

муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования Железнодорожного района города Ростова – на – Дону  
«Детско-юношеская спортивная школа №5»

«Принято»  
на заседании научно-методического  
совета МБУ ДО ДЮСШ № 5

«Утверждено»  
Директор МБУ ДО ДЮСШ № 5

\_\_\_\_\_ Кутасов С.Е.

Протокол 1 от 25.08. 2022г.

Приказ № 173 от 01.09. 2022г

**ВИД СПОРТА**  
**«ВОСТОЧНОЕ БОЕВОЕ ЕДИНОБОРСТВО»**  
дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
в области физической культуры и спорта

Наименование организации,  
осуществляющей  
образовательную деятельность

МБУ ДОД ДЮСШ № 5

Срок реализации программы  
Год составления программы  
Год обновления программы

12 лет  
2020  
2021, 2022

Авторский коллектив

Кутасов Сергей Евгеньевич;  
Мартышенко Наталья Владимировна;

Рецензент

Ковалёва Наталья Евгеньевна  
Председатель правления РР ОО  
СФУРО

Ростов-на-Дону  
2022

## Пояснительная записка

Авторская дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «волейбол» разработана в соответствии с Федеральным Законом Российской Федерации 273-ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации, Федеральным Законом Российской Федерации «О физической культуре и спорте», Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р (Далее – Концепция), нормативными правовыми актами Министерства просвещения Российской Федерации:

1. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (Далее – Приказ № 2).

3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки Российской Федерации.

При работе над программой учтены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовки юных спортсменов, полученные на основе новейших научных исследований, методических разработок и рекомендаций по подготовке спортивного резерва, многолетнего педагогического опыта, экспериментальной деятельности по выработке нового стандарта спортивной подготовки.

Программа рассчитана на 12 лет обучения и состоит из двух блоков (ступеней).

Целью образовательной деятельности по настоящей Программе является:

- привлечение к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей, подростков и молодежи и проведение данных занятий для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно полезной деятельности и дальнейшим занятиям спортом;

Задачами образовательной деятельности по настоящей Программе является:

- формирование и развитие творческих способностей учащихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, эстетическом, нравственном и интеллектуальном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания учащихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;

- профессиональную ориентацию учащихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся;
- социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры учащихся;

## Нормативная часть программы

Распределение срока обучения по блокам:

Этап обучения	Срок обучения
Стартовый уровень	2
Базовый уровень	6
Продвинутый уровень	4

Пределная, оптимальная и минимальная численность обучающихся, обучающихся по настоящей Программе, варьируется в зависимости от целей и задач образовательной деятельности и соответствует:

Этап обучения	Минимальная численность спортсменов	Оптимальная численность спортсменов	Максимальная численность спортсменов
Весь период	10	15	30

Минимальный возраст лиц для зачисления на спортивную подготовку:

Этап обучения	Возраст
Стартовый уровень	6
Базовый уровень	8
Продвинутый уровень	12

Минимальный возраст лиц для зачисления на спортивную подготовку может быть снижен до 4 лет при соблюдении требований к максимальной недельной нагрузке не более 3-х часов.

Перевод по годам обучения рекомендуется осуществлять на основании выполнения требований, предусмотренных настоящей Программой для промежуточной аттестации.

Годовой план-график разрабатывается исходя из 52 недель в учебном году.

Максимальное значение тренировочной нагрузки составляет в академических часах:

Этапный норматив	Этап обучения		
	Стартовый уровень (1-2 год обучения) Младше 8 лет/старше 8 лет (смешенные)	Базовый уровень (3-6 год обучения)	Продвинутый уровень (7-12 год обучения)
Количество часов в неделю	3/6	6	6
Количество часов одного занятия	1/2	2	2
Количество тренировок в неделю	3/6	3	3
Общее количество часов в год:	156/312	312	312

Превышение недельной нагрузки, за исключением тренировочных сборов, не допускается.

С целью большего охвата занимающихся, максимальный объем учебной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового учебного объема.

При зачислении детей 4-х лет продолжительность стартового уровня увеличивается на 2 года, срок реализации программы – 14 лет.

## **Учебный план**

Учебный план состоит из:

- календарного учебного графика;
- плана учебного процесса;
- расписания учебных занятий.

**План учебного процесса  
младше 8 лет**

N п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения				
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	Общий объем часов	624	12		48	12		156	156	156	156	
1.	Предметные области	552						138	138	138	138	
1.1.	ТОФКиС	72						18	18	18	18	
1.1.	ОФП	280						70	70	70	70	
1.1.	ВС	92						23	23	23	23	
2.1.	СН	108						27	27	27	27	
4.	Практические занятия	72			48			12	12	12	12	
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	36			24			6	6	6	6	
4.3.	Иные виды практических занятий, в т.ч. воспитательная работа	36			24			6	6	6	6	
5.	Самостоятельная работа	90	12					3	3	3	3	
6.	Аттестация	12				12		3	3	3	3	

**План учебного процесса  
8 лет и старше**

N п/л	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения					
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Общий объем часов	1872	180	180	144	6	6	312	312	312	312	312	312
1.	Предметные области							252	252	252	252	252	252
1.1.	ТОФКиС	280						17,5	17,5	17,5	17,5	17,5	17,5
1.1.	ОФП	531						66,5	66,5	66,5	66,5	66,5	66,5
1.1.	ВС	614						77	77	77	77	77	77
1.1.	Акробатика	0						17,5	17,5	17,5	17,5	17,5	17,5
2.1.	СН	390						49	49	49	49	49	49
2.1.	РВС	193						24,5	24,5	24,5	24,5	24,5	24,5
2.1.	СП	0											
4.	Практические занятия	144			144			24	24	24	24	24	24
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	72			72			12	12	12	12	12	12
4.3.	Иные виды практических занятий, в т.ч. воспитательная работа	72			72			12	12	12	12	12	12
5.	Самостоятельная работа	180	180					30	30	30	30	30	30
6.	Аттестация	12					6	6	6	6	6	6	6





**Календарный учебный график  
8 лет и старше**

		Календарный учебный график																												
год обучения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	6	6	6	6	6	6	6	6	4	6	6	4	6	6	6	6	6	6	К	4	6	6	6	6	4	6	6	6	6	6
*1-12							ПЗ				ПЗ						ПЗ						ПЗ						ПЗ	

		Календарный учебный график																												Сводные данные				
	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	АЗ	ПЗ	СР	ПА	ИА	К	всего					
4	6	6	6	4	6	6	4	4	6	6	6	6	6	6	6	6	К	К	К	К	К	К	К	254	54	4	-	42	312					
ПЗ	ПЗ					ПА/ПЗ	ПЗ														ПЗ								0					

АЗ – аудиторные занятия;  
 ПЗ – практические занятия;  
 СР – самостоятельная работа;  
 ПА – промежуточная аттестация;  
 ИА – итоговая аттестация;  
 К – каникулы.

## Расписание учебных занятий

младше 8 лет

Группа	День недели	Предметная область	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Педагогический работник (ФИО)
ВБЕ -СО-1 г.о.	Понедельник	ТОФКиС	18-00_18-05	МБУ ДО ДЮСШ №5	
		ОФП	18-05_18-35	МБУ ДО ДЮСШ №5	
		ВС	18-35_18-45	МБУ ДО ДЮСШ №5	
	Среда	ТОФКиС	18-00_18-05	МБУ ДО ДЮСШ №5	
		ОФП	18-05_18-35	МБУ ДО ДЮСШ №5	
		СН	18-35_19-45	МБУ ДО ДЮСШ №5	
	Пятница	ТОФКиС	18-00_18-05	МБУ ДО ДЮСШ №5	
		ОФП	18-05_18-35	МБУ ДО ДЮСШ №5	
		ВС	18-35_19-45	МБУ ДО ДЮСШ №5	

### 8 лет и старше, либо смешанные группы

Группа	День недели	Предметная область	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Педагогический работник (ФИО)
ВБЕ -СО-1 г.о.	Понедельник	Акробатика	18-00_18-20	МБУ ДО ДЮСШ №5	
		ОФП	18-20_18-45	МБУ ДО ДЮСШ №5	
		ВС	18-45_19-10	МБУ ДО ДЮСШ №5	
		СН	19-10_19-30	МБУ ДО ДЮСШ №5	
	Среда	ТОФКиС	18-00_18-20	МБУ ДО ДЮСШ №5	
		ОФП	18-20_18-35	МБУ ДО ДЮСШ №5	
		СН	18-35_19-05	МБУ ДО ДЮСШ №5	
		РВС	19-05_19-30	МБУ ДО ДЮСШ №5	
	Пятница	ОФП	18-00_18-20	МБУ ДО ДЮСШ №5	
		ВС	18-20_19-30	МБУ ДО ДЮСШ №5	

ТОФКиС – теоретические основы физической культуры и спорта

ОФП – общая физическая подготовка

ВС – вид спорта

СН – специальные навыки

РВС – различные виды спорта и подвижные игры

План учебного процесса и календарный учебный график могут быть откорректированы рабочей программой педагогического работника в пределах 25% от общей нагрузки по каждой из предметных областей.

## Методическая часть

### Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

В качестве тренера с целью организации и проведения спортивной подготовки по ВБЕ могут быть допущены лица, имеющие квалификацию в соответствии с тарифно-квалификационными характеристиками или профессиональными стандартами тренера (тренера-преподавателя), подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом).

Тренер несет полную ответственность за безопасность и сохранность здоровья во время предусмотренных расписанием занятий.

Тренер обязан пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе — периодические медицинские осмотры в сроки, установленные законодательством РФ.

С тренером должны быть проведены инструктажи: вводный, первичный на рабочем месте, повторный, а в случае необходимости — внеплановый и целевой.

Особое внимание следует обратить на инструктаж тренера по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях ШКОЛЫ при занятиях различными видами спорта.

К занятиям допускаются лица в соответствии с требованиями настоящей Программы, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера.

Во избежание перегрузок на занятиях, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, тренер должен обеспечить контроль за состоянием здоровья спортсменов, обеспечить прохождение ими медицинского осмотра 2 раза в год.

После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме.

Тренеры и спортсмены должны строго соблюдать установленные в ШКОЛЕ правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожаро-взрывобезопасности, гигиены и санитарии.

Во время занятий ВБЕ возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

- некоординированные движения занимающегося ввиду отсутствия необходимых навыков;
- неправильное приземление при выполнении прыжков;
- несоблюдение интервалов при выполнении прыжков потоком;
- нахождение на близком расстоянии во время страховки при выполнении упражнений спортсменами;
- нахождение на близком расстоянии во время тренировки с предметами;
- несоблюдение микроклиматических условий в спортивном зале во время занятий;
- пожарная опасность;
- повышенная физическая динамическая нагрузка общего и регионального характера.

Во время занятий ВБЕ возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

- значительные статические мышечные усилия;
- неточное, некоординированное выполнение ударов и бросков;
- резкие удары и броски, грубо проводимые приемы, применение запрещенных приемов;
- нервно-эмоциональное напряжение;
- недостатки общей и специальной физической подготовки;
- малый набор атакующих и контратакующих средств у спортсмена.

Для занятий все спортсмены и тренеры должны иметь комплект соответствующей спортивной одежды, обуви, спортивной экипировки, в т.ч. защитного снаряжения в соответствии с требованиями, если иное не предусмотрено Минспортом России или общероссийской спортивной организацией, утверждёнными директором ШКОЛЫ.

О каждом несчастном случае во время занятий тренер обязан незамедлительно поставить в известность директора ШКОЛЫ.

В случае легкой травмы тренер должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь, до прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в ШКОЛЕ.

