

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
СПОРТИВНО-АДАПТИВНАЯ ШКОЛА
ПАРАЛИМПИЙСКОГО И СУРДЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
ДЕПАРТАМЕНТА СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ
(ГБУ ДО «САШ»)**

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБУ ДО «САШ»

О.И. Иванов

_____ 2024 г.

**Дополнительная образовательная программа спортивной
подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными
нарушениями» (дисциплина – тхэквондо-пхумсэ)**

Москва

2024

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (дисциплина-тхэквондо-пхумсэ)» (далее-Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по дисциплине тхэквондо-пхумсэ с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», утвержденным приказом Минспорта России от 28.11.2022 г. №1082.

2.Целями Программы являются: достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки; образовательная деятельность по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, направленным на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, 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 Москвы и Российской Федерации и предоставление государственных услуг в области физической культуры.

Программа, являясь нормативно-правовым документом, содержит функции по организации и обеспечению целостности процесса спортивной подготовки, определяет основные стратегические направления развития, объём и содержание учебно-тренировочной деятельности, возможный контингент обучающихся, состояние материально-технической базы, ориентирована на потребности и интересы личности.

Направленность: спортивная подготовка.

Форма освоения: очная.

Программа рассчитана для обучающихся, начиная с возраста 9 лет. Она учитывает специфику спортивной подготовки лиц с ограниченными возможностями здоровья и обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья спортсменов, повышения функциональных возможностей, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки спортсменов, овладение техникой и тактикой в избранной дисциплине, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства, физическую и социальную реабилитацию воспитанников.

Программа предназначена для тренеров, тренеров-преподавателей, руководителей, специалистов и является основным документом для организации и реализации основной деятельности ГБУ ДО «САШ» (далее – Учреждение).

Программа обоснована новыми подходами к планированию, использованию технологий в процессе спортивной подготовки, которые отражены:

- в принципах тренировки (индивидуальности, доступности, преемственности и результативности);
- в формах и методах тренировки (групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам обязательна на этапах СС и ВСМ), медико-восстановительные мероприятия, тестирование, медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика обучающихся);
- в методах контроля и управления процессом спортивной подготовки (анализ результатов деятельности обучающихся, тестирование, контрольно-переводные нормативы, врачебный контроль, контроль в процессе процесса спортивной подготовки);

- в средствах тренировки (обеспечение необходимым инвентарем и оборудованием, рассчитанным на группу спортсменов, использование технических средств);
- в формах подведения итогов (тестирование, медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, инструкторская и судейская практика занимающихся).

Программа направлена на:

- создание условий для всестороннего развития личности ребенка посредством физической культуры и спорта;
- приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям;
- укрепление психического и физического здоровья;
- создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребёнка;
- приобщение к здоровому образу жизни;
- профилактику асоциального поведения.

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки, предполагает решение следующих задач:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- развитие личности и утверждение здорового образа жизни;
- воспитание волевых и морально-этических качеств;
- выявление и поддержка одаренных детей; подготовка обучающихся высокой квалификации;
- подготовка резерва в сборные команды Российской Федерации и города Москвы;
- поддержка лучших тренеров;
- содействие развитию видов спорта, культивируемых в учреждении.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных ее этапах, отбору, комплектованию групп подготовки в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств от специфических особенностей занимающихся.

Учреждение организует работу с обучающимися по адаптивной физической культуре и спорту в течение всего календарного года. Учебно-тренировочный год начинается с 1 сентября. Годовой объем работы по годам подготовки определяется из расчета недельного режима работы на 52 недели.

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

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией учреждения, по предоставлению тренера-преподавателя с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха обучающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Срок спортивной подготовки по Программе – без ограничений.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам подготовки:

- ☐ этап начальной подготовки;
- ☐ учебно-тренировочный этап (период начальной и углубленной специализации);

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (табл.1).

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Периоды спортивной подготовки	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины тхэквондо - пхумсэ				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	До года	8
			Свыше года	7
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	10	До года	5
			Второй и третий годы	4
			Четвертый и последующие годы	3

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица №2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Для спортивной дисциплины тхэквондо - пхумсэ				
Количество часов в неделю	4,5-6	8-9	10-12	10-12
Общее количество часов в год	234-312	416-468	520-624	520-624

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

- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные;
- теоретические занятия;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного мероприятия; учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных сборов (табл.3)

Таблица №3

№ 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 другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.2.	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.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

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

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного учебного-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.

Объем соревновательной деятельности

Таблица №4

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки и количество соревнований	
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
Для спортивной дисциплины тхэквондо - пхумсэ		
Контрольные	2	2
Отборочные	-	2
Основные	-	3

6. Годовой учебно-тренировочный план представлен в приложении № 1 к Программе.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия составляет не более:

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

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Таблица №5

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Для спортивной дисциплины тхэквондо - пхумсэ				
Общая физическая подготовка (%)	40-42		35-40	

Специальная физическая подготовка (%)	38-40	26-29
Техническая подготовка (%)	8-10	26-20
Тактическая подготовка (%)	5-8	12-14
Психологическая подготовка (%)	3-7	2-6
Теоретическая подготовка (%)	3-7	2-6
Спортивные соревнования (%)	-	1-4
Интегральная подготовка (%)	1-2	2-6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2

7. Календарный план воспитательной работы

Таблица 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
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	В течение года

		педагогической работе;	
2.	Здоровьесбережение		
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.	Патриотическое воспитание обучающихся		
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.	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), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе	В течение года

		организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	
4.	Развитие творческого мышления		
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 спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора спортсменов;	В течение года

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

Цель антидопинговой деятельности в Учреждении: формирование у обучающихся культуры нулевой терпимости к допингу; понимания, что персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенных методов; ответственности за любую запрещенную субстанцию, или ее метаболиты, или маркеры, обнаруженные во взятых у них пробах.

Антидопинговая работа проводится согласно плану антидопинговых мероприятий для ознакомления обучающихся с информацией по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики, а также формирования практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсменов.

Основными документами, регламентирующими антидопинговую деятельность, являются:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ;
- Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан в РФ» № 323 от 21.11.2011 (с изм., от 04.06.2014 N 145-ФЗ);
- Федеральный закон от 27 декабря 2006 г. № 240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте»;
- [Общероссийские антидопинговые правила, Приказ Минспорта России № 464 от 24.06.2021](#)
- [Приказ Минспорта России «Об утверждении перечней субстанций и \(или\) методов, запрещенных для использования в спорте» от 18 ноября 2022 г. № 1013](#)
- Кодекс РФ об административных правонарушениях (Ст. 3.11, 6.18);
- Федеральный закон «О внесении изменений в Трудовой кодекс Российской Федерации» от 29 декабря 2017 г. № 461-ФЗ;
- Уголовный Кодекс РФ (Ст. 234, 226.1, 230.1 и 230.2);
- Всемирный антидопинговый кодекс 2021
- Международный стандарт по тестированию и расследованиям 2023
- приказ Министерства спорта РФ от 24 июня 2021 года № 464 (с изменениями) «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил».

Основные направления антидопинговой работы:

- организация и проведение лекций, бесед, семинаров с обучающимися и их родителями/законными представителями, в том числе с приглашением специалистов;

- ознакомление с антидопинговыми правилами спортсменов;
- проведение просветительской работы по антидопингу: оформление стенда с постоянным и своевременным обновлением материала;
- участие в семинарах по антидопинговой тематике.

Таблица 7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий; кто проводит
Этап начальной подготовки 7-9 лет	1.Игровые мероприятия. -Ценности спорта и принципы честной игры: https://rusada.ru/upload/medialibrary/389/веселые_старты.pdf/	В течение года	Для обучающихся необходимо присутствие родителей (представителей (опекун, тренер); специалисты Москомспорта и РАА «РУСАДА»
Этап начальной подготовки 9 – 11 лет	1.Лекция. - История допинга. Ценности спорта. Причины введения антидопинговых правил. Игровые мероприятия. -Ценности спорта и принципы честной игры: https://rusada.ru/upload/medialibrary/389/веселые_старты.pdf/ 2. Лекция. - Влияние допинга на здоровье спортсмена. Понятие о дисквалификации.	В течение года	специалисты Москомспорта и РАА «РУСАДА»
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Лекция. - История допинга. Ценности спорта. Причины введения антидопинговых правил. Кодекс как основа всемирной антидопинговой программы. 2. Лекция - Базовые права и основные обязанности спортсменов. Как сообщить о допинге. 3. Лекция - Виды нарушений антидопинговых правил. Современное определение допинга. 4. Лекция - Влияние допинга на здоровье спортсмена. Спортивные санкции за нарушения антидопинговых правил. 5. Лекция -Запрещенный список как международный стандарт. Классификация веществ и	В течение года	специалисты Москомспорта и РАА «РУСАДА»

	методов Запрещенного списка. Распространенные вещества Запрещенного списка. 6. Лекция - Плюсы и минусы использования БАД,		
--	--	--	--

9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач, стоящих перед тренерами-преподавателями, является последовательная подготовка занимающихся к выполнению обязанностей помощника тренера-преподавателя, инструктора. Инструкторская практика предполагает овладение умением и навыками выполнения обязанностей помощника тренера-преподавателя, проведения отдельных частей учебно-тренировочного занятия в присутствии тренера-преподавателя или самостоятельно. Тренер-преподаватель должен дать необходимые теоретические знания, научить передавать их. Обучающиеся могут выполнять часть обязанностей помощника тренера-преподавателя уже в группах начального обучения. За годы занятий спортсмены могут и должны под руководством тренера научиться - *на этапе начальной подготовки:*

- выполнять обязанности дежурного; сдавать рапорт;
- демонстрировать (показывать) упражнения общефизической направленности;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания товарищам о недопустимости действий, ведущих к этим нарушениям;
- уметь находить ошибки в технических действиях других обучающихся и помогать их

на учебно-тренировочном этапе:

- выполнять обязанности дежурного;
- строить группу перед началом занятия, сдавать рапорт;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично указывать на них товарищам, объяснять недопустимость и опасность нарушений;
- рассказывать об основных мерах безопасности, объяснять их значение и смысл тем, кто пришел впервые;
- показывать в разминке упражнения физической направленности, совершенствующие двигательные качества обучающегося (1-й год обучения), и проводить 1-ю часть разминки в присутствии тренера-преподавателя (2-год обучения);
- уметь находить ошибки в технических действиях других обучающихся;
- оказывать помощь начинающим в изучении материальной части избранного вида

Знание правил соревнований, умение постоянно их применять на практике, выполняя соответствующие требования, являются одной из главных задач при подготовке от начинающих до обучающихся высших разрядов. Это значит, что каждый обучающийся должен постепенно изучить и твердо знать основные требования действующих правил соревнований и грамотно ими пользоваться. Занимающимся во всех группах необходимо создать условия не только для получения знания правил соревнований, но и приобретения опыта судейства.

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

Тренировка и восстановление – составляющие единого учебного-процесса овладения высоким спортивным мастерством.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки обучающихся. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями обучающихся, этапом подготовки, задачами учебно-тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок. Необходимо использовать методические

рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение учебно-тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха (естественный путь);
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном учебно-тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корректирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна;
- рациональное питание, витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток;

физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38°C, продолжительности 12-15 минут; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° С продолжительности 2-3 минуты;
- ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
- бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°C, 2-3 захода по 5-7 минут (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- ультрафиолетовое облучение;
- аэризация, кислородотерапия;
- массаж, массаж с растирками, самомассаж, приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание.

Педагогические средства восстановления являются основными в работе с подростками на этапе начальной подготовки. Различные медико-биологические средства восстановления необходимо применять в учебно-тренировочных и спортивного совершенствования, так как значительно возрастают интенсивность и объемы тренировочных нагрузок. Повышаются требования к планированию занятия. Методически неправильно построенное учебно-тренировочное занятие не даст положительных результатов даже при использовании вспомогательных средств восстановления.

Психологические, гигиенические и медико-биологические средства повышают устойчивость растущего организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам, помогают снимать утомление за более короткое время, создавая этим дополнительные

возможности спортивного роста. Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Повышенная потребность обучающихся в полноценном белке, витаминах, минеральных веществах удовлетворяется введением дополнительных продуктов: спортивных напитков, печенья, мармелада. В период напряженных тренировок и соревнований питание является одним из важных средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме спортсмена.

К мероприятиям оздоровительно-восстановительного характера можно отнести посещения спортивных состязаний по популярным видам спорта, концертов, спектаклей, музеев, участие в загородных прогулках, экскурсиях.

Важно не только иметь знания о средствах и мероприятиях по восстановлению работоспособности спортсменов, но систематически и грамотно их применять.

Спортивный контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям занимающихся. Важной составляющей контроля являются параметры тренировочных и соревновательных нагрузок. Состав контрольных показателей определяется уровнем спортивного мастерства (и, соответственно, этапом многолетней тренировки) и видом контроля (этапный, текущий или оперативный).

Этапный контроль необходим для всех занимающихся. Значимость текущего и оперативного контроля возрастает по мере увеличения тренировочных нагрузок на этапах многолетней подготовки.

Этапный контроль проводится, как правило, дважды в году (в начале и в конце сезона). Его задачами являются:

1. Определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося.
2. Оценка соответствия годичных приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития.
3. Разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода, занимающегося на следующий этап многолетней подготовки.

К минимальному набору показателей физического развития следует отнести: длину тела, длину стопы, длину руки, обхват груди, массу тела, жизненную емкость легких (ЖЕЛ), кистевую динамометрию. Для измерения обхвата груди следует использовать малорастяжимую сантиметровую ленту. Лента проходит под нижними углами лопаток, на уровне сосков у мужчин или по верхнему краю грудной железы у женщин. Измерение производят в спокойном состоянии, на вдохе и на выдохе. Для измерения ЖЕЛ применяют спирометр.

Интегральная экспертная оценка включает в себя особенности телосложения, оценку тренером-преподавателем мотивации к дальнейшим занятиям спортом, регулярность посещения учебных занятий в течение года и др.

Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению задач тренировочного занятия.

В качестве дополнительных показателей оценки текущего состояния обучающегося целесообразно использовать показатели самоконтроля – самочувствие, сон, аппетит, субъективную оценку настроения, желания тренироваться, физической работоспособности, наличие положительных и отрицательных эмоций. Важным показателем является частота пульса, измеряемая ежедневно в стандартном положении утром, после сна. Более точную информацию предоставляют ортостатическая и клиностатическая пробы.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения. Известно, что тренировочное упражнение вызывает неодинаковые биохимические сдвиги не только у различных обучающихся, но также и при изменении состояния у одного и того же индивидуума.

Критерием готовности к выполнению следующей тренировочной серии обычно считается снижение частоты пульса до значения 120 уд. /мин.

