

от защиты к атаке с комбинацией ударов;

от защиты к атаке серией ударов;

от атаки серией ударов к защите против контратаки с отступлением;

от атаки на подготовку к применению защиты и ответной атаки.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ И ПРАКТИЧЕСКИЕ НАВЫКИ

Знать:

последовательность проведения соревнований;

права участника соревнований;

обязанности участника соревнований;
 последовательность приглашения для выступления на соревнованиях;
 как своевременно и точно выполнять команды судей.
 Понимать команды тренера при выполнении упражнений общей разминки и упражнений на тренажерах.
 Самостоятельно проводить:
 разминку на тренировках и соревнованиях;
 упражнения для совершенствования боевых стоек, приемов и комбинаций передвижений;
 повторять изученные действия в парных упражнениях.

ЭТАП УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ

Минимальный возраст занимающихся 13–14 лет
 Продолжительность обучения — свыше 2 лет.

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

ТЕХНИКА МАСОГИ

(разновидности спарринга)

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

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

На один шаг (ильбо-масоги):

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

ТЕХНИКА ТУЛЕЙ

(комплексные упражнения)

Методика освоения тулей, программы 9–1-го гыпа.

1. Чон-Джи (9-й гып — белый пояс с желтой рисккой)
2. Дан-Гун (8-й гып — желтый пояс)
3. До-Сан (7-й гып — желтый пояс с зеленой рисккой)
4. Вон-Хё (6-й гып — зеленый пояс)

5. Юль-Гок (5-й гып — зеленый пояс с голубой риской)
6. Чунг-Гун (4-й гып — голубой пояс)
7. Тэ-Ге (3-й гып — голубой пояс с красной риской)
8. Хва-Ранг (2-й гып — красный пояс)
9. Чун-Му (1-й гып — красный пояс с черной риской)

Название туля является псевдонимом великого адмирала Юи Сун-Шина — изобретателя боевого корабля (1592 г.), ставшего прообразом современных подводных лодок. Туль заканчивается ударом левой рукой, что символизирует скоростистую кончину этого человека, так и не успевшего полностью раскрыть свою непоколебимую преданность королю.

30 движений. Новые движения:

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

СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕХНИКА

(разбивание досок в прыжке)

Теоретические знания

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

Развитие силовых, скоростно-силовых качеств при выполнении специальной техники. Характеристики удара в прыжке, динамика и импульс движения, выбор расстояния до цели. Концентрация силы удара. Равновесие при проведении ударов. Управление дыханием. Ритм и расчет времени. Воспитание гибкости и укрепление суставов рук и ног.

Основы специальной техники разбивания досок в прыжке

Соревнование по специальной технике осуществляется при выполнении следующих ударов:

тимие нопи ап ча бусиги — удар в прыжке ногой вверх;
 торо дольмио йоп ча чируги — круговой удар в прыжке вверх;
 тимие бандэ доллео чаги — обратный круговой удар в прыжке;
 тимие доллео чаги — боковой удар в прыжке;
 тимие номо йоп ча чируги — боковой удар в прыжке в длину.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ СПАРРИНГ

Объемы освоения базовых ударов из типовых стартовых ситуаций

Типичное взаиморасположение	ап чумок чируги	ап чаги	йоп чаги	двиг чаги	панде доллео чаги	бандаль чаги	доллео чаги	горо чаги	нерно чаги	Итого
С шагом									5	5
После подшагивания									5	5
С места со скольжением			5				5			10
С подскоком		5					5			10
С набеганием	5									5
Из «степа» (с шагом, с подскоком, с подшагом и т.д.)				5				5		10
После разножки (с шагом)						5	5			10
После поворота на 90°				5				5		10
После разворота на 180°							5			5
Набеганием с разножкой						5				5
Отшагивая назад									5	5
Отшагивая в сторону			5	5						10
С отскоком		5				5				10
Итого	5	10	10	15		15	20	10	15	100

Ап чумок чируги — с набеганием удары руками, проводится как в сериях, так и одиночно, а также в сочетании с ударами ногами.

ДЕЙСТВИЯ НАПАДЕНИЯ И ОБОРОНЫ

Атака с места с опережением защиты применяется, когда противник ожидает удар в другую поражаемую поверхность или проводится не предполагаемый противником удар, а также, когда противник ожидает одиночного удара, а проводится серия ударов или более длинная серия ударов.

Атака с опережением защиты	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
– прямой удар ближней рукой	10
– прямой удар дальней рукой	10
– боковой удар снизу ближней ногой	15
– боковой удар в сторону ближней ногой	20
– боковой удар сверху ближней ногой	15
Применяемые комбинации	
– двойка руками – боковой удар дальней ногой	15
– тройной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением	15
– тройной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением	
Итого	100

Атака в защиту применяется дополнительно как подготавливающее действие, используются все удары руками и ногами. Защита противника: лучше всего пробивание одиночным прямым ударом ногой и ударом с разворота в туловище и голову.

Атака в защиту	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
– боковой удар в сторону ближней ногой	5
– боковой удар дальней ногой	10
– прямой удар передней рукой	
– прямой удар дальней ногой	
Применяемые комбинации	
– двойной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением	25
– боковой удар в сторону ближней + двит чаги дальней ногой	30
– двойка руками	10
– тройной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением	20
Итого	100

Повторная атака применяется при возможности использовать инерции первой атаки для непрерывного продолжения второй атаки.

Повторная атака	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
– боковой удар в сторону ближней ногой	10
– боковой удар дальней ногой	10
– прямой удар передней рукой	5
– прямой удар дальней рукой	5
– прямой удар задней ногой	15
– боковой удар передней ногой на 360°	20

Применяемые комбинации	
– двойной боковой удар ближней ногой в сторону	10
– прямой удар задней ногой + боковой удар в голову	10
– двойка руками + боковой удар дальней ногой	5
– двойка руками	5
– двойка руками в прыжке + боковой удар дальней ногой	5
Итого	100

Атака из «челнока» применяется при преднамеренном варьировании длины дистанции.

Атака из «челнока»	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
– боковой удар в сторону ближней ногой	5
– боковой удар передней ногой	5
– прямой удар передней рукой	5
– прямой удар дальней рукой	5
– боковой удар передней ногой сверху	5
Применяемые серии	
– двойной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением	5
– боковой удар ближней ногой в сторону + боковой удар ногой в голову со скольжением	5
– двойка руками + боковой удар дальней ногой	10
– двойка руками	5
– двойка руками в прыжке + боковой удар дальней ногой	10
Применяемые комбинации	
– прямой удар передней рукой + прямой удар дальней ногой + боковой удар ногой в голову	10
– прямой удар дальней ногой + боковой удар ногой в голову	10
– прямой удар передней рукой + прямой удар в сторону ближней ногой	10
– прямой удар передней рукой + прямой удар дальней ногой	10
Итого	100

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

Атака набеганием	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
– боковой удар в сторону ближней ногой	5
– боковой удар передней ногой сверху	5
– боковой удар дальней ногой	5
– прямой удар дальней рукой	5