Спортсмены, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Со всеми спортсменами перед очередным занятием проводится внеплановый инструктаж.

Знание и выполнение требований техники безопасности, предусмотренных настоящей Программой является должностной обязанностью тренера, а их несоблюдение влечет за собой в зависимости от последствий нарушения виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

Требования безопасности перед началом занятий:

- Перед началом занятий зал должен быть проветрен естественной сквозной системой вентиляции Тренер должен проверить исправность и надежность крепления спортивных снарядов и готовность зала к занятиям. Снаряды должны отвечать стандартам.
- Перед началом занятий по ВБЕ тренер должен обратить особое внимание на оборудование места борьбы, в частности на татами (доянги). Татами (доянги) должны быть плотными, ровными, пружинящими, без углублений.
- Для предотвращения несчастных случаев при занятиях по ВБЕ вокруг татами должно быть свободное пространство шириной не менее 2 м. По краям татами должна быть выложена мягкая защитная полоска шириной 120 см и толщиной, равной толщине ковра. При проведении занятий на двух или более коврах между коврами должна быть свободная от любых предметов площадь, шириной не менее 3 м.
- Допускается проводить занятие по спортивной дисциплине ВБЕ без татами без использования бросковой техникию
- Зал открывается не менее чем за 5 мин до начала занятий. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера.
- Освещение зала, температура, влажность должны соответствовать требованиям нормативных правовых актов федеральных органов исполнительной власти;
- Спортсмены должны быть в соответствующей спортивной форме;

- За порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер и дежурный группы.
- Спортсмены, опоздавшие к началу рапорта, к занятиям не допускаются. Они обязаны находиться в зале под присмотром тренера.
- Перед началом занятий тренер должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья спортсменов, с последующим их освобождением от занятий для предупреждения случаев травматизма и заболеваний.

Требования безопасности во время занятий:

- Занятия в зале начинаются и проходят согласно расписанию или в назначенное время тренером по согласованию с директором ШКОЛЫ или заместителем директора по учебно-спортивной работе.
- Тренер должен поддерживать дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями спортсменов.
- При занятиях должно быть исключено:
  - пребрежительное отношение к вводной части урока, разминке;
  - неправильное обучение технике физических упражнений;
  - отсутствие необходимой страховки (самостраховки), неправильное её применение;
  - плохая подготовка инвентаря для проведения занятий (плохое крепление снарядов, невыявленные дефекты снарядов);
  - нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность.
- Тренер при освоении элементов и комбинаций упражнений должен объяснить спортсменам правила страховки, самостраховки и меры предупреждения возможных травм.
- Категорически запрещается ставить на страховку спортсменов, не имеющего достаточного опыта страховки, а также страхующего, находящегося в состоянии усталости или недомогания.
- Страхующий обязан своевременно поддержать спортсмена в случае неудачной попытки выполнения упражнения, не дать ему упасть.
- Во избежание травм на занятиях не следует чрезмерно увлекаться прыжками;
- Во время тренировочной схватки по команде тренера спортсмены немедленно прекращают схватку. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовки и весовой категории.
- Для предупреждения травм тренер должен следить за дисциплинированностью спортсменов, их уважительным отношением друг к другу, воспитанием высоких бойцовских качеств.
- Каждый спортсмен должен хорошо усвоить приемы страховки, самостраховки и упражнения для равновесия.
- При разучивании отдельных приемов на татами (площадью 8 x 8 метров) может находиться не более 4- пар. Броски нужно проводить в направлении от центра к краю.
- При всех бросках атакованный использует приемы самостраховки (группировка и т.д.), запрещается выставлять руки.
- На занятиях запрещается иметь в одежде и принадлежностях колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.)/, за исключением специального спортивного инвентаря.
- При выполнении упражнений потоком (один за другим) необходимо соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

- Тренер должен учитывать самочувствие спортсменов, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья, своевременно освобождать их от выполнения упражнений для предотвращения травматизма.
- При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии, спортсмен должен прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.
- Выход спортсменов из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения преподавателя.

Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях:

- При резком ухудшении состоянии здоровья или травмировании спортсмена тренер должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию ему первой доврачебной помощи.
- Одновременно нужно отправить посыльного из числа спортсмена для уведомления руководителя или представителя администрации ШКОЛЫ, а также вызова медицинского работника и скорой помощи.
- При оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в ШКОЛЕ.
- При обнаружении признаков пожара тренер должен обеспечить эвакуацию спортсменов из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все спортсмены проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера поименным спискам.
- При обнаружении пожара действия работников ШКОЛЫ должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в ШКОЛЕ.
- Поведение и действие всех лиц в условиях чрезвычайной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в чрезвычайной ситуации осуществляет директор ШКОЛЫ или назначенный им представитель администрации.

Требования безопасности после окончания занятий:

- После занятий все спортивные снаряды, оборудование должны быть аккуратно поставлены на места хранения, согласно схеме их размещения в зале.
- Проветрить спортивный зал.
- В раздевалке при спортивном зале переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь).
- Тщательно вымыть лицо и руки с мылом. По возможности рекомендуется принять душ.

Для решения комплекса вопросов при подготовке и проведении соревнований должен быть создан оргкомитет, состав каждого зависит от масштаба соревнований.

К участию в соревнованиях допускаются лица, имеющие квалификацию, предусмотренную правилами по виду спорта, положением (регламентом) о проведении соревнования, имеющие медицинский допуск для участия в соревновании.

На соревнованиях любого масштаба должны присутствовать врачи, в соответствии с требованиями правил по виду спорта, нормативных правовых актов федеральных органов исполнительной власти.

Участию в спортивных соревнованиях должна обязательно предшествовать соответствующая спортивная подготовка.

При участии спортсмена в соревновании на него могут действовать различные опасные и вредные факторы, перечень которых зависит от конкретного вида спортивной дисциплины.

В общем случае все отрицательно воздействующие на спортсменов во время соревнований факторы могут быть классифицированы:

- факторы прямого воздействия (падения, столкновения, удары);
- факторы непрямого механизма воздействия (резкие некоординированные, несоразмерные движения самого спортсмена);
- факторы комбинированного механизма (скручивание в суставе с последующим падением);
- факторы, связанные со спортивной этикой (дисциплина, моральный климат в команде, соблюдение правил поведения и т.п.).

Участники состязаний во время выступлений должны пользоваться спортивной формой, в экипировке и защитном снаряжении утверждёнными правилами соревнований. Участие в соревнованиях без формы или в не соответствующей стандарту форме не допускается.

Нарушение правил соревнований, отдельные проявления злонамеренной грубости должны пресекаться путем наложения дисциплинарных взысканий, вплоть до дисквалификации спортсмена.

О каждом несчастном случае с участниками соревнований обязательно следует поставить в известность директора ШКОЛЫ, после оказания пострадавшему первой доврачебной помощи и неотложных мероприятий.

Требования безопасности перед началом спортивных соревнований:

- До начала соревнований оргкомитет должен провести паспортизацию спортивных сооружений (проверка состояния оборудования, инвентаря, раздевалок, душевых, электрооборудования и т.п.), проверку степени обеспечения безопасности участников и зрителей. При обнаружении недостатков должны быть проведены мероприятия по их устранению.
- Судейская коллегия перед началом соревнований должна провести осмотр и проверку места проведения состязания на возможность травмоопасных ситуаций.
- Перед началом соревнований тренер обязан проверить экипировку каждого участника на соответствие предъявляемым к данному спортивной дисциплине требованиям.
- Открытые (наружные) площадки должны иметь ограждение по всему периметру, специально оборудованы применительно к каждой спортивной дисциплине, по которой предусмотрено проведение соревнований.

К спортивным сооружениям предъявляются следующие требования:

- Спортивный объект должен пройти добровольную сертификацию и быть внесённым в Всероссийский реестр объектов спорта;
- стены спортивного зала на высоту 2 м не должны иметь выступов, а те из них, которые обусловлены конструкцией зала, должны быть закрыты панелями на ту же высоту;
- приборы отопления должны быть закрыты сетками или щитами и не должны выступать из плоскости стены;
- оконные проемы спортивного зала должны иметь защитное ограждение; фрамуги, открывающиеся с пола, солнцезащитные приспособления;
- потолок зала должен иметь неосыпающуюся окраску, устойчивое к ударам покрытие;



- должно быть оборудовано аварийное освещение, обеспечивающее освещенность не менее 0,5 лк на полу. Сеть аварийного освещения должна быть обеспечена автономным питанием;

Непосредственно перед соревнованием участник должен проводить энергичную, тщательную разминку, после которой приступать к тренировке с небольшой нагрузкой.

Проведение спортивных соревнований с применением неисправного оборудования или спортивного инвентаря без специальной спортивной формы участников, в отсутствие лиц, ответственных за организацию и проведение соревнований, не допускается.

Требования безопасности во время соревнования:

- Для профилактики травм тренер должен поддерживать спортивную форму участников, психоэмоциональную устойчивость спортсмена и его морально-волевые качества на хорошем уровне.
- Все спортивные снаряды, оборудование, инвентарь, спортивные площадки в закрытых и открытых местах проведения спортивных соревнований должны находиться в полной исправности и соответствовать предъявляемым требованиям, о чем должна быть сделана запись в специальном журнале.
- Спортсмены обязаны соблюдать режим, спортивную этику, правила личной гигиены и правила безопасного поведения, в период интенсивных тренировок или непосредственно во время соревнований, чтобы по возможности предотвратить травму или заболевание.
- Уход за кожей (особенно рук и ног), удаление мозолей, коротко остриженные ногти, запрет на курение и т.п. — профилактика травматизма и заболеваний.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

- При получении легкой травмы тренер и медицинский работник, обслуживающий соревнования, должны оказать первую доврачебную помощь пострадавшему.
- Участнику соревнований, получившему среднюю или тяжелую травму во время соревнований, спортивным врачом должна быть вызвана скорая медицинская помощь. Машина скорой помощи должна по возможности быстрее доставить пострадавшего в лечебное учреждение обязательно в сопровождении тренера.
- Допуск к участию в соревновании после полученной травмы осуществляется врачом соревнования. В случае запрета на участие, тренер обязан снять спортсмена с соревнования и проследить за его самочувствием.
- В помещениях основных спортивных сооружений на видном месте должен быть вывешен план эвакуации людей на случай пожара или других видов бедствия, с которым тренер и спортсмены обязаны ознакомиться.
- Общее руководство действиями в чрезвычайной ситуации возлагается на руководителя организации, представляющей спортивное сооружение для проведения соревнований, а также тренера, отвечающего за спортсменов.

Требования безопасности по окончании соревнования:

- После окончания выступления в соревнованиях спортсмен по возможности должен принять гигиенический душ.
- Спортивную форму участник соревнований должен после окончания состязаний поменять на обычную одежду.

- После окончания соревнований участники вместе с тренером должны проанализировать взаимоотношения между членами команды, моральный климат во время соревнований; дать объективный анализ ошибок и нарушений, которые могли привести к нарушению здоровья.

## Методика

*Метод* - это способ достижения поставленной цели, определенным образом упорядоченная деятельность. Действенность любого педагогического средства зависит во многом от метода его применения.

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на три группы: *практические, словесные, наглядные.*

При использовании *методов упражнений* деятельность обучающихся организуется и регулируется с достаточно полной регламентацией, которая обеспечивает оптимальные условия для усвоения двигательных навыков и гарантирует точно направленное воздействие на развитие физических качеств, способностей. Методы упражнений имеют несколько вариантов, применение которых зависит от ряда аспектов. В процессе разучивания двигательных действий выделяют два основных методических подхода: разучивание действий в целостном и расчлененном виде.