Симптомами, указывающими на чрезмерную величину нагрузки, являются: резкое покраснение, побледнение или синюшность кожи; резкое учащение дыхания (оно становится поверхностным и аритмичным); значительное ухудшение техники и нарушения координации, дрожания конечностей; жалобы на головокружение, шум в ушах, головную боль, тошноту и рвоту.

Врачебный контроль за занимающимися осуществляется во врачебно-физкультурном диспансере.

III. Система контроля

11. 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:

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «спорт ЛИН»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

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

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спорт ЛИН» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях; соблюдать режим учебно-тренировочных занятий; изучить основные методы само регуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт ЛИН»; 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 не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года; получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства, проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов (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.

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»

Таблица № 8

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины тхэквондо-пхумсэ						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,8	6,8	7,7
1.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			16	17	15,9	16,9
1.3.	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин	-	без учета времени		без учета времени	
1.4.	Подтягивания на перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			3	2	4	3
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее		не менее	
			10	7	12	9
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	8	5
1.7.	Прыжок в длину с места	см	не менее 80		не менее 75	

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 «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»

Таблица № 9

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины тхэквондо-пхумсэ				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	6,0
1.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			14,0	14,5
1.3.	Непрерывный бег в свободном темпе	мин	10	
1.4.	Подтягивания на перекладине	количество раз	не менее	
			6	4
1.5.	Поднимание туловища лежа на спине в течение 30 с	количество раз	не менее	
			10	7
1.6.	Отжимание на брусьях	количество раз	не менее	
			10	7
1.7.	Толчок ядра весом 1 кг левой и правой рукой	м	не менее	
			2/3	1,7/2,7
1.8.	Бег 500 м	мин, с	не более	
			2.0	2.3
1.9.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			130	110

Уровень спортивной квалификации для спортивной дисциплины тхэквондо-пхумсэ		
1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается
2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй, третий годы)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки:

Этап начальной подготовки (ЭНП).

На этап зачисляются лица с 9 лет, желающие обучаться тхэквондо-пхумсэ, с соответствующим допуском врача, выполнившие требования приемно-переводных нормативов. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на расширение фонда двигательных навыков, разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники игры в настольный теннис, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Основные задачи подготовки:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- коррекция недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей-инвалидов к занятиям тхэквондо-пхумсэ, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей-инвалидов на основе морфологических и функциональных критериев и двигательной одаренности.

Учебно-тренировочный этап (УТЭ).

Тренировочные группы формируются из детей-инвалидов с 10 лет, проявивших способности к тхэквондо-пхумсэ, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших переводные нормативы. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по спортивной подготовке.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья, закаливание;
- коррекция недостатков физического развития;
- освоение и совершенствование техники;
- приобретение разносторонней физической подготовленности; гармоничное совершенствование основных физических качеств;

- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек.
- планомерное прибавление вариативности выполнения движений и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья спортсменов.

Нарушения интеллекта – это нарушения функционирования мозга. В этом вопросе необходима осторожность, поскольку широкие обобщения относительно обучающихся с нарушением интеллекта опасны и потенциально оскорбительны, ведь термин «нарушения интеллекта» сам по себе охватывает широкий спектр возможностей.

Однако этот термин в предлагаемом здесь значении предполагает нарушения способности человека понимать и постигать. Это состояние варьируется, в зависимости от причины, в значительной степени от спортсмена к спортсмену. Оно может оказывать влияние на ассимиляцию знаний, приобретение навыков, память (в том числе и мышечную) и сохранение знаний или навыков, а также применение познавательного или предыдущего опыта. Однако многие люди с нарушением интеллекта живут самостоятельной жизнью. Это люди со своими личностными чертами, схожими и несхожими целями и стремлениями. Нарушения интеллекта не препятствуют познанию и достижению многого в жизни и спорте при условии получения правильной поддержки и педагогической помощи.

Лица с интеллектуальными нарушениями имеют своеобразие системы управления движениями в результате расстройства ее высших иерархических уровней.

Основные классификации задержек психического развития строятся по степени тяжести, а также по этиопатогенетическому принципу.

Олигофрения – это группа различных по этиологии и патогенезу болезненных состояний, которые характеризуются в первую очередь двумя особенностями:

- преобладанием интеллектуального дефекта;
- отсутствием прогредиентности (прогрессирования).

По степени тяжести интеллектуального дефекта различают разные степени олигофрении:

- легкая – дебильность;
- средней тяжести – имбецильность;
- тяжелая – идиотия.

У умственно отсталых наблюдается недоразвитие целенаправленности деятельности, при отсутствии необходимого направляющего воздействия олигофрены приступают к выполнению поставленной задачи без должной предварительной ориентировки на ней. При столкновении с определенными препятствиями и трудностями в процессе деятельности: они обнаруживают тенденцию производить такие действия и операции, которые уводят их в сторону от первоначальной цели.

В результате органического поражения мозга у умственно отсталых прослеживается ряд особенностей высшей нервной деятельности, затрудняющих формирование навыков.

Слабость замыкательной функции коры головного мозга, приводящая к слабой дифференцировке уже выработанных условно-рефлекторных связей, при их формировании требуется большое количество повторений. Уже сформированные связи без длительного подкрепления имеют тенденцию быстро утрачиваться. Этот недостаток приводит к тому, что у умственно отсталых, формирование любого навыка требует специально организованной длительной работы.

Неуравновешенность процессов возбуждения и торможения затрудняет локализацию процесса возбуждения при формировании навыка.

Поэтому для умственно отсталых характерно затрудненное формирование всех видов навыков: двигательных, интеллектуальных, сенсорных, поведения, общения и др.

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых обучающиеся добиваются своих высших достижений в спорте. Кроме того, обязательно учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов. Ни в коем случае не следует форсировать подготовку обучающихся, «натаскивать» их на успешное выступление лишь в одном важнейшем старте. Если из числа здоровых способные спортсмены достигают первых больших успехов через 4-6 лет, а высших достижений – через 7-9 лет специализированной подготовки, то лица с отклонениями в развитии или состоянии здоровья требует гораздо большего времени.

При планировании спортивных результатов по годам обучения следует соблюдать известную меру: во-первых, установить верхнюю границу, за которой лежит непозволительная форсированная тренировка, а во-вторых, некоторую нижнюю границу, за которой прирост спортивных результатов идет недопустимо медленно по отношению к запланированному результату. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов отмечаются впервые 2-3 года специализированной подготовки.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса по годам определяется с учетом благоприятных периодов развития физических качеств у юных обучающихся. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости со скоростными качествами и силой, то есть тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

Для эффективной работы тренеру-преподавателю необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития обучающихся, возрастных стимулов и интересов. В возрасте 6-7 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при тренировочных занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей, игры с определением лучшего спортсмена. В этом возрасте обучающиеся наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту и ловкость движений. Задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера-преподавателя.

В возрасте 8-10 лет обучающиеся проявляют повышенный интерес к результатам своей спортивной деятельности, поэтому при учебно-тренировочных занятиях этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т. д. Наибольшее внимание уделяется

развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости, подвижности в суставах.

В возрасте 11-13 лет значительно изменяются весовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы и т. п. При работе с обучающимися этого возраста тренеру-преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и применяемых средств. Наиболее тяжело переносятся обучающимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

В возрасте 14-17 лет обучающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т. п.; в 14-15 лет тренеру-преподавателю следует ограничить упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам); с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств (относительной силы), скоростной выносливости.

С 18 лет тренер-преподаватель без всяких ограничений может работать над развитием различных физических качеств, необходимых его воспитанникам для спортивного совершенствования; в этом возрасте организм и его системы заканчивают свое формирование и могут справляться с нагрузками, соответствующими уровню функциональной готовности обучающегося.

Процесс подготовки обучающихся высокой квалификации можно условно разделить на три взаимосвязанные составляющие: построение учебного процесса, его реализация и контроль за ходом подготовки. В процессе построения спортивной подготовки целостность учебно-тренировочного процесса обеспечивается на основе определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов (подсистем, сторон и отдельных звеньев), их закономерное отношение друг с другом и общую последовательность.

Структура спортивной подготовки характеризуется:

- порядком взаимосвязи элементов содержания тренировки (средств, методов общей и специальной физической, тактической и технической подготовки и т.д.);
- необходимым соотношением параметров учебно-тренировочной нагрузки (ее количественных и качественных характеристик объема и интенсивности);
- определенной последовательностью различных звеньев учебно-тренировочного процесса (отдельных занятий и их частей, этапов, периодов, циклов), представляющих фазы или стадии данного процесса, во время которых учебно-тренировочный процесс претерпевает закономерные изменения.

В зависимости от масштаба времени, в пределах котором протекает учебно-тренировочный процесс, различают:

- а) *микроструктуру* – структуру отдельного учебно-тренировочного занятия, структуру отдельного учебно-тренировочного дня и микроцикла (например, недельного);
- б) *мезоструктуру* – структуру этапов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов (суммарной длительностью, например, около месяца);
- в) *макроструктуру* – структуру больших учебно-тренировочных циклов типа полугодовых, годовых и многолетних.

Многолетний процесс спортивной подготовки, от новичка до высот мастерства, может быть представлен в виде последовательно чередующихся больших стадий, включающих отдельные этапы многолетней подготовки, связанные с возрастными и квалификационными показателями обучающихся.

Рациональное построение многолетней спортивной тренировки осуществляется на основе учета следующих факторов:

- оптимальных возрастных границ, в пределах которых обычно достигаются наивысшие результаты в избранной дисциплине вида спорта;
- продолжительности систематической подготовки для достижения этих результатов;
- преимущественной направленности тренировки на каждом этапе многолетней подготовки;
- паспортного возраста, в котором обучающийся приступил к занятиям, и биологического возраста, в котором началась специальная тренировка;
- индивидуальных особенностей обучающегося и темпов роста его мастерства.

Цель многолетней подготовки это - воспитание лиц проходящих спортивную подготовку высокой квалификации, потенциального резерва спортивных сборных команд страны и субъекта.

Достижение указанной цели зависит:

- ✓ от оптимального уровня исходных данных обучающегося;
- ✓ от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерско-преподавательского состава;
- ✓ наличия современной материально-технической базы;
- ✓ от качества организации педагогического, учебно-тренировочного и соревновательного процессов;
- ✓ от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических данных.

Основной фактор, определяющий структуру годичного цикла тренировки - это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности обучающегося к достижению спортивного результата, которое приобретает в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки - типа годичного или полугодового.

Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста мастерства, обучающегося этот оптимум, изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении. Относительность этого понятия становится еще более очевидной, когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих лиц проходящих спортивную подготовку.

Состояние спортивной формы с физиологической точки зрения характеризуется наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов, снижением энергетических затрат какой-либо мышечной работы в единицу времени, ускорением вработываемости и восстановления работоспособности после утомления, более совершенной способностью переключаться от одного вида деятельности к другому, высокой автоматизацией двигательных навыков.

С психологической точки зрения спортивная форма характеризуется активизацией эмоционально-волевых усилий. При этом значительно быстрее протекают психические процессы (реакции, восприятие, ориентировка, принятие решения). Расширяется объем внимания, повышается роль сознательного контроля и управления движениями, проявляется воля к победе, уверенность в своих силах, обучающиеся испытывают особую эмоциональную настроенность на состязания, бодрое, жизнерадостное настроение,

появляется своеобразное восприятие собственной деятельности («чувство лыж», «чувство воды», «чувство планки» и т.д.). В состоянии спортивной формы обучающиеся тренируются с удовольствием.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годичном цикле тренировки. Оценка состояния спортивной формы осуществляется на основе анализа соревновательной деятельности, данных тестирования уровня физической, функциональной, технической и психологической подготовленности. Однако не каждое спортивное достижение характеризует состояние спортивной формы.

Как правило, обучающийся находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат, повторяющий или превышающий уровень своего прежнего наилучшего занятого места; для оценки состояния спортивной формы по показателям спортивных результатов. Важное значение имеет выбор количественных критериев, позволяющих определить динамику ее изменения в различные периоды большого цикла тренировки (годичном или полугодовом).

Можно выделить несколько критериев такого рода:

- 1) направленность, скорость и интенсивность развития спортивной формы;
- 2) уровень развития спортивной формы;
- 3) устойчивость (стабильность) спортивной формы;
- 4) своевременность (точность) вхождения в состояние спортивной формы. *Первый критерий* характеризует рост достижений обучающегося в рассматриваемом цикле тренировки относительно лучшего результата в предыдущем году или результата контрольных соревнований в начале соревновательного периода. Он обычно определяется на основе вычисления абсолютных либо относительных темпов прироста спортивных результатов.

Второй - позволяет выявить максимальный уровень оптимальной готовности обучающегося в годичном цикле. Чаще всего в качестве этого критерия выступает отношение лучшего индивидуального результата года к личному лучшему результату.

Третий критерий свидетельствует о способности обучающегося сохранить спортивную форму в течение соревновательного сезона. Его можно определить по количеству, а также частоте демонстрации спортсменом высоких результатов.

Четвертый - говорит об умении обучающегося показывать наилучшие (запланированные) достижения к моменту основных соревнований. Для его оценки может служить степень соответствия запланированных и реальных результатов у конкретного обучающегося в период ответственных соревнований. У одних обучающихся может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность ее достижения, у других при достаточно высоком уровне состояния спортивной формы наблюдаются низкие значения стабильности и своевременности (точности) ее приобретения. Это можно использовать для прогнозирования и управления состоянием спортивной формы в годичном цикле тренировки. Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер.

Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

- 1) приобретения;
- 2) относительной стабилизации;
- 3) временной утраты состояния спортивной формы.

В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме обучающегося под воздействием тренировки и других факторов, которые, в конечном счете, обуславливают динамику и уровень спортивных результатов.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание учебно-тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у обучающегося подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, *соревновательный* - фазе ее стабилизации, а *переходный* - фазе временной ее утраты.

В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности обучающихся. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации обучающегося, условий спортивной тренировки, календаря спортивно-массовых мероприятий, вида спорта (дисциплины) и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: обще-подготовительный и специально-подготовительный. У начинающих обще-подготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации обучающегося длительность обще-подготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

Основная направленность 1-го этапа подготовительного периода - создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка - повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. На данном этапе у юных обучающихся удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную соответственно увеличивается.

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке обучающихся, как правило, на обще-подготовительном этапе не используются. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму обучающегося (игровому, равномерному, переменному). Объем и интенсивность учебно-тренировочных нагрузок на обще-подготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья обучающегося.

Основная направленность специально-подготовительного этапа - непосредственное становление спортивной формы. На этом этапе изменяется содержание различных сторон

подготовки обучающегося, которые направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранной дисциплине вида спорта, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода, естественно, возрастает. Изменяется также состав средств специальной подготовки по виду спорта (дисциплине). Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке начинают использовать и соревновательные упражнения, правда, в ограниченном объеме.

Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

14.1. Программный материал для этапа начальной подготовки до 1 года

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, брус).
- 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.

Специальная физическая подготовка

- Специальная гибкость – направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники спортивной специализации;
- Специальная ловкость – выработка умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений
- Специальная быстрота – локальное развитие основных групп мышц, влияющих на технику избранного вида спорта

Технико-тактическая подготовка

Махи ногами: прямой снизу-вверх, боковой снизу-вверх, круговой снаружи вовнутрь и изнутри наружу.

Стойки: стойка готовности-ноги на ширине плеч стопы параллельны (Наранхи - соги); передняя высокая, стойка ноги на ширине плеч (ап - соги) стойка «всадника» - низкая

стойка расстояние две ширины плеч, стопы параллельны (чучум - согн); передняя низкая стойка (ап - кубн).

Удары руками: прямой удар кулаком, с опорой на разноименную ногу (Баро - чируги); прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу (Банде - чируги).

Блоки: защита нижнего уровня (арэ - маки); защита среднего уровня (момтхон - макки; бакат-изнутри, ан-вовнутрь) защита верхнего уровня (ольгуль - макки). Удары ногами: прямой удар ногой вперед (ап-чаги); боковой удар ногой вперед (доле-чаги); толчковый удар ногой вперед всей Стопой (миро-чаги).

Ученический технический комплекс (Пхумсе: тгык-иль-дзянг). Перемещения: Прямолинейный шаг-одношаговый-вперед, назад, влево, вправо. Вертикальный шаг-вверх, вниз.

Одиночные удары при одношаговом передвижении в сочетании с блоками: прямой удар нижний блок, боковой удар средний блок, толчковый удар верхний блок.

14.2. Программный материал для этапа начальной подготовки 2-3 года обучения

Общая физическая подготовка

- Упражнения на гибкость (силовые упражнения; упражнения на расслабление мышц; упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий)
- Упражнения для развития ловкости.
- Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние;
- Подскоки вверх на заданную высоту;
- Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте
- Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне без предметов и с предметами
- Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге, прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя
- Кувырки вперед, назад. Кувырки через левое, правое плечо.
- Колесо через левое, правое плечо. Колесо через левое, правое плечо на одной руке
- Стойка на лопатках. Вставание со стойки на лопатках прогибом в стойку на ногах
- Стойка на голове
- Стойка на руках у опоры. Вставание со стойки на руках в положение

мостик

- Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед
- Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации. Ловля предметов при бросках в парах
- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брус)
- Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис, бадминтон.
- Подвижные игры и эстафеты.

Быстрота. Понятие «быстрота» включает в себя три элемента. Первый элемент – время двигательной реакции (моторная фаза реакции на определенный сигнал). Второй элемент –

скорость выполнения одиночного движения (например, движения конечностями), что особо важно в восточных единоборствах. Третий элемент – быстрота бега или частота движений рук, ног и туловища.

Упражнения для развития быстроты

1. Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и на меньших, чем стандартные, площадках

2. Эстафеты.

3. Бег с гандикапом (шансы на победу уравнивают на старте расстановкой участников забега на определенном расстоянии один от другого в соответствии с уровнем развития быстроты).

4. Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя).

5. Бег с максимальной или вариативной частотой движений.

6. Бег с ускорением.

7. Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера.

8. Бег с вариативной скоростью в пределах 70–100 % индивидуального максимума в конкретном упражнении.

9. Скоростной бег, езда на велосипеде по рельефной волнообразной поверхности. Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.

Скоростные упражнения в облегченных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т.п.). Облегчение условий должно быть таким, чтобы не приводило к нарушениям структуры движений основного упражнения.

Скоростные упражнения в усложненных относительно обычных условиях (бег в гору, и т.п.). Усложнение не должно нарушать структуру движений основного упражнения.

Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов. Они способствуют лучшему расслаблению мышц, принимающих участие в выполнении конкретного упражнения, и совершенствованию координации работы мышц, не несущих основной нагрузки. Например, если при выполнении скоростного бега взять в руки мягкие картонные трубочки, то станет значительно легче контролировать напряжение мышц рук. Это позволит быстрее избавиться от чрезмерной координационной и скоростной напряженности мышц рук и плечевого пояса и окажет содействие улучшению координации напряжения и расслабления мышц ног.

Выполнение скоростных циклических упражнений с применением звуколидеров темпа движений.

Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии; прыжки (влево-вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед; выпрыгивание из полуприседа; прыжки через скакалку и т.п.

Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений

Сила: упражнения на перекладине, упражнения на брусьях, упражнения с лёгкими отягощениями, упражнения с массой собственного тела (отжимания от пола), упражнения с сопротивлением партнёра.

Выносливость: кроссовый бег, спортивные игры.

Специальная физическая подготовка

Специальная гибкость – направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники спортивной специализации.

Специальная ловкость – выработка умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений.

Специальная быстрота – локальное развитие основных групп мышц, влияющих на технику избранного вида спорта.

Технико-тактическая подготовка

Техника. Махи ногами: прямой снизу-вверх, боковой снизу-вверх, круговой снаружи вовнутрь и изнутри наружу.

Стойки: стойка готовности-ноги на ширине плеч стопы параллельны (Наранхи - соги); передняя высокая, стойка ноги на ширине плеч (ап - соги); стойка «всадника» - низкая стойка расстояние две ширины плеч, стопы параллельны (чучум - соги); передняя низкая стойка (ап - куби); задняя низкая стойка (двит - куби); задняя стойка с опорой на одну ногу (Бом - соги: стойка «тигра»).

Удары руками: прямой удар кулаком, с опорой на разноименную ногу (Баро - хирурги); прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу (Банде - хирурги); удар кончиками пальцев (Сонкыт - хирурги); удар ребром ладони (Сональ-хирурги).

Блоки: защита нижнего уровня (арэ - маки): защита среднего уровня (момтхон - макки: бакат - изнутри, ан - вовнутрь); защита верхнего уровня (ольгуль - макки) блок двумя руками: применим к одиночным блокам трех уровней (Хэчо - маки).

Удары ногами: прямой удар ногой вперед (ап - чаги); боковой удар ногой вперед (доле - чаги); толчковый удар ногой вперед всей стопой (миро - чаги).

Маховый удар ногой сверху вниз (нере - чаги): -сверху вниз вовнутрь (ан - нере - чаги); -сверху вниз наружу (бакат - нере - чаги).

Удар ногой в сторону (вбок) ребром стопы (еп - чаги).

Ученический технический комплекс (Пхумсе: тгык - иль - дянг, тгык - и - дянг).

Перемещения: прямолинейный степ-одношаговый-вперед, назад, влево, вправо; вертикальный степ-вверх, вниз;

Одиночные удары при одношаговом передвижении в сочетании с блоками: прямой удар нижний блок, боковой удар средний блок, толчковый удар верхний блок.

Одношаговые и двушаговые перемещения в сочетании с прямолинейным и горизонтальным степом.

14.3. Программный материал для учебно-тренировочного этапа до трех лет

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.

Специальная физическая подготовка

Методические приемы обучения основам техники тхэквондиста

- Изучение базовых стоек тхэквондиста.
- Передвижение в базовых стойках.
- В передвижении выполнение базовой программной техники.
- Перемещения в стойках.

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

Техника. Махи ногами: прямой снизу вверх, боковой снизу вверх, круговой снаружи вовнутрь и изнутри наружу.

Стойки: стойка готовности-ноги на ширине плеч стопы параллельны (Наранхи - соги); передняя высокая, стойка ноги на ширине плеч (ап-соги); стойка «всадника»-низкая стойка расстояние две ширины плеч, стопы параллельны (чучум - соги); передняя низкая стойка (ап - куби); задняя низкая стойка (двит - куби); задняя стойка с опорой на одну ногу (Бом - соги: стойка «тигра»); перекрестная стойка (Коа-соги); стойка на одной ноге (хак – дари – соги - стойка «цапли»); стойка готовности (Гиббон - чунби).

Удары руками: прямой удар кулаком, с опорой на разноименную ногу (Баро - хирурги); прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу (Банде-хирурги); удар кончиками пальцев (Сонкыт-хирурги); удар ребром ладони (Сональ - хирурги); рубящий удар ребром ладони (Сональ-чиги).

Блоки: защита нижнего уровня (арэ-маки): защита среднего уровня (момтхон - макки: бакат - изнутри, ан - вовнутрь), защита верхнего уровня (ольгуль -

макки) блок двумя руками: применим к одиночным блокам трех уровней (Хэчо - маки); блок ребром ладони(Сональ-маки); ребром ладони (Сональ-хэчо-маки).

Удары ногами: прямой удар ногой вперед(доле-чаги); толчковый удар ногой вперед всей стопой (миро - чаги) маховый удар ногой сверху вниз (нере - чаги): -сверху вниз вовнутрь(ан – нере - чаги); -сверху вниз наружу(бакат – нере - чаги); удар ногой в сторону(вбок) ребром стопы(еп-чаги); удар ногой назад, через спину (Твит - чаги).

Ученический технический комплекс (Пхумсе: тгык-иль-дьянг, тгык-и-дьянг, тгык-сам-дьянг, тгык-са-дьянг).

14.4. Программный материал для учебно-тренировочного этапа свыше трех лет.

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.

Специальная физическая подготовка

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 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.

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

Обучение боковым и круговым ударам при перемещениях вперед, в сторону, назад.

Технико-тактическая подготовка

Техника. Махи ногами: прямой снизу-вверх, боковой снизу-вверх, круговой снаружи вовнутрь и изнутри наружу.

Стойки: стойка готовности-ноги на ширине плеч стопы параллельны (Наранхи - соги); передняя высокая, стойка ноги на ширине плеч (ап-соги); стойка «всадника»-низкая стойка расстояние две ширины плеч, стопы параллельны (чучум - соги); передняя низкая стойка (ап - куби); задняя низкая стойка (двит - куби); задняя стойка с опорой на одну ногу (Бом - соги: стойка «тигра»); прекрестная стойка (Коа - соги); стойка на одной ноге (хак - дари - соги- стойка «цапли»); стойка готовности (Гиббон - чунби).

Удары руками: прямой удар кулаком, с опорой на разноименную ногу (Баро - чируги); прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу (Банде - чируги); удар кончиками пальцев (Сонкыт - чируги); удар ребром ладони (Сональ - чируги); рубящий удар ребром ладони (Сональ - чиги); удар предплечьем (Паль - мок - чиги); удар локтем (Паль - куп - чиги); прямой удар в сторону (Еп - чируги); удар по кругу наружу (Баккат - чиги).

Блоки: защита нижнего уровня (арэ - маки): защита среднего уровня (момтхон – маккш бакат - изнутри, ан - вовнутрь) защита верхнего уровня (ольгуль - макки) блок двумя руками: применим к одиночным блокам трех уровней (Хэчо - маки), блок ребром ладони (Сональ - маки), блок двумя руками ребром ладони (Сональ –хэчо - маки).

Удары ногами: прямой удар ногой вперед (ап - чаги); боковой удар ногой вперед (доле - чаги); толчковый удар ногой вперед всей стопой(миро - чаги); маховый удар ногой сверху вниз (нере - чаги): сверху вниз вовнутрь (ан – нере - чаги), сверху вниз наружу(бакат-нере-

чаги); удар ногой в сторону(вбок) ребром стопы(еп - чаги); удар ногой назад, через спину(Твит - чаги); удар ногой по кругу через спину (Фуре - чаги); удар в прыжке ногой вперед (Тью – ап - чаги); удар в прыжке ногой по окружности (Тью – доле - чаги); удар в прыжке ногой в сторону (Тью – еп - чаги); удар в прыжке ногой через спину (Тью – твит - чаги).

Ученический технический комплекс (Пхумсе: тгук – иль - дянг, тгук – и - дянг, тгук – сам - дянг, тгук – са - дянг, тгук – о - дянг, тгук – юк - дянг.)

Перемещения: прямолинейный шаг-одношаговый-вперед, назад, влево, вправо; вертикальный шаг-вверх, вниз.

Одиночные удары при одношаговом передвижении в сочетании с блоками: ап-чаги-арэ-маки, доле-чаги-момтонг-маки, ап-чаги-ольгуль маки.

14.7. ПХУМСЕ (POOMSE) технические комплексы упражнений

Пумсе - это техника передвижений. Входит в состав формальных упражнений и является, по сути, основой базовой техники.

Говоря иными словами - это строго регламентированные упражнения, представляющие собой комбинации приемов защиты и нападения, выполняемые по определенным траекториям, в точно установленной последовательности и имитирующие реальный бой с несколькими соперниками, из которого выполняющий пхумсэ выходит победителем.

Пхумсэ является универсальным методом специализированной подготовки и может рассматриваться как средство обучения и дальнейшего совершенствования техники тхэквондо, средство физической и психологической подготовки, средство экспертной оценки подготовленности ученика, а также как вид соревновательной деятельности.

Пхумсэ входит в состав обязательных требований при прохождении аттестации на очередной уровень.

Первые восемь пхумсэ необходимо уметь выполнять для аттестационных экзаменов на цветные пояса (Гып — ученическая ступень), Корё и более высокие пхумсэ необходимо знать для получения, соответствующего Дана (мастерская степень).

Базовые принципы исполнения формальных комплексов:

- 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

Ученические формальные комплексы Taegeug (Тэгук, Тхэгык).

Тэгук дословно переводится как «Великий Предел» и является одной из основных категорий восточной философии, которая тесно связана с концепцией восьми триграмм, символизирующей цикл непрерывных превращений, которые постоянно происходят как с самим человеком, так и с миром, который его окружает. Восемь триграмм представляют собой комбинации трех черт, которые могут быть сплошными или прерывистыми. Каждая триграмма символизирует определенные процессы и состояния. Каждому пумсе из группы Тэгук соответствует определенная триграмма, а пхумсе символизирует те свойства, которая она выражает.

- 1 Пумсэ - Тэгук Иль Джян - 8 ГЫП.



Три следующие одна за другой линии означают ясность и активность под небом. Небо дарует нам дождь и солнечный свет, что бы все могло расти и развиваться. Оно несет нам воздух, без которого невозможна жизнь. Пхумсе имеет символ КЕОН, который символизирует небо и солнце и олицетворяет начала Земли, силу неба и источник созидания.

Пумсе Тэгук Иль Джян

Три следующих одна за другой линии (в триграмме) 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 пхумсе тэгук-иль-джян означает, таким образом, начало созидания. В тэгук-иль-джян формируется понимание тхэквондо для тренирующегося, который через изучение первых основных элементов начинает собственное развитие. Таким образом, создается база для раскрытия личных способностей.