*Метод целостного упражнения* применяют при изучении как простейших двигательных действий, так и сложных, которые нельзя расчленить без существенного искажения их характеристик.

*Метод расчлененного упражнения* предполагает разучивание отдельных относительно самостоятельных частей, элементов, фаз изолированно, и лишь после определенного усвоения они соединяются в целостное действие.

*Сопряженный метод* используется в процессе совершенствования в технике, тактике с параллельным развитием физических качеств.

Иную основу имеет *метод избирательных воздействий*. Характерная черта этого метода - преимущественная направленность воздействий на те или иные функциональные свойства организма, что достигается посредством специальных упражнений, которые нередко могут иметь относительно локальный характер (например, упражнения с отягощениями, направленные на развитие отдельных мышечных групп, старты из различных исходных положений, направленные на развитие стартового ускорения, и т.д.).

Кроме того, при специальной организации упражнений (учет координационной сложности, оптимальные паузы отдыха, рациональное количество повторений и т.д.) данный метод может быть направлен на избирательное совершенствование технических элементов регби, его тактики или технико-тактических действий.

*Равномерный метод* характеризуется непрерывным выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью (как правило, невысокой), темпом, величиной усилия (например, кросс, плавание, передачи мяча и т.д.).

*Переменный метод* определяется направленным изменением воздействующих факторов по ходу выполнения упражнения. Это достигается за счет варьирования нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем изменения скорости передвижения, темпа, величины усилий, амплитуды движений, изменения техники и т.п.

*Повторный метод* заключается в многократном выполнении упражнений с определенными интервалами отдыха.

*Интервальный метод* характеризуется многократным серийным повторением упражнений через определенные интервалы отдыха между повторениями и между сериями повторений.

*Круговая тренировка* - это организационно-методическая форма занятий, основу которой составляет серийное (непрерывное и с интервалами) повторение упражнений, подобранных и объединенных в комплексе, которые выполняются в порядке последовательной смены «станций» по замкнутому контуру.

*Игровой метод* представляет собой двигательную деятельность игрового характера, определенным образом упорядоченную (замысел, план игры, правила и т.д.).

*Соревновательный метод* основан на сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии с правилами) соперничества, борьбы за первенство или возможно более высокого достижения в соревнованиях и играх различного ранга.

*Словесные методы.*

С помощью методов использования слова сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению тренировочных заданий, анализируются и оцениваются результаты.

*Методы обеспечения наглядности.*

Данный комплекс методов применяется для создания зрительных, двигательных и других ощущений и восприятий об изучаемых упражнениях в процессе технической, тактической, физической подготовки. Их условно можно разделить на две группы: *методы непосредственной наглядности и методы опосредованной наглядности.*

К первым относятся различные формы методически организованного показа самих упражнений (в целом или по частям, замедленно или в обычном темпе и т.д.).

*Методы опосредованной наглядности* являются вспомогательными средствами демонстрации и служат формированию предварительных представлений о двигательных действиях, правилах и условиях их выполнения, а также для уточнения и углубления представлений, полученных путем непосредственных восприятий.

В учебных занятиях эти методы применяют в основном в комплексе, хотя иногда в зависимости от конкретных условий тем или иным методам отдается предпочтение.

Выбор метода определяется возрастом, подготовленностью, квалификацией регбистов, задачами, изучаемым материалом, применяемыми средствами, условиями занятий, профессиональной подготовленностью самого тренера-преподавателя и другими факторами.

Учебные занятия по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться, как тематические, так и комплексные. Структура комплексных занятий сложнее, чем тематических. Это связано с тем, что в отличие от тематических, где решается только одна основная задача, в комплексных ставятся две - три задачи. При составлении комплексных занятий не следует включать в занятие большое количество нового материала, так как это перегружает нервную систему обучающихся.

## **Рабочие программы по предметным областям**

Рабочая программа по предметной области – это нормативно-правовой документ, который является составной частью образовательной программы школы и учитывает:

- требования Федерального государственного требований;
- требования к планируемым результатам обучения выпускников;
- требования к содержанию учебных программ;
- принцип преемственности образовательных программ;
- объем учебной нагрузки;
- цели и задачи образовательной программы школы;
- когнитивные особенности и познавательные интересы учащихся;
- выбор комплекта учебно-методического обеспечения.

Функции рабочей программы:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения в полном объеме;
- целеполагания, то есть определяет ценности и цели, ради достижения которых она введена в ту или иную предметную область;
- определения содержания образования, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению учащимися (требования к минимуму содержания), а также степень их трудности;
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия обучения;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня обученности учащихся.

## **Теоретическая подготовка**

Под теоретической подготовкой понимают систему знаний, изложенную в специальной научной, учебной, учебно-методической и другой литературе, связанной с познанием и обеспечением спортивной практики. Под этим видом подготовки, также подразумевают систему интеллектуальных умений и навыков тренеров, ведущих к формированию убеждений и развитию познавательных способностей спортсмена в процессе его спортивной деятельности.

Теоретическая подготовка спортсмена охватывает все то, что направлено на осмысление самой спортивной деятельности, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых не мыслится достижение значительных целей. Она имеет самое прямое отношение к формированию рациональных основ мотивации спортсмена, его волевой и специальной психической подготовке, обучению спортивной технике и тактике, совершенствованию спортивного мастерства, а также тесно связана и с воспитанием физических способностей. Во всех этих отношениях существенное значение имеют два основных аспекта теоретической подготовки спортсмена: его интеллектуальное образование и воспитание интеллектуальных способностей. В комплексе знаний, которые составляют содержание интеллектуального образования спортсмена, основными являются:

знания мировоззренческого, мотивационного и спортивно-этического характера, т. е. знания, которые содействуют формированию правильного взгляда на мир в целом, позволяют осмыслить общую суть спортивной деятельности, ее общественное и личное значение для спортсмена, сформировать рациональные основы устойчивых мотивов и принципов поведения;

знания, составляющие общую научную основу подготовки спортсмена (общие принципы спортивной подготовки, естественнонаучные и психологические основы спортивной деятельности и т. д.);

спортивно-прикладные знания, включающие конкретные сведения о правилах спортивных состязаний, спортивной технике к тактике избранного вида спорта, критериях их эффективности и путях освоения, средствах и методах физической, волевой и специальной психической подготовки, правилах построения спортивной тренировки, вне тренировочных факторах спортивной подготовки, требованиях к организации общего режима жизни, вытекающих из условий спортивной деятельности, правилах самоконтроля, материально-технических условиях занятий спортом и т. д.

Эти знания сконцентрированы в специализированных научных дисциплинах, сложившихся в сфере спорта, а также в специализированных отраслях общих гуманитарных, естественнонаучных и смежных дисциплин ориентированных на познание и научное обеспечение спортивной практики. Они и составляют в дидактически обработанном виде предмет теоретического образования спортсмена систематическое образование и самообразование, углубляющееся в многолетнем процессе спортивного совершенствования, становится решающим условием творческих проявлений в спорте.

Поэтому первостепенное значение в интеллектуальном образовании спортсмена имеет система теоретических занятий, организуемых в связи с тренировкой, руководство его самообразованием и воспитанием познавательных интересов.

В руководстве самообразованием спортсмена нужно учитывать, что его оценка значимости различных теоретических сведений для спортивного совершенствования не всегда совпадает с оценкой тренера и их объективной значимостью. Многие спортсмены, особенно на первых этапах спортивного пути, склонны слишком высоко ценить относительно частные знания, непосредственно связанные с ближайшими спортивными интересами. Такой утилитаризм, если он становится главенствующей линией теоретической подготовки, обедняет не только ее содержание, но и смысл занятий спортом. Помогая спортсмену удовлетворить узко утилитарные потребности в знаниях, тренер должен поднимать их до более широких познавательных интересов и, опираясь на них, вести к глубокому осознанию общей сути спортивной деятельности как фактора всестороннего развития личности.

Из общей теории воспитания известно, что развитие качеств ума (его широты, глубины, пытливости, критичности, живости и др.) обусловлено не только, а подчас и не столько накоплением суммы знаний, сколько практической деятельностью, требующей творческих проявлений. Спортивная деятельность в своих различных формах требует специфических интеллектуальных способностей, в частности, для ВБЕ важно так называемое оперативное тактическое мышление, способности глубоко анализировать и конструировать модели новых форм движений и т. д.

Основными задачами теоретической подготовки являются:

подготовка всесторонне развитых юных спортсменов ШКОЛЫ;

подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и спортивных судей по ВБЕ;

методическая работа по развитию юношеского спорта в ВБЕ;

При проведении теоретических занятий следует помнить, что расширение теоретических знаний спортсменов, привитие им навыков самостоятельного мышления, развитие способности к самоконтролю, самоанализу своих действий является залогом их будущих успехов в ВБЕ.

Исходя из вышесказанного, теоретическая подготовка должна рассматриваться как своеобразная база повышения технической, тактической и психологической подготовленности. Поэтому к преподаванию теоретического материала не должно быть формального отношения ни со стороны тренера, ни со стороны юного спортсмена. Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность:

вырабатывать у спортсменов умение использовать полученные теоретические знания на практике, т. е. в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Возможности передачи развернутой системы сведений теоретического характера в процессе тренировки спортсмена ограничены. Теоретическая подготовка спортсменов проводится главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования (лекции, беседы, семинары, самостоятельное изучение литературы, зачеты и др.).

Беседа – одна из распространенных организационных форм теоретической подготовки. Это диалогическая форма работы тренера со спортсменами. Особое значение имеет беседа при проведении теоретических занятий в группах начальной подготовки, когда еще не окрепли познавательные интересы учащихся, а также при знакомстве с трудными вопросами. Успех беседы зависит в первую очередь от четкого определения темы теоретического занятия и учебной задачи (сообщить новый материал, способствовать использованию полученных знаний в новых ситуациях и т. д.).

Готовясь к беседе, тренер, спортивный врач или психолог определяет, какие знания спортсменов он может в ней использовать, какие представления, основанные на их личном опыте, помогут им в решении поставленных вопросов. Успех беседы нередко зависит от содержания и характера вопросов тренера.

В конце беседы необходимо подвести итоги, обобщающие ее содержание. Итоги может подводить тренер, один из занимающихся, иногда это делают сообща — всей группой.

Лекции читают спортсменам главным образом в период пребывания их в спортивно-оздоровительных лагерях или на тренировочных сборах.

В лекциях тренер систематически излагает теоретические положения, высказывает свое отношение к ним. Каждая лекция требует от тренера анализа материала по изучаемой теме, критического отношения к нему. Для чтения лекций следует привлекать наиболее квалифицированных педагогов и специалистов по психологии, физиологии, спортивной медицине. Введение в лекцию элементов беседы оживляет занятия и повышает интерес спортсменов к ним.

Семинары проводятся, как правило, со спортсменами групп спортивного совершенствования после изучения особо важных разделов теоретической подготовки, узловых тем. Тренер должен заранее объявить тему, вопросы для обсуждения, ознакомить юных спортсменов с формой организации работы во время семинара, назначить время его проведения, дать индивидуальные задания (сообщения, рефераты, сбор дополнительного материала и т. д.), рекомендуемую литературу.

На семинарах обычно создаются благоприятные возможности для конкретной поисковой деятельности, для привлечения полученных ранее знаний, для проявления и развития познавательных интересов и творческих способностей юных спортсменов.

Спортсменам старших групп для углубления специальных знаний следует давать задания по самостоятельному изучению литературы по ВБЕ и основам спортивной тренировки. Однако сведения из литературных источников принесут максимум пользы только тогда, когда они собираются не от случая к случаю, а систематически. Результаты их анализа должны заноситься в отдельную тетрадь, записную книжку или дневник (для этого нужно предусмотреть соответствующую графу в дневнике).