Тэгук-иль-джян разработано для начинающих во вполне доступной форме, как в плане понимания, так и исполнения. Особое внимание уделяется здесь комплексности, причём наиболее важные приёмы защиты во всех трёх положениях тела, а также удары кулаком являются главными элементами. Большое внимание в этом пумсэ уделено также новому соединению высокой

и низкой позиций в передних стойках и прямому удару ногой.

Последовательность выполнения.

1. Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева арэ-макки.
2. Шаг вперед, правая ап-соги, справа момтон-бандэ-чириги.
3. Поворот направо 180°, правая ап-соги, справа арэ-макки.
4. Шаг вперед, левая ап-соги, слева момтон-бандэ-чириги.
5. Поворот налево 90°, левая ап-куби, слева арэ-макки и справа момтон-паро-чириги.
6. Поворот направо 90°, правая ап-соги, слева момтон-ан-макки.
7. Шаг вперед левая ап-соги, справа момтон-паро-чириги.
8. Поворот налево 180°, левая ап-соги, справа момтон-ан-макки.
9. Шаг вперед правая ап-соги, слева момтон-паро-чириги.
10. Поворот направо 90°, правая ап-куби, справа арэ-макки и слева момтон-паро-чириги.

11. Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева ольгуль-макки. 12. Ап-чаги правой, правая ап-соги, справа момтон-бандэ-чириги. 13. Поворот направо 180°, правая ап-соги, справа ольгуль-макки. 14. Ап-чаги левой, левая ап-соги, слева момтон-бандэ-чириги. 15. Поворот направо 90°, левая ап-куби, слева арэ-макки. 16. Шаг вперед, правая ап-куби, справа момтон-бандэ-чириги и кихап.



Приветствие перед исполнением пхумсэ.

Приветствие в начале и в конце выступления предназначено воображаемым противникам. По команде «чарёт» исполняющий становится, сомкнув ноги, в позицию моа-соги лицом к судьям, экзаменаторам и государственному органу или в указанном направлении. В этом же направлении после команды «кённэ*» он выполняет приветствие. При отсутствии команды его исполняют самостоятельно.

Если же после выполнения приветствия звучит команда «чарёт», «кённэ*», исполняющий остаётся в позе моа-соги и ждет разрешения удалиться. Если вместо «чарёт, кённэ» звучит команда «паро», то можно принять свободную позу, например, наранхи-соги, пока не последует команда удалиться.

- 2 Пумсэ - Тэгук И Джян - 7 ГЫП.



Символ триграммы означает радость и веселье. Человек в радостном расположении духа 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. Тэгук И Джян символизирует наряду с хладнокровием и непоколебимостью так же и энергичное проявление приобретенной уверенности ученика. Пхумсэ имеет символ ТХЭ-хальвэ и означает силу духа.

Тэгук И Джян

Символ диаграммы тэгук-и-джян означает радость и веселье. Человек в радостном расположении духа (не надо 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 её быстро расходовать. Он использует свою силу спокойно, уравновешенно, но энергично. Тэгук-и-джян символизирует наряду с хладнокровием и непоколебимостью также и энергичное проявление приобретённой уверенности ученика. Прогресс в упражнениях даёт возможность тренирующемуся обрести уверенную манеру поведения, полную радости и достоинства.

Соответственно критериям уравновешенности и энергичности подобраны и формы движения. В тэгук-и-джян усиленно используются, прежде всего, комбинированные приёмы, такие как ап-чаги, ольгуль-чумок-чириги или ап-чаги и момтон-чириги. При этом гибкость проявляется особенно в следующих друг за другом защитных комбинациях ольгуль-макки и момтон-макки.

Последовательность выполнения.

1. Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева арэ-макки.
 2. Шаг вперёд, правая ап-куби, справа момтон-бандэ-чириги.
 3. Поворот направо 180°, правая ап-соги, справа арэ-макки.
 4. Шаг вперёд, левая ап-куби, слева момтон-бандэ-чириги.
 5. Поворот налево 90°, левая ап-соги, справа момтон-ан-макки.
 6. Шаг вперёд, правая ап-соги, слева момтон-ан-макки.
 7. Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева арэ-макки.
 8. Ап-чаги правой ногой, правая ап-куби, справа ольгуль-бандэ-чириги.9. Поворот направо 180°, правая ап-соги, справа арэ-макки. 10. Ап-чаги левой ногой, левая ап-куби, слева ольгуль-бандэ-чириги.
 11. Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева ольгуль-макки.
 12. Шаг вперёд, правая ап-соги, справа ольгуль-макки.
 13. Поворот налево 270°, левая ап-соги, справа момтон-ан-макки.
 14. Поворот направо 180°, правая ап-соги, слева момтон-ан-макки.
 15. Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева арэ-макки.
 16. Ап-чаги правой ногой, правая апсоги, справа момтонбандэ чириги.
 17. Ап-чаги левой ногой, левая ап-соги, слева момтон-бандэ-чириги.
 18. Ап-чаги правой ногой, правая ап-соги, справа момтон-бандэ-чириги
- и кихап.

Конец выполнения.

Основой всех комбинаций с самого начала является концентрация. Поэтому не надо слишком быстро принимать позу «чумби». Эта поза должна быть принята медленно, чтобы успеть сконцентрироваться на следующей комбинации. Выполнение хтумсэ начинается после команды «сиджак».

Первое движение, в зависимости от выполняемой комбинации пумсэ, может быть быстрым или медленным, но для наблюдающего оно должно быть в любом случае неожиданным. Если первое движение быстрое, то в этом случае не может быть места медленному замаху, здесь должен быть взрыв движения. И лишь при плавно протекающем движении возможен

медленный замах. Медленное первое движение в своей основе очень похоже на понятие чумби, последняя треть которого выполняется с максимальной силой: однако, форма концентрации свидетельствует о том, что этот приём может выполняться и в быстром темпе.

- 3 Пумсэ - *Тэгук Сам Джян* - 6 ГЫП.



В результате развития цивилизации человеку удалось укротить огонь. Он светит людям в темноте и прогоняет страх, дает тепло и чувство безопасности. Когда солнце светит в 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 Джян направить страсть на плодотворную стезю. Глубоко скрытый в каждом из нас огонь должен быть подконтролен разуму и воле, служить им, а не бессмысленному разрушению. Пхумсэ имеет символ Ли-хальвэ – это Солнце, огонь, свет. Смысл Ли это свет и природный ум.

Тэгук Сам Джян

Знак тэгук-сам-джян — пламя. В результате развития цивилизации человеку удалось укротить огонь. Он светит людям в темноте и прогоняет страх, даёт 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 ужас и страх.

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

Тхэгук-сам-джян, соответственно символу, очень подвижно и разнообразно. Это упражнение усиливается за счёт тройных приёмов, таких как ап-чаги с ту-бон-чириги и ап-чаги с арэ-макки и паро-чириги. Приёмы, выполняемые ребром ладони сонналь-мокчиги и хансонналь-макки, напоминают нам об опасности, таящейся в пламени, символе тэгук-сам-джян.

Последовательность выполнения.

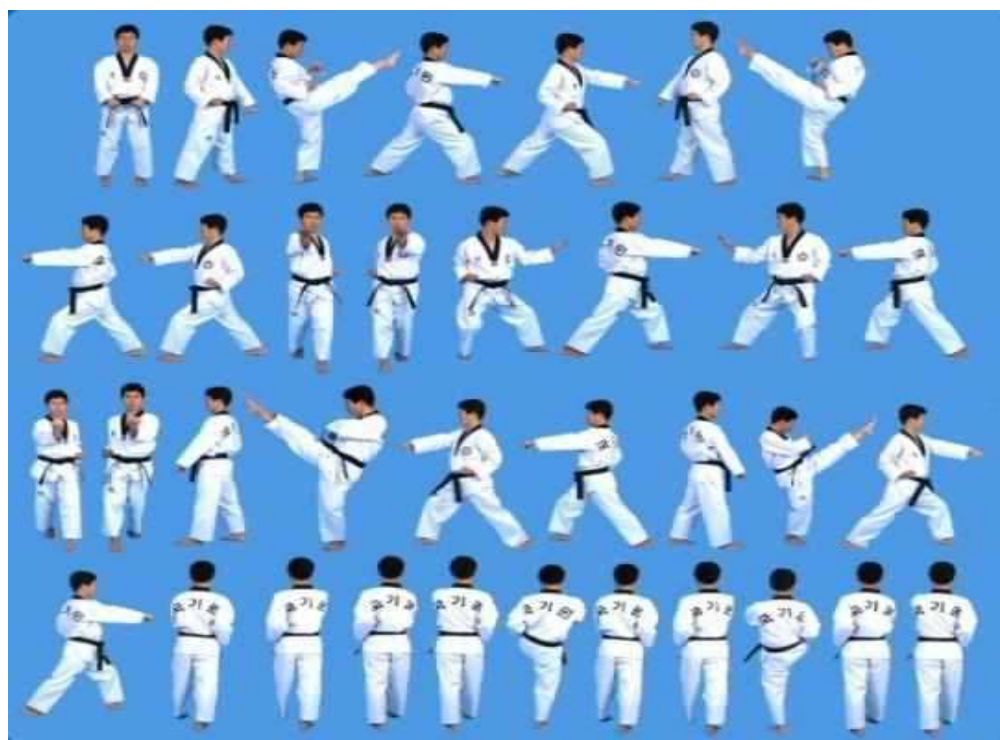
1. Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева арэ-макки.
2. Ап-чаги правой ногой, правая ап-куби, тубон-момтон-чириги.
3. Поворот направо 180°, правая ап-соги, справа арэ-макки.
4. Ап-чаги левой ногой, левая ап-куби, тубон-момтон-чириги.
5. Поворот налево 90°, левая ап-соги, справа сонналь-мокчиги (удар по шее).
6. Шаг вперед, правая ап-соги, слева сонналь-мокчиги.
7. Поворот налево 90°, левая ти-куби, слева хансонналь-момтон-макки.
8. Скольжение вперед, левая ап-куби, справа момтон-паро-чириги.
9. Поворот направо 180°, правая ти-куби, справа хансонналь-момтон-макки.
10. Скольжение вперед, правая ап-куби, слева момтон-паро-чириги.
11. Поворот налево 90°, левая ап-соги, справа момтон-ан-макки.
12. Шаг вперед, правая ап-соги, слева момтон-ан-макки.
13. Поворот налево 270°, левая ап-соги, слева арэ-макки.
14. Ап-чаги правой ногой, правая ап-куби, момтон-тубон-чириги.
15. Поворот направо 180°, правая ап-соги, справа арэ-макки.
16. Ап-чаги левой ногой, левая ап-куби, тубон-момтон-чириги.
17. Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева арэ-макки и момтон-паро-чириги.

18. Шаг вперёд, правая ап-соги, справа арэ-макки, и слева момтон-паро-чириги.
 19. Ап-чаги левой ногой, левая ап-соги, арэ-макки, момтон-паро-чириги. 20. Ап-чаги правой ногой, правая ап-соги, арэ-макки, момтон-паро-чириги с кихап.

Конец исполнения.

Истоки конечной цели заложены в начале пумсэ - круг должен быть замкнут. Фазы концентрации в начале и конце пумсэ одинаковы. Они полностью совпадают. Последнее движение также, как и первое, является предвестником новой комбинации.

По окончании последнего приема исполнитель (или исполнительница) находится в течение трёх секунд в абсолютной неподвижности, что свидетельствует о завершении комплекса. После этого исполнитель становится в джумби. Фаза концентрации в конце движения соответствует всей комбинации пумсэ в целом. Затем идёт приветствие, во время которого выступающий с достоинством, без спешки принимает позу моа-соги, уже без концентрации, необходимой во время исполнения комбинации.



- 4 Пумсэ - Тэгук Са Джян - 5 ГЫП.



Пумсэ имеет символ Чин – гром и сила. Это значит, что эти действия должны производиться, даже если есть какая-то опасность или страх. Гром нечто возбуждающее, гром и молния нагоняют на человека страх. С другой стороны, гром означает силу, власть. Это упражнение говорит о том, что опасность нужно встречать спокойно, хладнокровно и внутренне копить силы для ее преодоления. Пхумсе выражает спокойствие и мужество перед лицом опасности.

Тэгук Са Джян

Тэгук-са-джян символизирует гром, нечто возбуждающее. Гром и молния нагоняют на человека страх. С другой стороны, гром означает силу, власть. Это пумсэ говорит нам о

том, что опасность нужно встречать спокойно, хладнокровно и внутренне копить силы для её преодоления.

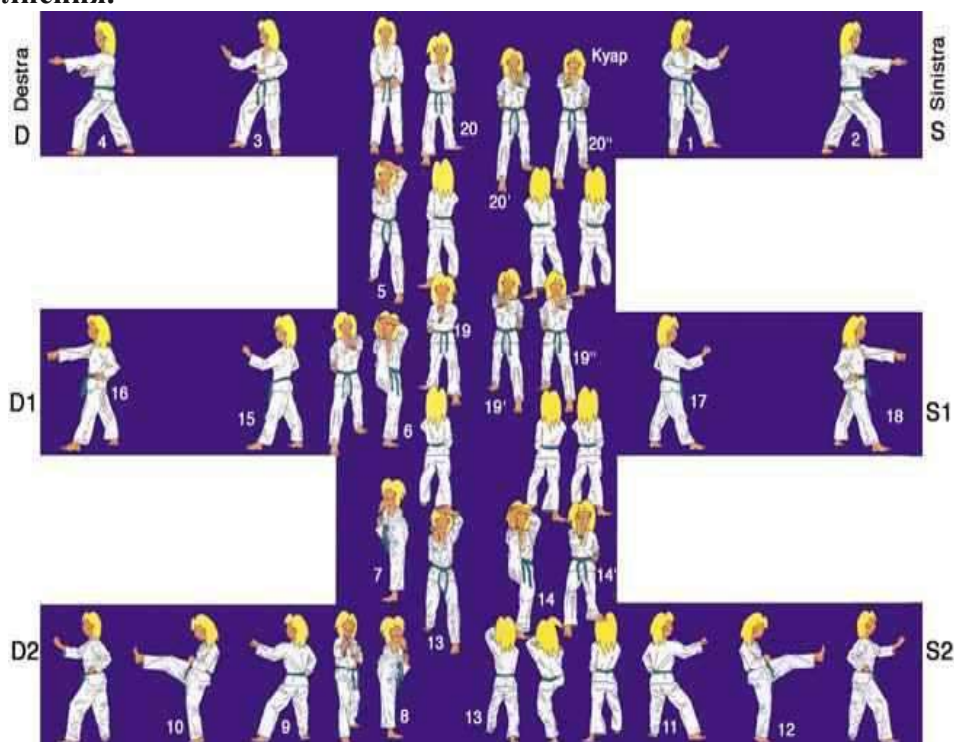
В этом плане тэгук-са-джян буквально изобилует сильными «целевыми» и ритмичными движениями. Пумсэ выражает спокойствие и мужество перед лицом опасности.

Поэтому в тэгук-са-джян преобладают мощные приёмы - сила и спокойствие выражаются, прежде всего, через сонналь-макки и йоп-чаги. Владение телом требует паккат-пхальмок-момтон-макки и джебирум-мокчиги. Это упражнение требует внутреннего и внешнего равновесия.

Последовательность выполнения.

1. Поворот налево 90°, левая ти-куби, слева сонналь-макки.
2. Шаг вперёд, правая ап-куби, слева патансон-нулло-макки, справа сонкыт-чириги.
3. Поворот 180°, правая ти-куби, справа сонналь-макки.
4. Шаг вперёд, левая ап-куби, справа патансон-нулло-макки, слева сонкыт-чириги.
5. Поворот 90° налево, левая ап-куби, джебирум-сонналь-мокчиги.
6. Ап-чаги правой ногой, правая ап-куби, слева паро-чириги.
7. Йоп-чаги левой ногой, левая ап-куби.
8. Йоп-чаги правой ногой, левая ти-куби, справа сонналь-макки.
9. Поворот 270°, левая ти-куби, слева паккат-пхальмок-момтон-макки.
10. Ап-чаги правой ногой, левая ти-куби, справа момтон-ан-макки.
11. Поворот 180°, правая ти-куби, справа паккат-пхальмок-момтон-макки.
12. Ап-чаги левой ногой, правая ти-куби, слева момтон-ан-макки.
13. Поворот налево 90°, левая ап-куби, джебирум-сонналь-мокчиги.
14. Ап-чаги правой ногой, правая ап-куби, справа дын-чумок-апечиги.
15. Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева момтон-ан-макки и справа мом-тон-паро-чириги.
16. Поворот направо 180°, правая ап-соги, справа момтон-ан-макки и слева мом-тон-паро-чириги.
17. Поворот налево 90°, левая ап-куби, слева момтон-ан-макки и момтон-ту-бон-чириги.
18. Шаг вперёд, правая ап-куби, справа момтон-ан-макки и момтон-тубон-чириги с кихап.

Конец выполнения.



- 5 Пумсэ - Тэгук О Джян - 4 ГЫП.



Пхумсе имеет символ Сан-хальвэ – ветер, олицетворяет сильный и гибкий ум. Ветер так же 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 Джян спокойны и мощны. Пхумсе очень ритмично и сдержано. Спокойствие и ритмичность нарушаются в некоторых позициях демонстрацией внешней силы, что подчеркивает природу ветра.

Тэгук О Джян

Символ тэгук-о-джян — ветер, но также и мягкость, нежность. Штормы, бури, 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 приёмы тэгук-о-джян спокойны и мощны. Пумсэ очень ритмично и сдержанно. Спокойствие и ритмичность нарушаются всё же в некоторых позициях демонстрацией внешней силы, что подчёркивает природу ветра. Соответственно заложенной программе тэгук-о-джян частично стреми-тельно и быстро. Здесь акцентированы как комбинационные приёмы ап-чаги, дын-чумок-чириги, момтон-ан-макки, так и ме-чумок-чиги и пхальгуп-чиги.

Последовательность выполнения.

1. Поворот налево 90°, левая ап-куби, слева арэ-макки.
2. Левую ногу назад, ап-соги, слева ме-джумок-чиги.
3. Поворот направо 180°, правая ап-куби, справа арэ-макки.
4. Правую ногу назад, ап-соги, справа ме-джумок-чиги.
5. Поворот налево 90°, левая ап-соги, сначала слева, затем справа мом-тон-ан-макки.
6. Ап-чаги правой ногой, правая ап-куби, справа дын-чумок-чириги, затем сле-ва момтон-ан-макки.
7. Ап-чаги левой ногой, левая ап-куби, слева дын-чумок-чириги, затем справа момтон-ан-макки.
8. Шаг вперёд, правая ап-куби, дын-чумок-чириги.
9. Поворот налево 270°, левая ти-куби, слева хансонналь-макки.
10. Поворот налево 270°, левая ти-куби, слева хансонналь-макки.
11. Шаг вперёд, правая ап-куби, справа пхальгуп-чириги.
12. Поворот направо 180°, правая ти-куби, справа хансонналь-макки.
13. Шаг вперёд, левая ап-куби, слева пальгуп-чириги.
14. Поворот налево 90°, левая ап-куби, слева арэ-макки, справа момтон-ан-макки.
15. Ап-чаги правой ногой, правая ап-куби, слева арэ-макки, справа мом-тон-ан-макки.
16. Поворот налево 90°, левая ап-куби, слева ольгуль-макки.
17. Йоп-чаги правой ногой, правая ап-куби, слева пхальгуп-чириги.
18. Поворот направо 180°, правая ап-куби, справа ольгуль-макки.
19. Йоп-чаги левой ногой, левая ап-куби, справа пхальгуп-чириги.

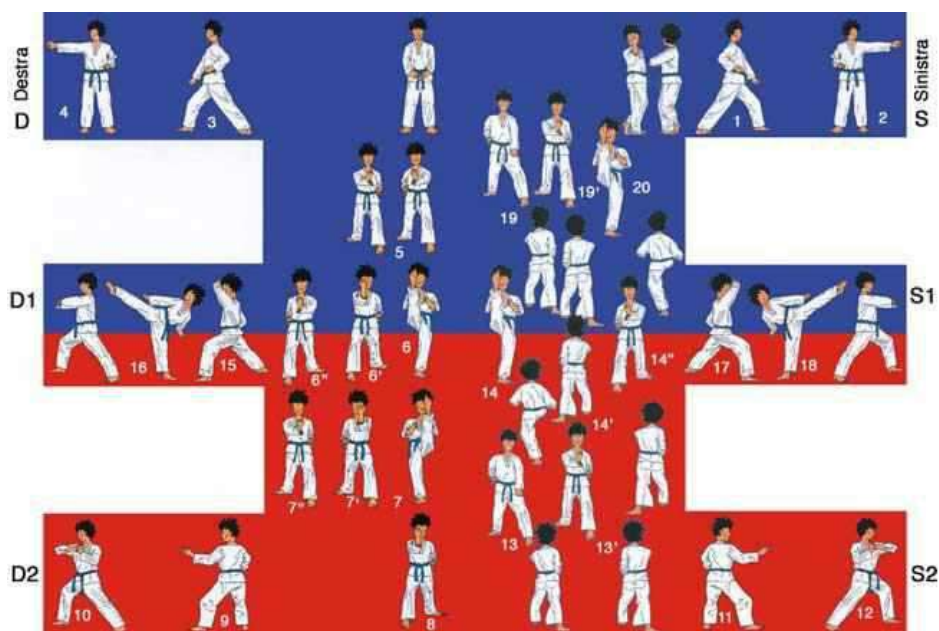
20. Поворот налево 90°, левая ап-куби, слева арэ-макки, справа момтон-ан-макки.

21. Ап-чаги правой ногой, прыжок, правая коа-соги, справа дын-чумок-чириги и кихап.

Выполнение комплексов.

Для точного выполнения комплекса необходимо его понимание. Это значит, что исполнитель прежде всего должен научиться понимать, что значат отдельные движения, какой кроется в них смысл, почему нужно выполнять именно этот, а не другой контрудар. И лишь когда он всё это осознает, только тогда сможет довести выполнение движений до автоматизма и тренироваться машинально, механически. В этом случае может наступить полная гармония дыхания, ритма и скорости.

Машинальное выполнение комбинации вызывает чувство неестественности в том случае, если, несмотря на всю техничность и безупречность, каждый приём выполняется сам по себе, оторван от комбинации в целом, или же если приёмы выполняются в максимально быстром темпе и без остановок, характерных для живого боя.



- 6 Пумсэ - Тэгук Юк Джян - 3 ГЫП.



Пхумсе имеет символ КАМ-хальвэ, олицетворяет воду – символ движения и преданности. Движение производится в едином потоке. Без воды мы не можем жить. Вода несет в себе созидающее начало, течет всегда сверху вниз и обходит препятствия, если нет возможности их преодолеть. Однако текущая по поверхности Земли спокойная вода так же опасна, как ливни и водопады.

Тэгук Юк Джян

В тэгук-юк-джян заключается символ воды. Без воды мы не можем жить. Вода несёт в себе созидающее начало, течёт всегда сверху вниз и обходит препятствия, если нет возможности их преодолеть. Однако текущая по поверхности земли спо-койная вода так же опасна, как ливни и водопады.

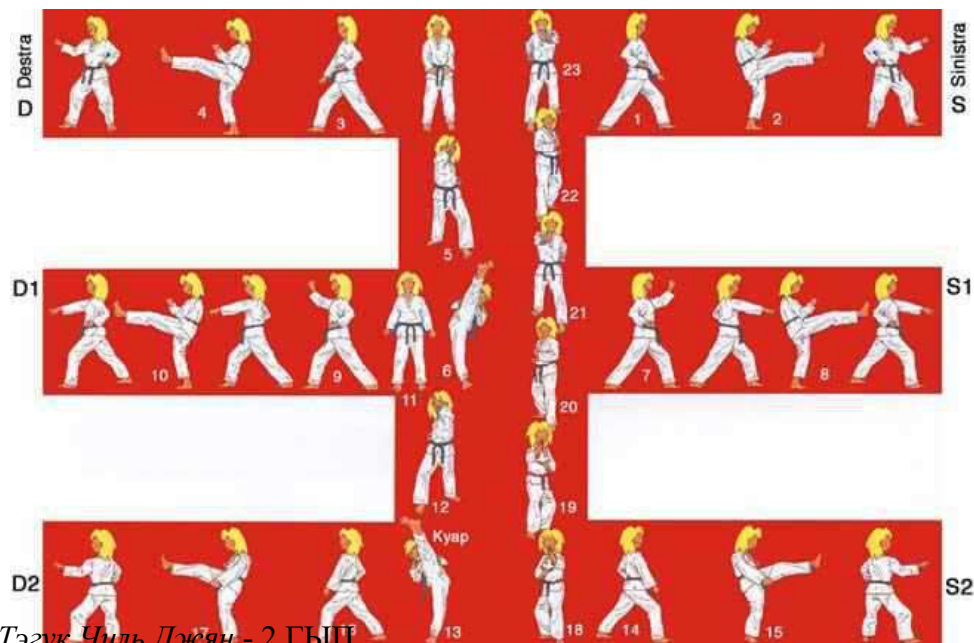
Плавные и податливые движения тэгук-юк-джян прерываются ударами ног. Они свидетельствуют о спокойной уверенности закалённого человека, который не меняет своей сути, как и вода, а спокойно противостоит трудностям.

Уклончивые движения и повороты характерны для тэгук-юк-джян. Особенно четко это проявляется в джебепум-макки и дольо-чаги. Ещё одним характерным признаком является паккат-макки, кроме обоих патансон-момтон-макки, все защитные приёмы выполняются изнутри наружу.

Последовательность выполнения.

1. Поворот налево 90°, левая ап-куби, слева арэ-макки.
2. Ап-чаги правой, левая ти-куби, слева паккат-пхальмок-момтон-макки.
3. Поворот направо 180°, правая ап-куби, справа арэ-макки.
4. Ап-чаги левой, правая ти-куби, справа паккат-пхальмок-момтон-макки.
5. Поворот налево 90°, левая ап-куби, справа джебипум-хансонналь-оль-гуль-макки.
6. Дольо-чаги правой, чучум-соги.
7. Поворот налево 90°, левая ап-куби, слева паккат-пхальмок-ольгуль-макки, справа момтон-паро-чириги.
8. Ап-чаги правой ногой, правая ап-куби, слева паро-чириги.
9. Поворот направо 180°, правая ап-куби, справа паккат-пхальмок-ольгуль-макки, слева момтон-паро-чириги.
10. Ап-чаги левой ногой, левая ап-куби, справа паро-чириги.
11. Поворот налево 90°, пьонхи-соги, арэ-хэчьо-макки.
12. Шаг вперёд, правая ап-куби, слева джебипум-хансонналь-ольгуль-макки.
13. Дольо-чаги левой ногой с кихап, чучум-соги.
14. Поворот направо 270°, правая ап-куби, справа арэ-макки.
15. Ап-чаги левой, правая ти-куби, справа паккат-пхальмок-момтон-макки.
16. Поворот направо 180°, левая ап-куби, слева арэ-макки.
17. Ап-чаги правой, левая ти-куби, слева паккат-пхальмок-момтон-макки.
18. Поворот налево 90°, левая ти-куби, сонналь-макки.
19. Шаг назад, правая ти-куби, сонналь-макки.
20. Шаг назад, левая ап-куби, слева патансон-момтон-макки, справа момтон-паро-чириги.
21. Шаг назад, правая ап-куби, справа патансон-момтон-макки, слева момтон-паро-чириги.

Конец выполнения.



- 7 Пумсэ - Тэгук Чиль Джян - 2 ГЫП.



Пумсэ имеет символ КАН-хальвэ, символизирует горы и олицетворяет уединение и спокойствие. Большая спокойная гора означает устойчивость и наивысшую точку достижения. Гора стоит непоколебимо, и человек желает укрепить свою твердость тем, что он идет, если ему нужно и останавливается, если это необходимо.

Тэгук Чиль Джян

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

Последовательность выполнения.

1. Поворот налево 90°, левая пом-соги, справа патансон-момтон-макки.
2. Ап-чаги правой ногой, левая пом-соги, слева момтон-макки.
3. Поворот направо 180°, правая пом-соги, слева патансонмомтон макки.
4. Ап-чаги правой ногой, левая пом-соги, слева момтон-макки.
5. Поворот налево 90°, левая ти-куби, сонналь-арэ-макки.
6. Шаг вперед, правая ти-куби, сонналь-арэ-макки.
7. Поворот налево 90°, левая пом-соги, справа патансон-момтон-макки, дын-чумок-апе-чиги.
8. Поворот направо 180°, правая пом-соги, слева патансон-момтон-макки, дын-чумок-апе-чиги.
9. Левую стопу подтянуть к правой, моа-соги, бо-чумок.
10. Шаг вперед, левая ап-куби, бандэ-макки, затем паро-кави-макки.
11. Шаг вперед, правая ап-куби, бандэ-макки, затем паро-кави-макки.
12. Поворот налево 270°, левая ап-куби, момтон-хэчьо-макки.
13. Муруп-чиги правой ногой, правая коа-соги, ду-чумок-момтон-джочьо-чириги.
14. Скольжение назад, правая ап-куби, отгоро-арэ-макки.