Зачеты по теоретической подготовке проводятся в виде индивидуальных устных ответов юных спортсменов, зачетных контрольных работ, рефератов, сочинений, докладов. Зачеты позволяют подводить итоги определенного этапа работы по теоретической подготовке в ВБЕ.

Формы теоретической подготовки и степень сложности изучаемого материала должны соответствовать подготовленности спортсменов. Например, в работе с начинающими спортсменами вопросам воспитания силы или быстроты может быть посвящена небольшая популярная беседа. В работе с мастерами спорта такая форма

теоретической подготовки мало приемлема, так как уровень знаний их более высок, по сравнению спортсменами более низкой квалификации. Для многих спортсменов более целесообразна активная форма занятий, которая сможет заинтересовать всех, независимо от уровня знаний. Например, разбор какой-либо теоретической статьи, творческое обсуждение киноматериалов, посвященных технике или тактике сильнейших представителей ВБЕ, коллективный анализ прошедшего периода подготовки или крупных соревнований и т. п. Важно, чтобы в разговоре принимали активное участие все спортсмены.

#### **Общий объем учебной работы**

Тема	Количество часов	
	Стартовый уровень	Базовый и продвинутый уровень
Общее кол-во часов	17,5	17,5



## Распределение тем

Содержание	Стартовый		Базовый					Продвинутый		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9-10	11-12
Теоретические основы физической культуры и спорта										
Техника безопасности при занятиях ВВЕ	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Правила дорожного движения										
Обсуждение мультфильма «Смешарики ПДД»	1									
Обсуждение мультфильма Лунтик учит ПДД		1								
Обсуждение мультфильма Маленький автомобильчик ищет друзей			1							
Правила дорожного движения				1	1	1	1	1	0,5	0,5
Обсуждение результатов иной самостоятельной работы, не включённые в прочие разделы	4	4	3	2	2	1	1	1	1	1
История развития спорта										
Античный спорт				1						
Спорт до создания современного олимпийского движения					1					
Спорт в СССР						1				
Спорт в Российской Федерации						1				
Спорт в Ростовской области							1			
Спорт в г. Ростове-на-Дону, роль Шинкевича А.И. в становлении ВВЕ в Ростове-на-Дону, Ростовской области, Российской Федерации								1		
Выдающиеся спортсмены и тренера МБУ ДО ДЮСШ №5									1	
место и роль физической культуры и спорта в современном обществе										
Обсуждение мультфильма Топчумба и Кто получит приз	2									
Обсуждение мультфильма Стадион шиворот-навыворот		2								
Физическая культура и досуг			2							
Физическая культура, как фактор оздоровления и реабилитации				2						









## Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности.

Эта сторона подготовки играет первостепенную роль в повышении общего уровня функциональных возможностей организма, комплексном развитии физической работоспособности применительно к широкому кругу различных видов деятельности и систематическом пополнении фонда двигательных умений и навыков спортсмена.

Хотя общая физическая подготовка имеет определённые тождественные черты в различных видах спорта, это не значит, что её содержание вообще не зависит от особенностей спортивной специализации. Общая физическая подготовка должна строиться согласно закономерностям переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на соревновательные действия в избранном виде спорта. Общую физическую подготовку необходимо строить таким образом, чтобы полностью использовать положительный перенос двигательных умений и навыков и по возможности исключить отрицательный перенос. Этим обусловлены особенности физической подготовки у представителей различных видов спорта.

Общая физическая подготовка в единоборствах насыщена разнообразными упражнениями, комплексно развивающими скоростно-силовые и координационные способности, быстроту двигательной реакции и выносливость в работе переменной интенсивности.

В современном спорте тренировка общей физической подготовленности связывается не только с уровнем развития двигательных качеств и способностей вообще, а с уровнем развития качеств и способностей, оказывающих опосредованное влияние на спортивные достижения и эффективность тренировочного процесса в избранном виде спорта. Основным средством общей физической подготовки являются общеподготовительные упражнения.

Общая физическая подготовка должна проводиться в течение всего годичного цикла подготовки.

### Общий объём учебной работы

Тема	Количество часов	
	Стартовый уровень	Базовый и продвинутый уровень
Общее кол-во часов	66,5	66,5

## Распределение тем

Содержание	Стартовый		Базовый					Продвинутый		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9-10	11-12
Подготовительная часть, разминка										
Комплекс разминочных упражнений	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Развитие скоростных качеств										
Быстрота реакции							2	2	1	1
Скорость выполнения отдельных упражнений			5	5	5	5	3	3	1	1
Улучшение частоты движения					5	5	3	3	2	2
Быстрота выполнения последовательных двигательных действий							3	3	6	6
Развитие выносливости										
Прыжковые упражнения					5	5	3	3	2	2
Комплекс упражнений, составленных на основе технического арсенала ВБЕ и ВБЕ							2	2	4	4
Развитие силы										
метод повторного выполнения силового упражнения с отягощениями малого и среднего веса									2	2
метод повторного выполнения силового упражнения с отягощениями малого и среднего веса										2
метод повторного выполнения статического силового усилия							2	2	2	2
Развитие силовой выносливости										
Отжимание	5	5	5	5	5	5	3	3	3	2
Подъем туловища лежа на полу	5	5	5	5	5	5	3	3	3	2
Развитие скоростно-силовых качеств										
Прыжок в длину	5	5	5	5	5					
действия, совершаемые в короткое время с высокой интенсивностью простого характера (отжимания, выпрыгивания)					5	5	3	3	2	2





## Подготовительная часть тренировочного занятия.

Разминка – комплекс упражнений, позволяющих подготовить спортсмена к предстоящим тренировочным или соревновательным нагрузкам, и снизить вероятность травматизма. Разминка должна обязательно присутствовать в арсенале обучающегося перед каждой тренировкой или состязанием. Во время разминки согреваются мышцы, повышается быстрота их сокращения, а также активизируется состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Разминочный комплекс должен включать общие и специальные упражнения, перечень которых зависит от назначения последующей тренировки. Интенсивность разминки должна несколько увеличиваться от начала к концу. Длительность разминки составляет в среднем 5-10 минут.

Перед разминкой необходимо выполнить разогревающие упражнения.

На стадии разогревающих упражнений необходимо поднять температуру тела выше обычной. При повышении температуры сухожилия и мышцы становятся более эластичными. В суставах увеличивается выделение секрета, уменьшающего трение. Улучшается передача нервных импульсов к мышце, а так же рефлекс. Стадия разогревающих упражнений заканчивается, когда начинается потоотделение. Для этого достаточно 5-10 минут.

Беговые упражнения:

1. Гладкий бег;
2. Бег с захлёстыванием голени назад;
3. Бег с захлёстыванием голени наружу;
4. Бег с захлёстыванием голени внутрь;
5. Бег, высоко поднимая колени;
6. Приставные шаги правым, левым боком (с маховым движением рук через стороны);
7. «Забегания» - скрёстный шаг (акцент на оба движения);
8. Гладкий бег спиной вперёд;
9. Бег спиной вперёд с захлёстом голени;
10. Бег спиной вперёд – перемещение ёлочкой на один шаг;
11. Бег спиной вперёд – перемещение ёлочкой на 2-3 шага;
12. Бег спиной вперёд – перемещение на короткий шаг, правая, левая нога;
13. Бег - перемещение на короткий шаг, правая, левая нога;
14. Бег – перемещение на 3 такта (бросок - задняя подножка заваливанием);
15. Прыжки толчком с двух ног вверх (на каждый третий шаг);
16. Прыжки толчком с одной ноги вверх (на каждый третий шаг);
17. Прыжки толчком с двух ног, с разворотом на 360 градусов;
18. Выпрыгивания колени к груди; колени в стороны;
19. Бег с ускорением (лицом вперёд);
20. Лёгкий бег.
21. Дыхательные упражнения.

Разогревающие упражнения могут меняться в зависимости от направленности тренировки и должны включать в себя элементы упражнений из основной части занятия.

Комплекс разминочных упражнений:

1-й вариант разминки:

Описание упражнения	Примечание
Самомассаж, растираем ладони	
Самомассаж, растираем лицо, область поясницы	
Самомассаж, простукиваем область поясницы, область	

поясницы – живот, область груди – лопатки, плечи.	
Самомассаж, растираем колени.	
Наклоны вперёд из стойки готовности, самомассаж БАТ;	
Наклоны к правой и левой ноги из задней позиции, самомассаж БАТ;	
Самомассаж по внутренней части голени;	
Дракон смотрит на солнце. И.П. Ноги прямые, туловище согнуто, руки упираются ладонями в колени. Поочерёдно поворачиваем голову влево и вправо.	
Осаживание вниз в стойке всадника с разведёнными ступнями в стороны с отведением коленей назад	
Самомассаж, простукиваем колени спереди, изнутри, снаружи	
Захлёт голени сзади с высоким подниманием бедра; Захлёт голени сзади с высоким подниманием бедра перешагиванием назад;	Защита от задней подножки переступанием назад
Вращение в коленных суставах, вправо, влево с массажем БАТ в области колена	
Махи ногами по 45 градусов внутрь	Подцеп передней ноги противника под пятку
Махи ногами прямо	
Круговые махи ногами наружу	Защита от подхвата
И.П. полный присед. Круговые махи ногами наружу вставая из положения полного приседа	
Махи ногами назад	Подхват
Махи ногами назад с круговым вращением наружу	Защита от подхвата
Выход в стойку всадника на 2 счёта;	Стойка всадника
Вращение в коленных суставах, вправо, влево с массажем БАТ в области колена	
Захлёт голени внутрь; Захлёт голени внутрь с поворотом на 180 градусов спиной вперёд	Защита от подцепа передней ноги противника под пятку, защита от подсада
Захлёт голени наружу	Техника подсечки.
Скручивание из стойки готовности с разворотом на 180 градусов. Скручивание из стойки готовности с разворотом на 180 градусов – разворот на 180 градусов с захлестом голени внутрь.	
И.П. Ноги широко разведены, руками фиксация за ступни. Подбородок касается пола. Вращение головой влево и вправо.	
Шпагат, прямой (правый, левый), поперечный.	
Перекаты с ноги на ногу с фиксацией ступней ладонями рук	Элементы формальных комплексов тайцзицюань.
Круговые вращения бёдрами вправо и влево;	
Круговые вращения туловищем вправо и влево;	
Поворот туловища вправо и влево на 90 градусов на опорной ноге и разворотом локтя на 180 градусов	Инерционный бросок с фиксацией подошвенной частью ноги противника ног спереди

Выход прыжком в стойку всадника, удар-толчок двумя руками от себя	Стойка всадника. СФП – сило-скоростная тренировка.
Выход в стойку комабу. Разворот в переднюю позицию с разворотом передней ноги наружу	Стойка комабу; Бросок толчком назад с фиксацией переднего колена
Выход в стойку комабу. Круговые маховые движения руками в плоскости параллельной плоскости пола с разворотом в переднюю позицию с разворотом передней ноги наружу.	Стойка комабу; Бросок через ногу – передняя подножка.
Выход в стойку комабу. Круговые маховые движения руками в плоскости перпендикулярной плоскости пола с разворотом в переднюю позицию с разворотом передней ноги наружу.	Стойка комабу; Технические действия ВБЕ.
Выход в стойку комабу. Встречное движения руками в плоскости перпендикулярной плоскости пола с разворотом в переднюю позицию с разворотом передней ноги наружу.	Стойка комабу; Технические действия ВБЕ.
Круговые вращение руками вперёд	Удар ребром ладони сверху, формальный комплекс – шисанши
Круговые вращение руками назад, круговые вращения руками назад с ударом апперкот.	Удар – апперкот, 5-й формальный комплекс.
Вращение предплечьями наружу, Вращение предплечьями наружу, удар плеть сверху вниз	4-й формальный комплекс.
Вращение предплечьями внутрь, Вращение предплечьями внутрь с винтующимся ударом	Формальный комплексе – ши сан ши