15. Поворот направо 180°, правая ап-куби, момтон-хэчьо-макки.
16. Муруп-чиги левой ногой, левая коа-соги, ду-чумок-момтон-джочьо-чириги.
17. Скольжение назад, левая ап-куби, отгоро-арэ-макки.
18. Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева дын-чумок-ольгуль-паккат-чиги.
19. Пьоджок-чаги правой ногой, чучум соги, справа пхальгуп-пьоджок-чиги.
20. Подтянуть левую ногу, правая ап-соги, дын-чумок-ольгуль-паккат-чиги.
21. Пьоджок-чаги левой ногой, чучум-соги, слева пхальгуп-пьоджок-чиги.
22. На месте, слева хансонналь-момтон-йоп-макки.
23. Шаг вперёд, чучум-соги, чумок-йоп-чириги

- 8 Пумсэ - Тэгук Паль Джян - 1 ГЫП.



Пумсэ имеет символ КИОН-хальвэ, символизирует Землю и олицетворяет силу, твердость и мощь. Тэгук Паль Джян посвящено росту и созреванию. Земля получает благословение неба и порождает жизнь, следит за плодородием, а также за воспроизведением и развитием порожденной ею жизни.

Тэгук Паль Джян

Тэгук-пумсэ 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 ей жизнью.

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

В соответствии с символом в тэгук-паль-джян демонстрируют зрелость и скрытую силу. Особенно явно это ощущается в обоих туё-ап-чаги. Гармония проявляется в медленных пассах с чумок-даньо-чириги, а растущая зрелость - в вытекающих одна за другой комбинациях.

Последовательность выполнения.

1. Шаг вперёд, левая ти-куби, слева паккат-пальмок-годыро-макки, затем справа момтон-паро-чириги с переходом в левую ап-куби.
2. Прыжок вперёд с левым тубальдан-сонап-чаги с кихап, левая ап-куби, слева. Момтон-ан-макки, момтон-тубон-чириги.
3. Шаг вперёд, правая ап-куби, справа момтон-бандэ-чириги.
4. Поворот налево 270°, правая ап-куби, осантыль-макки.
5. Поворот на месте, левая ап-куби, справа-чумок-даньо-ток-чириги.
6. Перекрёстный шаг, левая ап-куби, осантыль-макки.
7. Поворот на месте, правая ап-куби, слева-чумок-даньо-ток-чириги.
8. Поворот налево 270°, левая ти-куби, сонналь-макки, затем справа момтон-па-ро-чириги со скольжением в левую ап-куби.
9. Ап-чаги правой ногой, шаг назад правая пом-соги, справа патансон-момтон-макки.

10. Поворот налево 90°, левая пом-соги, сонналь-макки.
 11. Ап-чаги левой ногой, левая ап-куби, справа момтон-паро-чириги. 12. Подтянуть левую стопу, левая пом-соги, слева патансон-момтон-макки.
 13. Поворот направо 180°, правая пом-соги, сонналь-макки.
 14. Ап-чаги правой ногой, правая ап-куби, слева момтон-паро-чириги. Подтянуть правую стопу, правая пом-соги, справа патансон-момтон-макки.
 15. Поворот вправо 90°, правая ти-куби, годыро-арэ-макки.
 16. Ап-чаги левой ногой, сразу же, подпрыгнув, туё-ап-чаги с кихап, правая ап-куби, справа момтон-ан-макки, момтон-тюбон-чириги.
 17. Поворот налево 270°, левая ти-куби, слева хансонналь-макки.
 18. Скольжение вперёд, левая ап-куби, справа пхальгуп-чиги, дын-чумок-ольгуль-апе-чиги, момтон-бандэ-чириги.
 19. Поворот направо 180°, правая ти-куби, справа хансонналь-макки.
 20. Скольжение вперёд, правая ап-куби, слева пхальгуп-чиги, дын-чумок-ольгуль-апе-чиги, момтон-бандэ-чириги.
- Кихап.

К дыханию относится и кихап - боевой выкрик. Корейское слово кихап дословно переводится как «крик». Этот крик издается одновременно с напряжением брюшного пресса и коротким выдохом. Артикуляция при этом индивидуальна, но ни в коем случае не следует выкрикивать «кихап».

Кихап служит для концентрации всех душевных и физических сил в один момент. В бою и при самообороне кихап пугает противника на какие-то доли секунды и даёт возможность для целенаправленной атаки с целью поражения.

В первых семи тэгук кихап применяется лишь один раз: в заключительном приёме. Исполнение кихап, также, как и исполнение приёмов, строго определено, его следует выполнять в сочетании с другими приёмами. Если не хватает одного кихап, или же спортсмен выполнил на один кихап больше, то это засчитывается как ошибка.

14.8. Мастерские формальные комплексы

□ Мастерское Пумсэ - Корё.

Корё – это имя древней династии, которая правила с 918 по 1392 гг. н.э. Династия Корё оказала большое влияние на культурное наследие современной Кореи. В 1234 г., почти за 200 лет до Иоганна Гуттенберга, корейцы первыми в мире использовали металлические литеры для печати. Знаменитая керамика Корё из тех же времен. Корейский народ мужественно оборонялся от монгольских орд, повергших весь мир в ужас. Корё пхумсе отражает в своих движениях душевное состояние и решительность народа Корё бесстрашно противостоять могучему врагу и победить в борьбе с ним. Эта героическая борьба Корё должна напоминать нам о том, что все трудности нужно преодолевать мужественно и без боязни.

Корё Пумсэ Коре - это имя древней династии, которая правила с 919 по 1392 год н.

э. Сегодняшнее название Кореи произошло от фамилии этого императорского дома. Династия Корё оказала большое влияние на культурное наследие современной Кореи. В 1234 году, почти за 200 лет до Иоганна Гутенберга, корейцы первыми в мире использовали металлические литеры для печати. Корё-пумсэ отражает в своих движениях душевное

состояние и решимость народа Корё бесстрашно противостоять могучему врагу и победить в борьбе с ним. Эта героическая борьба Корё должна напомнить нам о том, что все трудности нужно преодолевать мужественно и без боязни.

Последовательность выполнения.

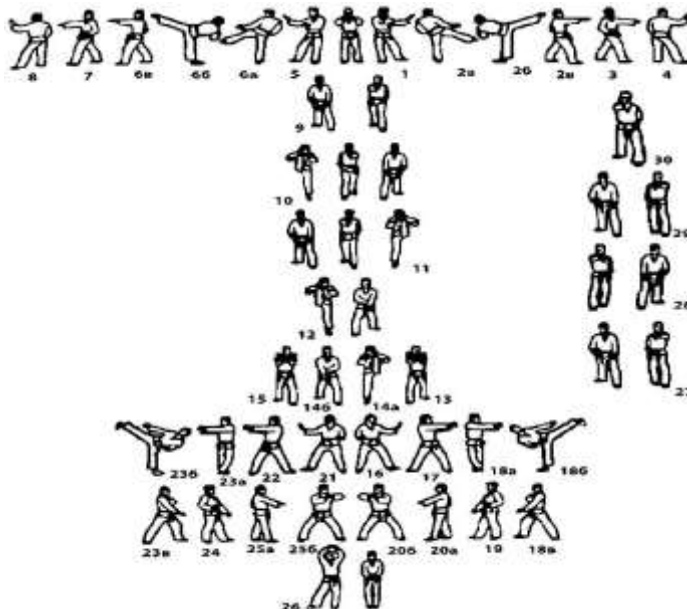
1. Поворот налево 90°, правая ти-куби, сонналь-макки.
2. Справа арэ-йоп-чаги, момтон-йоп-чаги, правая ап-куби, сонналь-пак-кат-чириги.
3. Правая ап-куби, слева момтон-паро-чириги.
4. На месте, правая ти-куби, справа момтон-ан-макки.
5. Поворот направо 180°, левая ти-куби, сонналь-макки.
6. Слева арэ-йоп-чаги, момтон-йоп-чаги, левая ап-куби, сонналь-паккат-чириги.
7. Левая ап-куби, справа момтон-паро-чириги.
8. На месте, левая ти-куби, слева момтон-ан-макки.
9. Поворот налево 90°, левая ап-куби, слева хансонналь-арэ-макки, справа каль-джэби-чириги.
10. Ап-чаги правой ногой, правая ап-куби, справа хансонналь-арэ-макки, слева кальджэби-чириги.
11. Ап-чаги левой ногой, левая ап-куби, слева хансонналь-арэ-макки, справа кальджэби-чириги.
12. Ап-чаги правой ногой с кихап, правая ап-куби, мурып-кокки: левой рукой кальджеби вниз.
13. На правой стопе поворот направо 180°, правая ап-куби, ан-пхальмок-хэ-чьо-макки.
14. Ап-чаги левой ногой, левая ап-куби, мурып-кокки: правой рукой кальджеби вниз.
15. Левую стопу немного назад, левая ап-куби, ан-пхальмок-хэ-чьо-макки.
16. Поворот вправо 90°, чучум-соги, слева хансонналь-йоп-макки.
17. На месте справа чумок-пъоджок-чириги.
18. Перекрёстный шаг, йоп-чаги левой ногой, поворот направо 180°, правая ап-куби, слева пхён-сонкыт-джочьо-чириги.
19. На месте, правая ап-куби, справа арэ-макки.
20. Шаг вперёд, патансон-нулло-макки, шаг вперёд ещё один, чучум-соги, справа пальгуп-йоп-чиги.
21. На месте, хансонналь-макки.
22. На месте, слева чумок-пъоджок-чириги.
23. Перекрёстный шаг, йоп-чаги правой ногой, поворот направо 180°, левая ап-куби, справа пьонсон-кыт-джочьо-чириги.
24. На месте, левая ап-куби, слева арэ-макки.
25. Шаг вперёд, патасон-нулло-макки, шаг вперёд ещё один, чучум-соги, слева пхальгуп-йоп-чиги.
26. Подтянуть правую стопу, моа-соги, слева ме-чумок-пъоджок-арэ-чиги.
27. Поворот налево 180°, левая ап-куби, слева хансонналь-паккат-чиги, хансонналь-арэ-макки.

28. Шаг вперёд, правая ап-куби, справа хансонналь-мокчиги, хансон-наль-арэ-макки.

29. Шаг вперёд, левая ап-куби, слева хансонналь-мокчиги, хансонналь-арэ-макки.

30. Шаг вперед, правая ап-куби, справа кальджэби и кихап.

Конец выполнения.



- Мастерское Пумсэ - Keumgang

Слово Кымган имеет первоначальное значение быть сильным и несокрушимым. В буддизме, борьба разума с комбинацией мудрости и достоинства также называется Кымган. Пумсэ Кымган названо по имени горы Кымган, символ твердости, прочности и надежности. Кымган также сравнивают с алмазом.

Кымган Пумсэ

Слово «кымган» имеет в корейском языке много значений. Все они, однако, не-сут в себе нечто общее: чистоту свойств, качеств и предметов. Под словом «кым- ган» корейцы понимают также следующее: очень твердый, крепкий на излом. Буд-дийские монахи же воспринимают это понятие как конец всех человеческих му-чений через мудрость и добродетель.

Кымган описывает один из формальных комплексов в тхэквондо, который ос-новывается на духовной силе, сравнимой с величиим горы, а также твёрдостью и чистотой алмаза. Стойка на одной ноге хакдари-соги и неожиданная остановка в чучум-соги после быстрого поворота должны свидетельствовать о равновесии и достигнутой способности непоколебимо и твёрдо стоять. Если диаграмму пере-вернуть вершинами вверх, то получится знак, который в китайском письме назы-вается «гора».

Последовательность выполнения.

1. Шаг вперёд, левая ап-куби, ан-пхальмок-хэчьо-макки.
2. Шаг вперёд, правая ап-куби, справа патансон-токчиги.
3. Шаг вперёд, левая ап-куби, слева патансон-токчиги.
4. Шаг вперёд, правая ап-куби, справа патансон-токчиги.
5. Шаг назад, левая ти-куби, слева сонналь-момтон-ан-макки.
6. Шаг назад, правая ти-куби, справа сонналь-момтон-ан-макки.

7. Шаг назад, левая ти-куби, слева сонналь-момтон-ан-макки.
8. На месте, правая хакдари-соги, кымган-макки.
9. Скольжение влево, чучум-соги, справа кун-дольчириги.
10. Двойной шаг вперёд с поворотом на 360°, чучум-соги, справа кун-дольчириги.
11. Сев-ан-чаги правой ногой с поворотом направо 90°, чучум-соги, сан-тыль-макки с кихап.
12. На правой ноге повернуться налево 180°, чучум-соги, ан-пхальмок-мом-тон-хэ-чьо-макки.
13. На месте, пьонхи-соги, арэ-хэ-чьо-макки.
14. Сев-ан-чаги, чучум-соги, сантыль-макки.
15. На левой ноге повернуться направо 90°, левая хакдари-соги, кымган-макки.
16. Скольжение вправо, чучум-соги, слева кун-дольчириги.
17. Двойной шаг вперёд с поворотом на 360°, чучум-соги, слева кун-дольчириги.
18. На месте, левая хакдари-соги, кымган-макки.
19. Скольжение вправо, чучум-соги, слева кун-дольчириги.
20. Двойной шаг вперёд с поворотом на 360°, чучум-соги, слева кун-дольчириги.
21. Сев-ан-чаги левой ногой с поворотом налево 90°, чучум-соги, сантуль-мак-ки с кихап.
22. На левой ноге повернуться налево 180°, чучум-соги, ан-пальмок-момтон-хэ-чьо-макки.
23. На месте, пьонхи-соги, арэ-хэ-чьо-макки.
24. Сев-ан-чаги правой ногой, чучум-соги, сантыль-макки.
25. На правой ноге повернуться налево 90°, правая хакдари-соги, кымган-макки.
26. Скольжение влево, чучум-соги, справа кун-дольчириги.
27. Двойной шаг вперёд с поворотом на 360°, чучум-соги, правая кун-дольчириги.

Конец выполнения.

• Мастерское Пумсэ - *Taebaek*

Тэбэк – это древнее название горы «Paekdu», где легендарный «Tangun» впервые основал нацию на корейском полуострове, приблизительно 4 300 лет назад. Пумсэ Тэбэк берет свои принципы движения от слова «Taebaek», что означает «смотреть как святой».

Тэбэк Пумсэ

Древнее приращение гласит, что Корея возникло в горах Тэбэк, которые тянутся вдоль южного побережья корейского полуострова. Даже младшие школьники знают, что Тангун, первый император Кореи, основал свою столицу на горе Тэбэк. Эта красивейшая гора массива Тэбэк называется сегодня Пэкду и почитается все-ми корейцами, как символ своей страны. Суровость и решимость, с которыми Тангун приступил к созданию Кореи, нашли своё отражение в быстрых и точных движениях пумсэ «тэбэк».

Последовательность выполнения.