2-й вариант разминки:

Описание упражнения	Примечание
Самомассаж, растираем ладони	
Самомассаж, растираем лицо, область поясницы	
Самомассаж, простукиваем область поясницы, область поясницы – живот, область груди – лопатки, плечи.	
Самомассаж, растираем колени.	
Наклоны вперёд из стойки готовности, самомассаж БАТ;	
Наклоны к правой и левой ноге из задней позиции, самомассаж БАТ;;	
Самомассаж по внутренней части голени;	
Дракон смотрит на солнце. И.П. Ноги прямые, туловище согнуто, руки упираются ладонями в колени. Поочерёдно поворачиваем голову влево и вправо.	
Осаживание вниз в стойке всадника с разведёнными ступнями в стороны с отведением коленей назад	
Самомассаж, простукиваем колени спереди, изнутри, снаружи	
Захлёт голени сзади с высоким подниманием бедра; Захлёт голени сзади с высоким подниманием бедра перешагиванием назад;	Защита от задней подножки переступанием назад

Вращение в коленных суставах, вправо, влево с массажем БАТ в области колена	
Махи ногами по 45 градусов внутрь	Подцеп передней ноги противника под пятку
Круговые махи ногами наружу	Защита от подхвата
И.П. полный присед. Круговые махи ногами наружу вставая из положения полного приседа	
Выход в переднюю позицию на 3 счёта с разворотом на 180 градусов;	Передняя позиция; Техника инерционного броска с выбивом задней ноги.
Вращение в коленных суставах, вправо, влево с массажем БАТ в области колена	
Захлёт голени внутрь;	Защита от подцепа передней ноги противника под пятку, защита от подсада
Захлёт голени наружу	Техника подсечки.
Захлёт пяткой перед бедром	Бросок толчком назад при зашагивании с внешней стороны передней ноги противника
Имитация подцепа.	Подцеп
И.П. Ноги широко разведены, руками фиксация за ступни. Подбородок касается пола. Вращение головой влево и вправо.	
И.П. Ноги широко разведены, руками фиксация поочерёдно за левую и правую ступню.	
И.П. Ноги широко разведены. Руки вперёд, спина прямо – волновое движение туловищем; Руки вверх, спина прямо – волновое движение туловищем.	
Шпагат, прямой (правый, левый), поперечный.	
Круговые вращения бёдрами вправо и влево;	
И.П. стойка всадника. Разворот влево с переходом в переднюю позицию. Не распрямляя передней ноги, мах задней ногой – выход в переднюю позицию. Разворот в противоположную сторону – маховое движение руками.	Техника подцепов.
Складка. И.П. Ноги вместе. Не сгибая ног касаемся туловищем (головой) колен, руками фиксируем за пятки.	Техника ВБЕ – броски с использованием туловища.
И.П. Ноги на ширине плеч, полусогнуты. Выпрямляя ноги переходим в складку. Руки совершают круговое вращение в плоскости перпендикулярной плоскости пола.	Бросок через спину.
И.П. Ноги на ширине плеч. Скрутка (1-й счёт); Раскручиваясь, переход в промежуточное положение - ноги на ширине плеч, полусогнуты, одна рука внизу, другаяверху. Выпрямляя ноги переходим в складку. Руки совершают круговое вращение в плоскости перпендикулярной плоскости пола.	Бросок через спину. Составная часть традиционной формы ВБЕ.
И.П. Ноги на ширине плеч. Перемещение в позицию саньтиши, руки совершают круговое вращение в плоскости перпендикулярной плоскости пола. Скрёстный шаг – полный присед; Раскручиваясь,	Бросок через спину. Составная часть традиционной формы ВБЕ.

<p>переход в промежуточное положение - ноги на ширине плеч, полусогнуты, одна рука внизу, другая верху. Выпрямляя ноги переходим в складку. Руки совершают круговое вращение в плоскости перпендикулярной плоскости пола.</p>	
<p>И.П. Ноги на ширине плеч. Перемещение в позицию саньтиши, прямой удар одноимённой рукой. Скрёстный шаг – полный присед, одна рука внизу, другая верху; Раскручиваясь, переход в промежуточное положение - ноги на ширине плеч, полусогнуты, одна рука внизу, другая верху. Выпрямляя ноги переходим в складку. Руки совершают круговое вращение в плоскости перпендикулярной плоскости пола.</p>	<p>Бросок через спину. Составная часть традиционной формы ВБЕ.</p>
<p>Круговые вращения туловищем вправо и влево;</p>	
<p>Поворот туловища вправо и влево на 90 градусов на опорной ноге и разворотом локтя на 180 градусов</p>	<p>Инерционный бросок с фиксацией подошвенной частью ноги противника ног спереди</p>

## Вид спорта

Определим понятие "техническая подготовка спортсмена" как процесс, направленный на сознательное изменение поведения спортсмена, в соответствии с задачами его спортивной деятельности. Так как решение, стоящих перед спортсменом задач, происходит по средством выполнения определенных движений, то в данном случае говорится о процессе, связанным с практическим осуществлением произвольных двигательных действий и способами их использования, выполняемых в соответствии с задачами и правилами соревнований. Объектом теории технической подготовки являются программы (образы) теоретических представлений и моторных реализаций целенаправленных двигательных действий в высших отделах головного мозга. Наличие и количественная оценка их совершенства выявляются в ходе двигательной деятельности. Предметом теории технической подготовки следует признать закономерности формирования двигательных умений и навыков.

Вопросы теории технической подготовки связаны с исследованиями изменений или стабильностью выполнения так называемых моторных программ. Можно предположить, что при выполнении спортсменом определенных движений или перемещений, работают некие программы действий, каждая из которых базируется на моторной программе.

«Возможность осуществлять осознанные движения предполагает, что человек имеет возможность управлять, с большей или меньшей точностью, целенаправленными движениями всего тела или его отдельных частей. Предположительно это можно отнести к вопросам связанным с биомеханизмами.

Биомеханизмом - совокупность движений частей тела, независимую от движений других его частей, преобразующих один вид энергии в другой, в результате чего изменяется положение и скорость общего центра масс тела спортсмена при решении определенной двигательной задачи. Высказано предположение, что цель движения, которая решается при действии какого-либо биомеханизма, воспринимается сознанием, следовательно, возможно управление и сознательное изменение этих явлений.

Описывая двигательное действие как предмет обучения, техника должна обеспечить возможность формирования в сознании обучаемого представлений об основных требованиях к организации движений с учетом смысла и условий решаемой двигательной задачи.

На основе использования теории нейронных сетей и понятия "биомеханизм" были определены основные дидактические алгоритмы и методические принципы технической подготовки спортсменов.

При моделировании процесса обучения или совершенствовании какого-либо целенаправленного движения выделен ряд дидактические алгоритмов:

- дидактический алгоритм - "много входов - много выходов". Тренировочные средства воздействуют на несколько параметров моторной программы одновременно; контроль за выполнением двигательного действия осуществляется также по нескольким параметрам и целостно;

- дидактический алгоритм "один вход - много выходов". Воздействие проводится на один выбранный параметр моторной программы, контроль за выполнением двигательного действия осуществляется по нескольким параметрам или целостно;

- дидактический алгоритм - "один вход - один выход". Тренировка направлена на изменение одного параметра моторной программы, оценка качества выполнения техники двигательного действия проводится по тому же параметру;

- дидактический алгоритм - "случайный вход - много выходов". Изменение моторной программы ведется на основе введения коррекций по ходу тренировки, ориентируясь на промежуточные оценки выходных параметров. То есть, при наличии

значительного отклонения от необходимого на выходе вводятся поправки в какой-нибудь из входных параметров.

Тип устойчивости при выполнении двигательных действий будет определяться по характеру возмущающих воздействий на имеющиеся в памяти спортсмена моторные программы:

устойчивость к случайным возмущениям, действующих на двигательную программу;

устойчивость к флуктуациям параметров двигательной программы;

устойчивость к изменению (разрушению) части элементов в рассматриваемом движении;

устойчивость к обучению новым двигательным программам. Следует рассматривать в данном случае модификацию рассматриваемого упражнения, как создание новой моторной программы.

В результате теоретического исследования сформулирована система основных принципов технической подготовки спортсменов, состоящая из принципов конвергенции, конгруэнтности, конкордантности, квантования и индивидуализации. Совокупность предлагаемых педагогических принципов технической подготовки спортсменов рассматривается в качестве функционального единства, с необходимостью и достаточностью позволяющего решать задачи технической подготовки на высоком уровне требований к качеству результатов. Критерием необходимости при этом выступает действенность отдельных принципов и системы в целом: в отсутствие необходимого элемента отдельные элементы и система в целом существенно теряют двойственность. Критерием достаточности выступает качество обучения [23].

**Принцип конвергенции.** Организация процесса технической подготовки в многолетнем аспекте требует от спортсменов на этапах начальной специализации и углубленной тренировки как можно более полного приобретения (конвергенции) в ходе тренировки сходной топологической структуры и функции двигательных действий с аналогичными у высококвалифицированных спортсменов, при соблюдении ограничений, накладываемыми другими принципами.

**Принцип индивидуализации.** Теоретически показано, что изменение масс-инерционных характеристик модели приводит не к линейной взаимосвязи с выходным параметром, а к скачкообразному изменению поведения выходной функции после определенного порога. Принцип индивидуализации предусматривает, что методика технической подготовки юных спортсменов должна учитывать чувствительные периоды изменения их масс-инерционных характеристик за счет внесения корректив в планирование. В этот период времени применение средств технической направленности связано в большей степени с работой над отдельными компонентами (биомеханизмами) целостного спортивного движения, которые имеют относительно невысокую координационную сложность.

**Принцип конгруэнтности.** Стратегия многолетнего планирования технической подготовки определяется соответствием уровня специальной физической подготовленности тем двигательным задачам, которые ставятся для реализации на каждом из этапов тренировочного процесса. Для каждого этапа многолетней тренировки критерии оценки технического мастерства являются строго детерминированными и строятся на особенностях взаимосвязи уровня специальной физической и технической подготовленности, присущих данному временному отрезку. То есть для адекватной работы моторной программы при выполнении двигательного действия должна иметься определенная соразмерность (конгруэнтность) между соответствующими показателями, определяющим успешность выполнения моторной программы. Отрицательное влияние на качество выполнения двигательного действия оказывает не только отсутствие должного уровня специальной физической подготовленности, но и его несоразмерное увеличение. Принцип конгруэнтности определяет необходимый и достаточный уровень специальной

физической подготовки для качественного совершенствования уровня технической подготовленности атлетов.

Принцип квантования. Результаты модельного эксперимента показывают, что последовательное применение средств специальной физической и технической подготовки приводит к наилучшим результатам "тренировки" нейронной сети. Принцип квантования определяет, что в годичном цикле тренировки необходимо проводить разведение во времени тренировок с преимущественной направленностью по специальной физической и технической подготовке при приоритете по времени первой.

На основе проведенного педагогического эксперимента с участием прыгунов в длину доказана эффективность разработки программы распределения средств технической направленности в годичном цикле тренировки с применением компьютерного моделирования.

Принцип конкордантности определяет, что выбор тренировочных средств, используемых в ходе тренировки технической направленности, определяется сходством топологии используемых в них биомеханизмов, аналогичным основному соревновательному. Такое сравнение средств технической направленности отличается от ранее принятого, в котором анализ ведется по отдельным кинематическим или динамическим параметрам. Выбор и применение средств технической подготовки в ходе тренировочного процесса определяется не только по степени соответствия их основному соревновательному, но и степенью воздействия на биомеханизмы, задействованные в нем, что позволяет не разрушать уже сложившиеся моторные программы.

#### **Общий объем учебной работы**

Тема	Количество часов	
	Стартовый уровень	Базовый и продвинутый уровень
Общее кол-во часов	77	77







## Акробатика

Акробатика - один из самых древних видов спорта. Как самостоятельный вид спорта впервые была утверждена в Советском Союзе в 1939 г. Она сразу же получила признание в общей системе физического воспитания и развития молодого советского поколения как один из ценных и интересных видов физической культуры и спорта. Акробатика - это многогранный вид спорта.

Акробатические упражнения делают спортсмена гибким, ловким и главное способствуют быстрому реагированию в быстротечной и меняющейся обстановке поединка.

Акробатические упражнения являются составной частью некоторых куэнов.

### Общий объём учебной работы

Тема	Количество часов	
	Стартовый уровень	Базовый и продвинутый уровень
Общее кол-во часов	17,5	17,5



## Группировки и перекаты

Группировка – основное подготовительное упражнение для кувырков и сальто. От умения хорошо группироваться во многом зависит качество выполнения этих упражнений. Чем плотнее группировка и чем быстрее она взята, тем выше скорость вращения гимнаста и тем качественнее сделано упражнение.

Группировка – это положение тела, в котором согнутые в коленях ноги, хватом за голени (стопы и колени слегка разведены), сильно притянуты руками к груди. Спина округлена, голова наклонена вперед, локти плотно прижаты к телу. Группировка выполняется в положениях седа на полу, приседа и лежа на полу. Вначале группировку рекомендуется выполнять медленно, затем быстро.

### Широкая группировка

В некоторых акробатических упражнениях (перекаты и сальто в сторону) применяется широкая группировка, при которой хват руками за бедра выполняется снизу снаружи, у подколенных впадин. Обучение широкой группировке целесообразно начинать в положении неглубокого приседа, затем лежа на спине.

Выполняя перекат, гимнаст последовательно касается пола отдельными частями тела, не переворачиваясь через голову. Перекаты применяются в основном как подводящие упражнения и при самостраховке. Значение их как самостоятельных элементов невелико.

Перекаты изучаются в следующей последовательности:

1. Перекаты в группировке (назад-вперед) лежа на спине из положения сидя.
2. То же из упора присев.
3. Перекат назад из упора присев в стойку на лопатках.
4. Перекат из стойки на лопатках в упор присев.
5. Из положения лежа на груди, руки вверху, перекат в сторону прогнувшись.
6. Из стойки на коленях, перекат в сторону в группировке.
7. Сочетание перекатов прогнувшись и в группировке.
8. Круговой перекат из седа ноги врозь с захватом руками снаружи под колени. Ложась на бок, перекатиться через спину на другой бок и с поворотом сесть ноги врозь, лицом в другую сторону.
9. Перекаты в широкой группировке (влево и вправо), лежа на спине.
10. Перекат вправо из стойки на правом колене, левая в сторону на носок, руки в стороны; последовательно опираясь предплечьем и плечом правой руки, лечь на правый бок (в широкой группировке), перекатиться на спину, затем на левый бок, встать на левое колено, правая в сторону на носок, руки в стороны.
11. Перекат вправо из стойки ноги врозь в стойку ноги врозь.

Стойки выполняются силой и махом. Необычное положение тела, уменьшенная площадь опоры предъявляют повышенные требования к состоянию органов равновесия, к силе и работоспособности мышц туловища, плечевого пояса и рук. Выполнение статических упражнений, связанных с большими силовыми напряжениями, приводит к задержке дыхания и натуживанию. Учитывая это, необходимо следить за дозировкой, чередовать статические упражнения с динамическими. Обучая таким упражнениям, следует систематически напоминать занимающимся о необходимости равномерного и глубокого дыхания.

Стойка на голове. При выполнении стойки на голове руки должны быть – на ширине плеч, пальцы врозь. Кисти рук незначительно повернуты наружу (указательные пальцы параллельны друг другу). Голова располагается перед руками так, чтобы между точками опоры был равносторонний треугольник. Опирается следует верхней частью лба (голову назад не наклонять). Вес тела равномерно распределен на руках и голове. Туловище с ногами составляет почти прямую линию.

Последовательность обучения:

1. Из упора присев, руки впереди ног на 15–25см, наклониться вперед до касания головой мата и точно определить место постановки головы.

2. Стойка на голове с согнутыми ногами с помощью. Упражнение выполняется толчком двумя ногами.

3. Стойка на голове с согнутыми ногами. С помощью партнера медленно выпрямить ноги.

4. Стойка на голове толчком двумя ногами из упора присев.

5. Стойка на голове махом одной ноги и толчком другой.

Стойка на руках. Руки располагаются на ширине плеч, кисти немного повернуты кнаружи, пальцы врозь. Стойка выполняется с небольшим прогибом в поясничной части позвоночника, однако в плечевых и грудино-ключичных суставах тело должно быть максимально выпрямлено.

Последовательность обучения:

1. В упоре присев на одной, другая нога сзади на носке, изучить положение рук и плечевого пояса.

2. Из стойки на левой ноге, правая вперед на носок, руки вверху ладонями вперед, толчком одной и махом другой, стойка на руках.

Выполняя это упражнение, надо следить за тем, чтобы занимающиеся, наклоняясь вперед, не опускали руки и держали спину несколько прогнутой. При этом следует предостеречь юных гимнастов от сгибания тела в тазобедренных суставах и чрезмерного прогибания в грудной и поясничной частях позвоночника.

Чтобы облегчить занимающимся выполнение стойки, помогают, стоя сбоку, со стороны маховой ноги, вытянув одну руку вперед (над местом постановки рук гимнаста), а второй рукой захватив ученика за голень маховой ноги. Поднятая рука является ориентиром. Учащийся должен остановиться в момент касания ее ногами.

3. Из этого же исходного положения, стойка на руках у стенки.

4. Стойка на руках самостоятельно.

Перевороты характеризуются переворачиванием тела гимнаста через голову с опорой о пол руками или руками и головой. Полуперевороты (вскок разгибом, курбет) характеризуются неполным вращением, прыжком с одной части тела на другую (например, с рук на ноги).

Переворот в сторону. Из стойки лицом по направлению движения, поднять руки вперед-вверх, ладонями вперед и сделать шаг левой ногой. Наклонившись вперед (спина напряжена), опереться о пол левой рукой (пальцы влево) на расстоянии шага от левой ноги, выполнить мах правой ногой назад с поворотом направо и, оттолкнувшись левой ногой, выйти в стойку на руках ноги врозь. Далее, оттолкнуться левой рукой и приземлиться на правую ногу; затем, оттолкнувшись правой рукой, прийти в стойку ноги врозь, руки в стороны.

Последовательность обучения:

1. Стойка на руках с помощью. Освоение этого упражнения существенно облегчает изучение переворота в сторону.

2. Стойка на руках ноги врозь, махом одной и толчком другой, с поворотом на 90° (поворот осуществляется направо, если первой о пол опирается левая рука, и, наоборот, налево, если о пол первой опирается правая рука). Помогать, стоя спереди, со стороны спины, облегчая выход в стойку поддержкой за ноги и поясницу. Поддержку оказывать скрестным захватом (левая рука страхующего касается правой стороны тела выполняющего, правая рука – левой стороны), помогая ему переворачиваться и препятствуя выходу из плоскости движения.

3. Переворот в сторону с помощью и самостоятельно. При выполнении следить за тем, чтобы движение шло в одной плоскости, руки и ноги опирались о пол примерно на равном расстоянии друг от друга, на одной линии. С этой целью рекомендуется выполнять переворот, ставя руки и ноги на заранее начерченные мелом кружки.

Целесообразно освоить переворот вначале в одну сторону, а затем, ;в другую. Одновременное изучение переворота в обе стороны, особенно в начале обучения, не эффективно.

4. Переворот в сторону с 3 шагов, с темпового прыжка, с разбега. Конечное положение переворота может быть различным и зависит от последующего элемента в соединении.

Переворот вперед с опорой руками и головой. Из основной стойки, присесть и поставить руки на пол на расстоянии одного шага от ног, разогнув ноги, опереться головой несколько впереди рук (точки опоры руками и головой образуют равносторонний треугольник). Не задерживаясь в стойке на голове согнувшись, энергично разогнуться в тазобедренных суставах. Последующее торможение движения ног с активным выпрямлением рук позволяет гимнасту выполнить переворот. В полете следует максимально прогнуться, наклонив голову назад. Приземляться надо на носки прямых ног с последующим незначительным сгибанием их в коленных суставах. Расстояния от места толчка ногами до места опоры руками и от места опоры руками до места приземления примерно равны.

Последовательность обучения:

1. Стойка на голове.  
2. В стойке на голове, сгибание в тазобедренных суставах (ноги прямые) до касания пола носками и возвращение в исходное положение (с помощью и самостоятельно).

3. Стоя спиной к стене на расстоянии одного шага, опереться о стену лопатками и согнутыми руками за головой. Активно разогнув руки, наклонить голову назад и, подавая вперед колени и таз, перейти в стойку руки вверх. По мере овладения движением расстояние от стены увеличивают.

4. Лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах (ступни опираются о пол на ширине стопы), руки вперед. С помощью партнера, подав вперед колени и таз и наклонив голову назад, встать прогнувшись.

5. Лежа на спине согнувшись, разогнуться (с помощью двух товарищей) и встать на ноги руки вверх.

6. В стойке на голове согнуть прямые ноги в тазобедренных суставах почти до касания носками пола. В момент потери равновесия вперед, резко разогнуться ногами вверх-вперед и, активно оттолкнувшись руками, вскочить на ноги. Помощь оказывать одной рукой под плечо, а другой под поясницу. В начале обучения целесообразно помогать вдвоем.

7. Переворот с опорой руками и головой с небольшого возвышения (2–3 гимнастических мата) с помощью. Постепенно высота уменьшается.

8. Переворот с опорой руками и головой с помощью и самостоятельно.

9. Выполнение упражнения с приземлением на возвышение из 2–3 гимнастических матов.

Из упора лежа согнувшись, энергично разогнуться в тазобедренных суставах, сильно оттолкнуться руками, прогибаясь и наклоняя голову назад, встать на ноги.

Обучение вскоку разгибом целесообразно начинать после освоения занимающимися переворота вперед с опорой руками и головой.

Для создания правильного представления о толчке руками и направлении движения ногами выполняют следующие упражнения:

а) из упора лежа согнувшись (руки у плеч), с помощью партнера, помогающего за ноги, выход в стойку на руках;

б) из этого же исходного положения, разогнуться и лечь на руки партнеров.

Далее следует переходить к изучению вскока разгибом в целом:

а) вскок разгибом с возвышения (2–3 гимнастических мата). Помогать одной рукой под плечо, другой – под поясницу;

- б) вскок разгибом с помощью и самостоятельно на ровном месте;
- в) вскок разгибом на возвышение из 2–3 гимнастических матов (это упражнение направлено на совершенствование в технике движения).

#### Переворот вперед

С двух-трех шагов разбега сделать темповый прыжок и, опираясь прямыми руками о пол, быстрым махом одной и толчком другой ноги, не подавая плечи вперед, выйти в стойку на руках. «Тормозя» движение маховой ноги, присоединить толчковую и оттолкнуться руками от пола. Толчок руками (в плечах) выполняется в момент прохождения телом вертикали. Субъективно гимнаст как бы наталкивается на прямые руки. В полете тело гимнаста умеренно прогнуто, руки вверху, голова наклонена назад. Приземлившись на носки прямых ног, опуститься на всю стопу.