1. Поворот налево 90°, левая пом-соги, сонналь-арэ-хэ-чьо-макки.
2. Ап-чаги правой ногой, правая ап-куби, момтон-тубон-чириги.
3. Поворот направо 180°, правая пом-соги, сонналь-арэ-хэ-чьо-макки.
4. Ап-чаги левой ногой, левая ап-куби, момтон-тубон-чириги.
5. Поворот налево 90°, левая ап-куби, джебирум-сонналь-мокчиги.
6. Шаг вперёд, правая ап-куби, момтон-паро-чириги.
7. Шаг вперёд, левая ап-куби, момтон-паро-чириги.
8. Шаг вперёд, правая ап-куби, момтон-паро-чириги с кихап.

9. Поворот налево 90°, левая ти-куби, кымган-макки.
10. На месте, левая ти-куби, справа чумок-даньо-ток-чириги.
11. На месте, левая ти-куби, слева йоп-чириги.
12. На месте, правая хакдари-соги, джагун-дольчаги.
13. Йоп-чаги левой ногой, левая ап-куби, справа пхальгуп-чириги.
14. Повернуть направо 90°, скольжение вправо, правая ти-куби, кымган-мом-тон-макки.
15. На месте, правая ти-куби, слева чумок-даньо-ток-чириги.
16. На месте, правая ти-куби, справа йоп-чириги. На месте, левая хакдари-соги, джагун-дольчоги.
17. Йоп-чаги правой ногой, правая ап-куби, слева пхальгуп-пёк-чиги.
18. Правую стопу пододвинуть к левой и атаковать влево 90°, левая ти-куби, слева сонналь-момтон-макки.
19. Шаг вперёд, правая ап-куби, справа пхён-сонкыт-чириги.
20. Шаг вперёд с поворотом через спину на 180°, левая ти-куби, слева дын-чу - мок-ольгуль-паккат-чиги.
21. Шаг вперёд, правая ап-куби, справа момтон-бандэ-чириги с кихап.
22. Поворот налево 270°, левая ап-куби, кави-макки.
23. Ап-чаги правой ногой, правая ап-куби, момтон-тубон-чириги.
24. Поворот направо 180°, правая ап-куби, кави-макки.
25. Ап-чаги левой ногой, левая ап-куби, момтон-тубон-чириги.

Конец выполнения.



□ Мастерское Пумсэ - *Pyong Won*

Пьонвон подразумевается, как «обширная равнина». Равнина – источник поддержки человеческой жизни с одной стороны, а с другой стороны, большая равнина, растягивающаяся бесконечно, дает нам чувство величественности, которое отличается от чувств, испытываемых от гор или моря. Недаром в изучении Пумсе Пьонвон применяется принцип равнины, которая одаряет богатством, изяществом и бесконечными просторами.

Пьонвон Пумсэ

Обширные и плодородные равнины дают человеку пищу и жизненное пространство. На равнине - пьонвон - всё растёт хорошо и в большом количестве, поэтому там наиболее благоприятные условия для жизни и развития человека.

Вид широкой, открытой равнины даёт человеку чувство уверенности. Бесконечные дали дарят созерцающему их ощущение свободы - чувство, отличное от то-го, какое бывает в горах или на море.

Прямолинейность диаграммы и многообразие движений пьонвон - пумсэ символизируют простор и плодородие равнины. Овладение абсолютным равновесием после выполнения обеих момдолио-йоп-чаги символизируют уверенность, которую даёт нам равнина.

Последовательность выполнения.

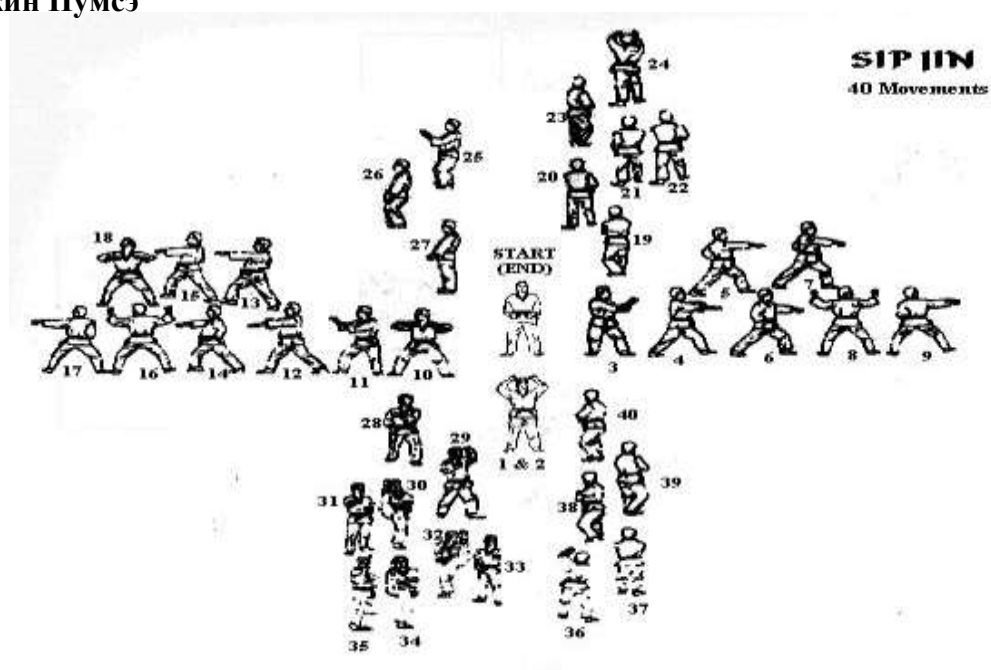
1. На месте, пьонхи-соги, сонналь-арэ-хэчьо-макки.
2. На месте, пьонхи-соги, тонмилги.
3. Скольжение вправо, правая ти-куби, справа хансонналь-арэ-макки.
4. на месте 180°, левая ти-куби, слева хансонналь-макки.
5. На месте, левая ап-куби, справа пальгуп-ольо-чиги.
6. Ап-чаги правой ногой, момдолио-йоп-чаги левой ногой, поворот на месте 180°, правая ти-куби, справа сонналь-момтон-макки.
7. На месте, правая ти-куби, справа сонналь арэ-макки.
8. Правая стопа разворачивается на 90° внутрь, чучум-соги, справа годыро-оль-гуль-йоп-макки.
9. На месте, чучум-соги, справа дын-чумок-даньо-токчиги с кихап.
10. На месте, чучум-соги, слева дын-чумок-даньо-токчиги.
11. Перекрёстный шаг вправо, левая ап-моа-соги, монге-чиги.
12. Шаг вправо, чучум-соги, хэчьо-сантыль-макки.
13. На месте, левая хакдари-соги, кымган-макки, затем джагун дольчоги.
14. Йоп-чаги правой ногой, правая ап-куби, слева пхальгуп-ольо-чиги.
15. Ап-чаги левой ногой, момдолио-йоп-чаги правой, поворот на месте 180°, левая ти-куби, слева сонналь-момтон-макки.
16. На месте, левая ти-куби, слева сонналь-арэ-макки.
17. Левая стопа разворачивается на 90° внутрь, чучум-соги, слева годыро-оль-гуль-йоп-макки.
18. На месте, чучум-соги, слева дын-чумок-даньо-токчиги с кихап.
19. На месте, чучум-соги, справа дын-чумок-даньо-токчиги.
20. Перекрёстный шаг влево, правая ап-коа-соги, монге-чиги.
21. Шаг влево, чучум-соги, хэчьо-сантыль-макки, взгляд.
22. На месте, правая хакдари-соги, кымган-макки, джагун-дольчоги.
23. Йоп-чаги левой ногой, левая ап-куби, справа пхальгуп-чириги.

Конец выполнения.

- Мастерское Пумсэ - *Sipjin*

Сипджин имеет значение «десятичной системы», которое стоит за символическое число 10, означающего бесконечное развитие и рост в систематическом порядке. В Пумсэ Сипджин, стабильность разыскивается в каждом изменении движения.

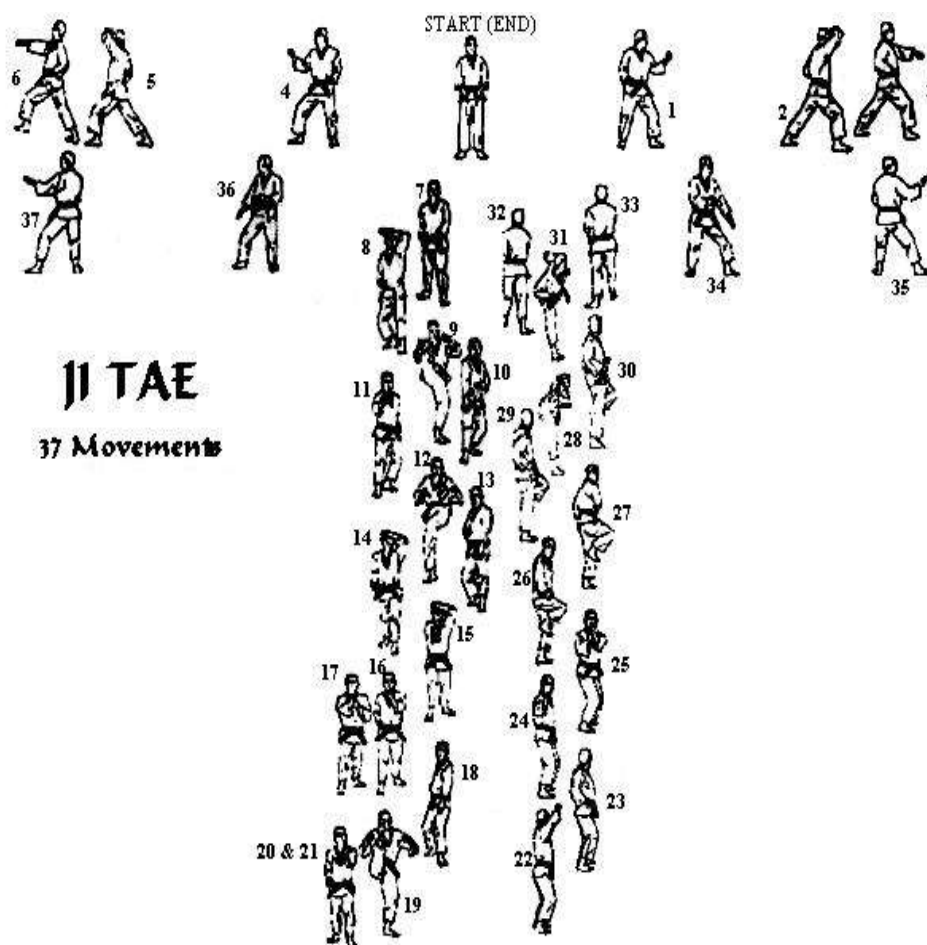
Сипджин Пумсэ



□ Мастерское Пумсэ - Jitae

Согласно Восточной вере, все живые существа прибывают и возвращаются к земле. (Джитай получен из значения земли). Земля – действительно происхождение и окончание жизни. Живые существа, также как все естественные явления земли, происходят главным образом из изменений и формирований Земли. Пумсэ Джитай – движение, которое применяет эти особенности Земли.

Джитае Пумсэ



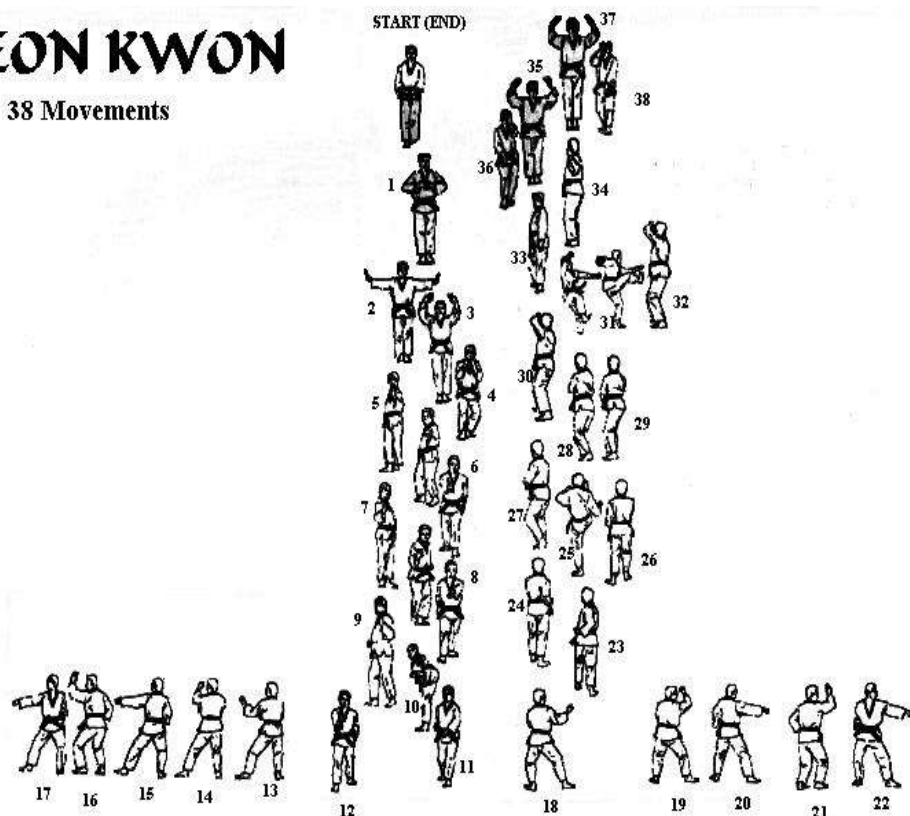
□ Мастерское Пумсэ - Chonkwon

Чунквон символизирует небо. С древних времен люди Востока всегда верили и поклонялись небу, как правителю вселенной и людей. Бесконечно обширное небо, может быть таинственным и глубоким миром воображения в глазах ограниченного человеческого существа. Пумсэ Чунквон составлен из движений, которые являются добродетельными и жизнеспособными.

Чонквон Пумсэ

CHEON KWON

38 Movements



□ Мастерское Пумсэ - Hansu

Пумсэ Хансу, полученный из слова «вода», типичен с ее текучестью и адаптируемостью, которая проявлена в характере и природе воды.

Хансу Пумсэ

Илье показывает исключительность. В буддизме состояние духовного развития рассматривают как объединение духа и сущности в исключительность. Окончательный идеал Таэквондо находится в этом состоянии Илье, где заключительной целью Таэквондо является дисциплина, в которой мы концентрируем внимание на каждом движении, отбрасывая все мирские мысли и навязчивые идеи.