#### Последовательность обучения:

1. Партнер, наклонившись вперед с округленной спиной, захватывает запястья гимнаста, находящегося в стойке на руках. Выполняющий прогибается в грудной и поясничной частях позвоночника и ложится на спину партнера. Медленно выпрямляясь, партнер переворачивает гимнаста.

2. Махом одной и толчком другой, стойка на руках. Партнер, стоя сбоку, рукой ограничивает движение ног назад.

3. То же с двух-трех шагов разбега с помощью двух занимающихся, которые, взявшись за руки, располагаются лицом друг к другу и боком к линии разбега. Необходимо следить, чтобы «нижние» руки соупражняющихся приходились на уровне поясницы гимнаста, а «верхние» – на уровне его бедер. Руки партнеров должны встречать ноги выполняющего.

4. Переворот вперед на поясе.

5. Переворот вперед с помощью и самостоятельно. Помощь оказывается одной рукой за плечо, другой под поясницу.

В стойке на руках, теряя равновесие в сторону передней поверхности тела и прогибаясь в пояснице, согнуть и быстро разогнуть ноги в коленях, энергично согнуться в тазобедренных суставах и оттолкнуться руками от пола. Тормозя движение ног и поднимая плечи и руки вверх, приземлиться на носки напряженных ног и в темпе подпрыгнуть. В зависимости от последующего элемента в соединении ноги ставятся ближе или дальше от места постановки рук.

#### Последовательность обучения:

1. Стойка на руках с небольшим прогибом и согнутыми в коленных суставах ногами с помощью и самостоятельно. Следить за тем, чтобы не было сгибания в тазобедренных суставах.

2. Из этого же исходного положения, выпрямить ноги и, сгибаясь в тазобедренных суставах, упор стоя согнувшись и быстрый выход в стойку руки вверх.

3. Курбет с возвышения (2–3 гимнастических мата).

4. Курбет на ровном месте через веревочку, протянутую на высоте 50–60 см.

5. Курбет на возвышение (2–3 гимнастических мата). Упражнения 3, 4, 5 выполняются с помощью и самостоятельно с последующим обязательным прыжком вверх.

Рондат (переворот с поворотом) применяется в старших разрядах как элемент, позволяющий перейти от разбега к упражнениям, выполняемым спиной по направлению движения (перевороты назад, заднее сальто и др.). От качества выполнения этого элемента во многом зависит и качество выполнения последующего упражнения.

Рондат влево выполняется после темпового прыжка на правой ноге махом правой назад-вверх и толчком левой. Одновременно с этим гимнаст наклоняется вперед (сгибание в тазобедренных суставах ощущаться не должно) и опирается левой рукой о пол (пальцы наружу) на расстоянии шага от левой ноги. В конце взмаха ногой назад он поворачивается правым плечом вперед и опирается о пол правой рукой (пальцы вперед). Прямые руки



ставятся на пол примерно на ширине плеч (объективно они несколько сгибаются, в особенности при сложных прыжках). Пройдя стойку на руках и завершив поворот кругом, надо соединить ноги (туловище в этот момент находится к полу под углом примерно 70°) и затем, резко согнувшись в тазобедренных суставах и тут же затормозив движение ног, оттолкнуться руками от пола. Быстро поднимая плечи, приземлиться на носки слегка согнутых и напряженных ног. Техника выполнения рондата несколько изменяется в зависимости от скорости разбега и от последующего элемента в соединении. Так, если после рондата следует переворот назад, то упражнение выполняется без высокого прыжка, со значительным продвижением назад; для заднего сальто рондат выполняется с высоким вертикальным прыжком вверх и со взмахом руками.

Обучать рондату целесообразно после освоения переворота в сторону и курбета.

Последовательность обучения:

1. Из основной стойки лицом по направлению движения, переворот в сторону с поворотом спиной по ходу движения, руки вверх. Следить за тем, чтобы разбег, место опоры руками и ногами находились на одной линии.

2. То же, но не с последовательной постановкой ног, а с приставлением свободной ноги в момент приземления. Наряду с прямолинейностью движения надо добиваться быстрого подъема плеч и рук вверх при приземлении. По мере повторения упражнения от учащихся требуют соединения ног при прохождении стойки на руках и выполнения прыжка со взмахом руками вверх.

3. Рондат с 2–3 шагов разбега. Для овладения хорошим толчком руками это упражнение выполняют через веревочку, протянутую на уровне пояса гимнаста, а также с приземлением на возвышение из 2–3 матов.

Чтобы занимающиеся делали упражнение прямолинейно, следует применять зрительный ориентир в виде неширокого коридора, границы которого нанесены мелом.

При завершении рондата правильным по технике прыжком вверх целесообразно страховать гимнаста от падения на спину, поддерживая его сзади под лопатки. Выполняя рондат без страховки, занимающийся вынужден, чтобы не упасть назад, ставить ноги далеко от места толчка руками. Такая постановка ног неправильна. Закрепление этой ошибки тормозит соединение рондата с другими акробатическими упражнениями.

Из основной стойки отвести руки назад. Затем, приседая (с опорой на пятки), быстро послать руки вперед-вверх-назад и прыгнуть вверх-назад (сильно толкаясь ногами). В полете прогнуться, подавая таз вверх и отводя голову назад, ноги в коленях расслабить. Руки ставятся прямыми (объективно они немного сгибаются в локтевых суставах), пальцы вперед.

В момент прохождения стойки на руках надо резко разогнуть ноги в коленях и быстро согнуться в тазобедренных суставах. Тормозя движение ног, оттолкнуться руками и перейти в фазу полета. Поднимая плечи и руки, приземлиться на прямые ноги.

Для переворота назад характерны две фазы полета – до и после опоры руками, равные по высоте и длине. Переворот выполняется в одном ритме, с высокой скоростью, причем фазы полета почти незаметны.

Изучать переворот назад целесообразно лишь после освоения простых акробатических прыжков, в том числе курбета.

Обучение перевороту назад следует начинать с медленных переворотов. Умение делать их поможет юным гимнастам лучше осознать основные детали техники переворота назад, привыкнуть в облегченных условиях к переворачиванию через голову и предупредит появление защитной реакции.

Последовательность обучения:

1. Медленный переворот назад с помощью. Гимнасты стоят спиной друг к другу, рукиверху. Партнер захватывает выполняющего за запястья и, медленно наклоняясь вперед, переворачивает его до касания пола руками (выполняющий в это время ложится на спину, наклоняет голову назад и, прогибаясь в пояснице, сгибает ноги в коленях).

Затем из стойки на руках гимнаст выполняет курбет. В первых попытках целесообразна помощь третьего. Он помогает гимнасту выйти в стойку на руках.

2. Медленный переворот назад с помощью двух партнеров. Гимнаст поднимает руки, отводит голову назад и, максимально прогибаясь, ложится спиной на руки двух занимающихся, стоящих лицом друг к другу (в этом положении ноги согнуты в коленях). Продолжая переворот, партнеры ставят выполняющего в стойку на руках, после чего он выполняет курбет.

3. Из основной стойки, отвести руки назад (до отказа), взмахнуть руками вперед-вверх-назад (одновременно приседая с опорой на пятки и отводя голову назад) и прыгнуть вверх-назад. Чтобы не упасть на спину при приземлении, надо выставить одну ногу и сделать несколько шагов назад.

4. Переворот назад с помощью (под ступни). Гимнаст становится на ладони партнера, сидящего на полу ноги врозь лицом к нему. Во время выполнения переворота партнер подбрасывает гимнаста. Страховать поясом. Следить за тем, чтобы голова и руки гимнаста отводились назад. Не допускать преждевременного сгибания ног в тазобедренных суставах.

5. Переворот назад из стойки руки вверх. Это упражнение предупреждает повороты головы при толчке ногами и в полете. Во время выполнения этого упражнения необходимо следить за тем, чтобы занимающиеся делали присед с небольшим наклоном вперед и видели свои руки перед постановкой их на пол. Поддерживать гимнаста надо поясом, подкручивая его одной рукой под бедро.

6. Переворот назад с помощью ручного пояса. На первых занятиях рекомендуется выполнять относительно высокий переворот, с тем чтобы занимающиеся могли заранее видеть место постановки рук и ставить их сверху. Поддерживать надо вдвоем, одновременно подкручивая гимнаста свободной рукой под бедро.

7. Из стойки на руках, курбет и переворот назад (на поясе). После выполнения курбета руки идут сразу вверх-назад. Курбет и переворот назад должны выполняться слитно.

8. Два переворота назад на поясе. Упражнение направлено на совершенствование первого переворота.

9. Переворот назад с помощью и самостоятельно. Если гимнаст уверенно делает переворот назад на поясе, то можно перейти к выполнению этого упражнения с помощью преподавателя, страхующего одной рукой под поясницу, другой – под бедро, а затем только одной рукой под поясницу. Первые самостоятельные попытки надо чередовать с выполнением упражнения с помощью.

Переворот назад после рондата – одно из основных акробатических соединений. Поэтому изучать его надо весьма тщательно и отводить на это достаточное время.

Последовательность обучения:

1. Переворот назад из упора стоя согнувшись. Страховать ручным поясом. Партнеры, стоя с боку, берутся одной рукой за веревку около пояса, другой подкручивают под бедро.

2. Из стойки на руках, сгибаясь в тазобедренных суставах, поставить прямые ноги близко к рукам и выполнить переворот назад.

3. Курбет – переворот назад. Ноги после курбета следует ставить ближе к рукам.

4. Два-три переворота назад в темпе.

5. Рондат с близкой постановкой ног к рукам без последующего высокого прыжка вверх. Освоение этого упражнения идет одновременно с изучением предыдущих.

6. Выполнение соединения в целом с места с помощью пояса для страховки. Для того чтобы правильно расположить веревки пояса, выполняющий становится спиной по направлению разбега и, надев пояс для страховки, поворачивается в ту же сторону, что и при выполнении рондата. Страхуют, стоя сбоку (слева, если поворот выполняется налево),

держа веревку в руке, одноименной толчковой ноге, а другой рукой подкручивая снизу под бедро.

Затем упражнение выполняется с 2–3 шагов и с небольшого разбега. Длина и скорость разбега постепенно увеличиваются, приближаясь к нормальной.

## Специальные навыки

В учебном процессе юные спортсмены изучают технику избранного спорта на определенном уровне, характеризующем степень освоенности действия. Двигательное умение и навык отражают уровень владения техническими действиями в избранном виде спорта. Формирование двигательного умения, а затем и навыка требует от юных спортсменов активного участия в учебном процессе, приучает анализировать сущность поставленных задач, условия выполнения действия, а также формирует у них основы управления движениями.

Признаки, что техника освоена юными спортсменами на уровне двигательного умения: постоянная концентрация внимания на составляющих действие операциях, нестабильность результата действия, изменчивость техники действия, возникновение нарушения в технике исполнения под влиянием сбивающих факторов, низкая слаженность движений, — приводят к относительно невысокой скорости выполнения технического действия.

### **Факторы, влияющие на формирование двигательных навыков**

Основными факторами, усиливающими эффективность формирования двигательных навыков, являются:

а) врожденные способности - они характеризуются генетической информацией, выявляемой при отборе для занятий избранным видом спорта, учитывается также специфическая тренируемость в отношении двигательных координации, свойственных этому виду спорта;

б) прошлый двигательный опыт (или ранее выработанная координация) предполагает опору на уже имеющиеся у юных спортсменов двигательные навыки в виде врожденных движений или двигательные навыки, образованные в результате специального обучения на протяжении индивидуальной жизни (бег, кувырки и др.);

в) статокINETическая устойчивость - состояние вестибулярного аппарата и функции равновесия, психическое и функциональное состояние организма и др.