15. Учебно-тематический план

Таблица 12

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года	≈ 120/180		

	обучения/ свыше одного года обучения:			
	Физическая культура и спорт в России	≈ 13/20	сентябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура – часть общей культуры, ее значение для укрепления здоровья, правильного физического развития, подготовки к труду и защите Родины. Возникновение и развитие олимпийского движения. Успехи российских спортсменов на крупнейших соревнованиях.
	Состояние и развитие вида спорта спорт ЛИН и его спортивных дисциплин в России	≈ 13/20	октябрь	Значение и место вида спорта спорт ЛИН в Российской системе физического воспитания. Характеристика вида спорта спорт ЛИН и его спортивных дисциплин. Выступление российских спортсменов в виде спорта «спорт ЛИН» на международных соревнованиях (Сурдлимпийские игры, чемпионаты и Кубки мира). Пути дальнейшего повышения мастерства российских спортсменов.
	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся.	≈ 13/20	ноябрь	Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы. Сердце и сосуды. Основные сведения о кровообращении. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы выделения (почки, легкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на ЦНС.
	Режим дня, гигиена, закаливание, режим и питание обучающихся	≈ 13/20	декабрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. Понятие о гигиене физических упражнений. Общие гигиенические требования к режиму дня и отдыха при регулярных занятиях спортом ЛИН по видам спортивных дисциплин. Гигиенические требования к местам занятий, спортивной одежде и обуви. Питьевой режим. Вредное влияние

			курения и алкоголя на организм спортсмена.
Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж	≈ 13/20	январь	Значение и содержание врачебного контроля и медицинских обследований, показания и противопоказания при занятиях спортом ЛИН. Значение функциональных проб и антропометрических измерений для оценки физического развития и уровня подготовленности спортсмена. Объективные данные самоконтроля: вес, пульс, спирометрия, результаты контрольных измерений, самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие об утомлении, переутомлении и перетренировки. Травмы. Причины их возникновения, профилактика травм во время учебно-тренировочных занятий Спортивный массаж, самомассаж и их применение в процессе регулярных занятий видом спорта спорт ЛИН. Противопоказания к массажу.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта «спорт ЛИН»	≈ 13/20	май	Роль технической подготовки в достижении высот спортивного мастерства в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт ЛИН». Основы методики обучения технике спортивных дисциплин. Последовательное овладение техникой, учет возраста, уровня подготовленности спортсменов. Понятие о тактической подготовке, методы формирования тактического мышления, этапы тактической подготовки. Анализ техники ведущих спортсменов по кинограммам, видеофильмам. Обучение и тренировка как учебно-тренировочный процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Индивидуальные задания. Тренированность и ее физиологические показатели.
Значение физической	≈ 14/20	июнь	Физическая подготовка обучающихся в зависимости от возраста, уровня

	подготовки в спортивной деятельности. Морально-волевая и психологическая подготовка, их роль в спортивной жизни спортсменов вида спорта «спорт ЛИН».			подготовленности и индивидуальных возможностей. Значение физической подготовки. Краткая характеристика общей и специальной физической подготовки, ее роль в развитии и совершенствовании силы, быстроты, ловкости, выносливости, координации движений и в освоении элементов технической подготовки. Классификация упражнений, используемых в учебно-тренировочном процессе. Средства, относящиеся к общей и специальной физической подготовке. Контрольные упражнения и нормативы для оценки уровня развития физических качеств, общей и специальной подготовки юного спортсмена. Морально-волевая подготовка. Какие волевые качества различают в спорте; ведущие и второстепенные волевые качества. Психологическая и специально-психологическая подготовка к соревнованиям.
	Правила соревнований по виду спорта «спорт ЛИН» и спортивным дисциплинам. Организация и проведение соревнований. Обеспечение безопасности на занятиях и соревнованиях вида спорта «спорт ЛИН» по спортивным дисциплинам	≈ 14/20	август	Правила соревнований по виду спорта «спорт ЛИН» и спортивным дисциплинам. Значение соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе, календарь спортивных мероприятий. Виды соревнований и их проведение. Спортивная судейская коллегия, ее состав и обязанности при проведении соревнований в виде спорта спорт ЛИН по спортивным дисциплинам. Работа секретариата, спортивных судейских бригад на старте и финише, спортивных судей на трассе. Правила поведения на соревнованиях. Изучение положений и особенностей проведения соревнований. Правила общения с судьями, с тренерами-преподавателями и обслуживающим персоналом как непосредственно на соревновательной арене, так и во время различных внесоревновательных и антидопинговых процедур. Владение специализированной терминологией на жестовом языке.

	Оборудованные места проведения учебно-тренировочных занятий, оборудование и инвентарь	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила поведения спортсменов на местах проведения учебно-тренировочных занятий. Оборудованные места учебно-тренировочных занятий (трассы, спортивные городки, площадки, стадионы, плавательные бассейны, игровые залы и др.) и требования к ним. Классификация и конструкция спортивного инвентаря, выбор, хранение и уход за ним. Подготовка инвентаря к соревнованиям и его хранение.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании и 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 и паралимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского и паралимпийского движения. Чемпионы и призеры Паралимпийских игр.
	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 обучающегося	≈ 70/10 7	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/10 7	май	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈ 60/10 6	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/10 6	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила соревнований по виду спорта «спорт ЛИН» и спортивным дисциплинам. Организация и проведение соревнований. Обеспечение безопасности на занятиях и соревнованиях вида спорта «спорт ЛИН» по спортивным дисциплинам	≈ 60/10 6	декабрь-май	Правила соревнований по виду спорта «спорт ЛИН» и спортивным дисциплинам. Значение соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе, календарь спортивных мероприятий. Виды соревнований и их проведение. Положение о соревнованиях, программа и график соревнований. Оборудование, инвентарь и оформление мест соревнований. Организация информации на соревнованиях. Спортивная судейская коллегия, ее состав и обязанности при проведении соревнований в виде спорта спорт ЛИН по спортивным дисциплинам. Работа секретариата, спортивных судейских бригад на старте и финише, спортивных судей на трассе. Проведение мандатной комиссии, заседаний главных спортивных судейских коллегий. Порядок проведения соревнований, подготовка

				протоколов. Разбор проведения соревнований. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
--	--	--	--	--

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам. Особенности вида спорта лиц с интеллектуальными нарушениями. Специфика организации тренировочного процесса.

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спорту ЛИН дисциплина тхэквондо-пхумсэ относятся:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития, функциональными группами, а также индивидуальными особенностями ограничения в состоянии здоровья;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих подготовку;

- для лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта спорт ЛИН, дисциплина тхэквондо-пхумсэ, проводятся занятия, направленные на физическую реабилитацию и социальную адаптацию с учетом функциональных групп, а также индивидуальных особенностей.

- 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 «спорт ЛИН» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт ЛИН» 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 «спорт ЛИН».

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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.

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.

В процессе реализации технической подготовки обучающихся с интеллектуальными нарушениями, их обучение двигательным действиям, а также совершенствование у них умений и навыков необходимо учитывать следующее. При формировании у ЛИН представлений о будущем двигательном действии следует обратить больше внимания на создание у них именно эндогенных представлений или, другими словами, того образа движения и условий, в котором оно осуществляется, который характерен для исполнителя движения. Когда используется показ двигательного действия тренером-преподавателем, другим обучающимся или с помощью кинограмм, киноколыценок, видеозаписи и тому подобного, то здесь демонстрируется то, как выглядит действие со стороны, глазами наблюдателя.

Данный вид формирования представления о разучиваемом движении, безусловно, необходимо использовать, но не ограничиваться только им, а делать акцент на создание у обучающегося ориентировочной основы действия (ООД), то есть образа используемого обучающимся действия, с тщательной проработкой каждой основной опорной точки (ООД), которую должен осознать и выполнить обучаемый. Для этого реализуется использование таких приемов, как: проводка по движению, фиксация ключевых поз и положений, активная физическая помощь и страховка обучаемого, использование различных технических средств и тренажеров. При этом рекомендуется в большей степени ориентироваться на методы расчлененного упражнения, использование подводящих и подготовительных упражнений. При обучении ЛИН следует помнить, что при выполнении заданий им нецелесообразно рекомендовать контроль одновременно двух ООД. Необходимо добиваться выполнения действия, характерного для одной ООД, и лишь затем приступать к выполнению второй ООД и так далее. Требование одновременного контроля двух и, тем более, трех ООД, как правило приводит к сбою и ошибкам. Говоря об обучении двигательным действиям ЛИН, следует рекомендовать, чтобы осваиваемое действие было встроено как необходимое в ряд действий, реализующих другие предметные действия, которые оформлены предметом, его характеристиками и свойствами, четкой и наглядной целью, доступной для ЛИН. Она, как правило, связана с доставанием, перемещением предмета, преодолением предмета как препятствия, с разбиранием предмета на части и др.

В этом случае задача тренера-преподавателя состоит в подборе предмета, по отношению к которому будет выполняться движение: перемещать свое тело по отношению к предмету (запрыгнуть на лопух или кочку, площадку, перепрыгнуть через ручей, лужу, кустарник и т. п.), переносить груз, передвигать его, достать его, попасть в него, бросая другой предмет (мяч, булаву) и т. п.

При этом формирование мотива деятельности ЛИН при разучивании движений более эффективно осуществлять не игровыми действиями, заданными тем или иным сюжетом, что чаще всего рекомендуется делать, а предметными, которые могут быть вплетены в сюжет и им обоснованы. Поэтому для ЛИН необходимо рекомендовать не просто, например, вести себя, как зайчик, а выполнить следующие действия: напрыгнуть на лопух, достать яблоко, бросить яблоко в корзину или покатить его и попасть в лунку, забраться на большую кочку и так далее. Такой подход будет для них более эффективным. Как известно в процесс разучивания и совершенствования двигательного действия у обучающегося постепенно формируются комплексы мышечных ощущений и восприятий движений, которые часто называют «чувством воды» у пловцов, «чувством снаряда» у гимнастов, «чувством дорожки» у легкоатлетов и т. п. Однако ориентировать обучающихся на эти специфические чувства в начале обучения нецелесообразно, особенно лиц с интеллектуальными нарушениями. В известной теории поэтапного формирования действия и понятий П. Я. Гальперина в начале обучения рекомендуется концентрировать внимание занимающихся на достижении внешних ориентиров действия, распределенных по его основным опорным точкам, сопровождая их выполнение объективной информацией

(звуковой, световой) о достижении цели задания. Только такое многократное выполнение действия постепенно приведет к формированию необходимых ощущений и восприятий, перерастающих в соответствующие спортивные чувства.

И последнее тренеру-преподавателю необходимо быть готовым к тому, что у ЛИН процессы запоминания той или иной информации о движениях проходят значительно медленнее, чем у нормально развивающихся. Поэтому вполне типичны ситуации, когда, казалось бы, хорошо освоенное двигательное действие через какое-то время обучающимися забывается, и возникает необходимость многократно возвращаться к уже пройденному материалу. Это не должно вызывать у тренера-преподавателя отрицательных реакций. Он должен понимать, что это возникает из-за особенностей психики лиц с интеллектуальными нарушениями. Поэтому им рекомендуется постепенность и терпение в достижении цели обучения ЛИН двигательному действию.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы:

Перечень помещений и материально-технического обеспечения, необходимый для реализации Программы спортивной направленности включает в себя:

1. Спортивный клуб «Легион» (г. Москва, ул. Мусы Джалиля, д.7 к.1):

- тренировочный спортивный зал;
- наличие раздевалки, душевые;
- 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 физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 13

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины тхэквондо-пхумсэ			
1.	Весы электронные	штук	2
2.	Доска информационная	штук	2
3.	Зеркало (0,6 х 2 м)	штук	6
4.	Лапа тренировочная	штук	16
5.	Макивара	штук	8
6.	Мат гимнастический (2 х 1 м)	штук	10
7.	Мешок водоналивной тренировочный напольный (манекен)	штук	8
8.	Напольное покрытие для тхэквондо (12 х 12 м)	штук	1
9.	Секундомер	штук	4
10.	Скамейка гимнастическая	штук	2
11.	Стенка гимнастическая	штук	6

Таблица №14

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировоч ный этап (этап спортивной специализа ции)		Этап совершен ствования спортивн ого мастерств а		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины тхэквондо-пхумсэ											
1.	Жилет защитный для тхэквондо	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
2.	Капа боксерская	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Костюм для тхэквондо	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный парадный	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
5.	Обувь для спортивного зала (степки)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Перчатки для тхэквондо	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
7.	Протектор-бандаж защитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
8.	Шлем защитный для тхэквондо	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
9.	Щитки (накладки) защитные на голень для тхэквондо	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Щитки (накладки) защитные на предплечье для тхэквондо	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

18. Кадровые условия реализации Программы:

укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным 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-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), 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», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), 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», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних», утвержденным приказом Минтруда от 16.11.2015 № 871н (зарегистрирован Минюстом России 15.12.2015, регистрационный № 40111), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) 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).

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий тренеру, тренеру-преподавателю, инструктору-методисту, старшему инструктору-методисту необходимо:

- получать (проходить) дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) раз в два года;
- формировать профессиональные навыки через наставничество;
- использовать современные дистанционные образовательные технологии;
- участвовать в тренингах, конференциях, мастер-классах.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературы:

1. Адаптивный спорт – С.П. Евсеев (Москва 2021)
2. Упражнения в системе спортивной подготовки – И.Г. Максименко (Москва 2022)
3. Безопасный спорт – Е.А. Гаврилова (Москва 2022)
4. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов – Г.А. Макарова (Москва 2022)
5. Спортивная нутрициология – А.В. Дмитриев, Л.М. Гунина ((Москва 2020)

Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Официальный сайт Паралимпийского комитета России [Электронный ресурс]. URL: <https://paralymp.ru/>
3. Общероссийская общественная организация «Всероссийская Федерация спорта лиц с интеллектуальными нарушениями» [Электронный ресурс]. URL <http://www.rsfs-id.ru/>

4.Российское антидопинговое агентство [Электронный ресурс]. URL <https://rusada.ru/>

5.Всемирное антидопинговое агентство [Электронный ресурс]. URL <https://www.wada-ama.org/>

Приложение № 1
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду
спорта «спорт ЛИН», утвержденной
приказом ГБУ ДО «САШ»
от «__» _____ 2024 г. № ____

Годовой учебно-тренировочный план

		Этапы и годы подготовки					
№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	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		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	8-9	10-12	10-12	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		8-6		5-4-3		1	1
		1.	Общая физическая подготовка	99	111	134	134
2.	Специальная физическая подготовка	52	98	112	118	181	214
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	4	15	22	54	64

4.	Техническая подготовка	39	95	110	115	197	220
5.	Тактическая подготовка	15	25	38	42	78	132
6.	Теоретическая подготовка	5	10	15	30	35	35
7.	Психологическая подготовка	3	9	18	20	41	46
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	8	12	14	16	16
9.	Интегральная подготовка	23	26	30	35	38	41
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	12	14	16	18	28	32
11.	Восстановительные мероприятия	8	16	20	24	26	28
Общее количество часов в год		234-312	416-468	520-624	520-624	832	1040