**Положительный перенос** навыков определяет взаимодействие навыков, при котором ранее сформированный навык облегчает процесс формирования последующего.

**Отрицательный перенос** навыков предполагает такое взаимодействие навыков, при котором ранее сформированный навык затрудняет процесс формирования последующего.

Перенос навыка в тренировке юных спортсменов может иметь различный характер.

- Односторонний перенос возникает в тех случаях, когда формирование одного навыка содействует образованию у юных спортсменов другого, а обратного влияния не обнаруживается.

- Взаимный перенос навыков наблюдается с одного двигательного действия на другие и обратно.

- Прямой перенос характеризуется тем, что формирование одного навыка сразу же влияет на создание другого в конкретном упражнении.

- Косвенный (опосредованный) перенос основывается на том, что ранее сформированный у спортсменов навык создает только благоприятные предпосылки для приобретения нового. На явлениях косвенного переноса основано использование средств общей физической подготовки в целях увеличения фонда неспецифических двигательных умений и навыков в избранном виде спорта.

- Ограниченный (частичный) перенос происходит в тех случаях, когда структура изучаемых действий имеет большое сходство. На принципе структурного сходства

главных фаз осваиваемых движений планируется система специально-подготовительных упражнений.

- **Обобщенный перенос** наблюдается, если ранее освоенный навык влияет на формирование целого ряда движений, которые могут и не иметь структурного сходства с ним.

- **Перекрестный перенос** - это перенос навыков на симметричные органы тела, когда, например, движение, освоенное правой рукой или ногой, без специальной подготовки может быть выполнено левой (технические действия в обе стороны).

Освоение новых форм и вариантов техники, их закрепление и совершенствование происходят у спортсменов в зависимости от закономерностей приобретения, сохранения и дальнейшего развития спортивной формы в рамках больших циклов тренировки (годовых или полугодовых). Этапы технической подготовки должны соответствовать общей структуре годовых циклов. В каждом большом цикле у прогрессирующего спортсмена можно условно выделить три этапа технической подготовки.

**I этап.** Совпадает с первой половиной подготовительного периода, когда вся подготовка спортсменов подчинена необходимости становления спортивной формы, создания модели новой техники соревновательных движений (ее улучшения, практического освоения, разучивания отдельных элементов, входящих в состав соревновательных действий) и формирования их общей координационной основы. На этом этапе у занимающихся подросткового и юношеского возраста идет «приспособление» техники к измененным параметрам физического развития и подготовленности.

**II этап.** Техническая подготовка спортсменов направлена на углубленное освоение и закрепление целостных навыков соревновательных действий как компонентов спортивной формы. Этап охватывает большую часть второй половины подготовительного периода больших тренировочных циклов (специально подготовительный, предсоревновательные этапы).

**III этап.** Техническая подготовка строится в рамках непосредственной предсоревновательной подготовки и направлена на совершенствование приобретенных навыков, моделирование соревновательных ситуаций, увеличение диапазона их вариативности. Этот этап начинается с завершающей части подготовительного периода и распространяется на соревновательный период.

На всех этапах технической подготовки спортсменов следует избегать двигательных ошибок. В учебно-тренировочном процессе под ошибкой в технике понимается отклонение от модели техники, снижающее эффективность действия. Тренеры-преподаватели знают, что отклонение от модели не всегда ошибочно, часто такие отклонения являются индивидуальными особенностями техники. В спортивной подготовке встречается несколько видов ошибок: технические ошибки (связанные со структурой действия), тактические ошибки (искажающие смысловую сторону действия) и фоновые ошибки перемещений, поз выполнения упражнений, ритма действий. В учебно-тренировочном процессе в первую очередь устраняются технические ошибки, затем тактические, только после них фоновые.

### **Общий объём учебной работы**

Тема	Количество часов	
	Стартовый уровень	Базовый и продвинутый уровень
Общее кол-во часов	49	49



## Здоровьесберегающие технологии

Многолетняя апробация методов оздоровления в образовательных учреждениях авторами программы при научном сопровождении кафедры физиологии человека и животных РГУ, центра валеологии РГУ подтвердила эмпирический опыт китайских специалистов. Нами выявлены набор доступных к освоению и эффективных методик для профилактики заболеваемости детей.

Одним из распространённых заболеваний, формирующегося в детском возрасте является сколиоз. Как показывает практика, занятие спортом является достаточно эффективным способом профилактики этого заболевания. Но к сожалению не всегда. Зачастую врожденные предпосылки, внешние и внутренние факторы, сопутствующие заболевания, возрастные особенности развития организма приводят к высокой степени заболеваемости сколиозом даже в среде спортсменов.

Сколиоз (особенно высоких степеней) является тяжёлым заболеванием, затрагивающий не только позвоночный столб, но функционирование практически всего организма.

Здесь же мы остановимся на том, что такое сколиоз и какие методы борьбы с ним существуют. Начиная с того, что сколиоз, как правило, закладывается в детском возрасте, следовательно, к данной возрастной категории необходимо отнестись с наибольшим вниманием.

Итак, среди заболеваний позвоночного столба в детском возрасте наибольшее значение имеют аномалии развития позвоночника и грудной клетки. К ним следует отнести:

- Функциональные нарушения при формировании вертикальной позы;
- Дефекты осанки;
- Сколиотическая болезнь;
- Юношеский кифоз.

Сколиоз представляет собой стойкое боковое отклонение позвоночника или его сегментов от нормального выпрямленного положения. В отличие от нормального поясничного лордоза или грудного кифоза, которые, увеличиваясь, могут делаться патологическими, в нормальном позвоночнике нет стойких боковых искривлений. Наличие стойкого бокового искривления позвоночника всегда является ненормальным, патологическим. Обозначение «сколиоз» отражает наличие бокового искривления позвоночника, и само по себе не является диагнозом. Оно требует дальнейших исследований, выявления особенностей бокового искривления, его причины и течения.

Западная медицина в основе развития патологической (нефизиологической) осанки видит следующие неблагоприятные факторы:

- Анатомно-конституционный тип строения позвоночника;
- Отсутствие систематической физической тренировки;
- Дефекты зрения;
- Нарушения со стороны носоглотки и слуха;
- Частые инфекционные заболевания;
- Неудовлетворительное питание;
- Кровать с мягкой сеткой, мягкая перина;
- Парты, не соответствующие возрасту школьника;
- Недостаточное время для игр и спорта, недостаточное время для отдыха;
- Слабо развитая мышечная система, особенно спины и живота;
- Гормональные нарушения и растройство менструального цикла у девочек;
- Плохие примеры неудовлетворительной осанки у окружающих.

К вышеназванным факторам следует отнести физиологические предпосылки к нарушению осанки, особенно в школьном и младшем школьном возрасте. В период

усиленного роста тела ребёнка в длину проявляется одновременное развитие костного, связочно-суставного и мышечного аппарата ребёнка. Поза ребёнка неустойчивая, сила мышц диастотического напряжения недостаточна при длительном сохранении осанки. Функциональная лабильность связочного аппарата позвоночника, его высокая подвижность является фактором, затрудняющими формирование осанки у детей.

В связи с этим необходимо изначально решить вопрос по ликвидации предпосылок для развития сколиотической болезни у ребёнка. Физическая тренировка, полноценное питание, место для сна, парты в школе и ваш личный пример.

Помимо вышесказанного хотелось бы напомнить наше видение на данную проблему. Сколиоз может с одной стороны развиваться как производная от заболевания внутренних органов, с другой стороны является причиной заболевания внутренних органов. Тем самым порочный круг замыкается. Хочется обратить внимание и на тот факт, что и западная медицина видит в качестве возможных причин развития сколиотической болезни дефекты зрения, носоглотки и слуха, гормональные нарушения. В свою очередь слабые степени сколиоза, как правило, протекают без нарушения функции внутренних органов. При грудных сколиозах же средней тяжести приходится считаться с возможными функциональными расстройствами дыхания и сердечной деятельности. Тяжелые грудные и комбинированные грудные и поясничные сколиозы могут осложняться значительными изменениями внутренних органов. При тяжелом правостороннем грудном сколиозе обнаруживается в правом легком пневмосклероз, ателектаз, распространенные сращения плевральных листков. Вследствие пульмональной гипертензии развивается классическое сердце сколиотика, с гипертрофией, возможной дилатацией и недостаточностью правого желудочка. При тяжелой сердечной недостаточности появляется отек рук, шеи, головы, переходящий на нижнюю часть туловища и ноги. Нередки застойный бронхит, увеличение печени со склонностью к асцитам, застойный гастрит с тошнотами и эпигастральными кризами. Очень тяжелые сколиозы могут быть осложнены компрессионным миелитом. Появление неврологических расстройств у больных с небольшим углом искривления позвоночника наблюдается при сириномиелии, неврофиброматозе, глиозе и др. Сколиоз в таких случаях — одно из проявлений основного заболевания нервной системы.

Поэтому в дополнение к стандартному набору комплекса средств (корректирующая гимнастика, дозированное лечебное плавание с элементами коррекции, лечебный массаж и коррекция положения) мы бы в первую очередь предложили бы комплекс мероприятий направленный на регуляцию общего состояния организма (комплекс цигун ян шингун тун гун тодзя тингун, тай цзы цюань, ши сан ши удан тай цзы, комплекс пробуждающий сущность дракона):

### **Формирование двигательных стереотипов.**

Так уже создано природой, что любая система стремится затрачивать как можно меньше энергии в процессе своего существования. Так и человек, как биологическая система, стремится к тому же в процессе своей жизнедеятельности. К сожалению, это, как правило, приводит к нарушению физиологической целесообразности по многим позициям в процессе нашей жизнедеятельности. Вы когданибудь обращали, как поднимает с пола какие-либо предметы ребёнок? Он не наклоняется, как большинство из вас, а приседает, что приводит к более высоким энергетическим затратам, но в то же время является более целесообразным с позиции физиологии. Сгорбленная спина, нарушение осанки, сколиоз всё это тоже производная от «лени» нашего организма, нежелания «напрягаться». Поэтому мы и говорим о заложении двигательных стереотипов на подсознательном уровне, за счёт многократного выполнения специальных упражнений. К таким можно отнести упражнение из комплекса цигун «черпать ци из земли», которое формирует двигательный стереотип не только на подсознательном уровне, но, и это гораздо важнее,



на энергетически-физиологическом уровне, формируя потребность в целесообразном построении двигательных актов. Вы же можете выбрать метод осознанного контроля за формирование двигательных актов. Этот метод вы не раз применяли на своих детях, регулярно требуя от них правильной осанки. Добавьте к этому контроль над процессом подъема предметов с пола (тем более тяжёлых) и переноса тяжестей. Поднимайте их так, как это делают дети, через приседание, тяжести поднимайте с прямой спиной за счёт силы ног и в этом случае вы обезопасите себя на многие годы от возможных проблем со спиной.

Несколько слов о корригирующей гимнастике. Западная медицина формирует гимнастический комплекс из упражнений подразделяющихся на:

Корригирующие упражнения;

Упражнения в равновесии;

Упражнение в расслаблении;

Упражнения для увеличения подвижности позвоночника;

Упражнения для выработки мышечного корсета;

Упражнения для формирования и закрепления правильной осанки;

Общеразвивающие гимнастические упражнения.

Мы предлагаем для этой цели воспользоваться одним из комплексов упражнений, относящегося к народной традиции. Комплекс «пробуждающий сущность птицы» в себе содержит практически все рекомендованные западной медициной положения. Кроме того, как и комплекс «пробуждающий сущность дракона» он обладает общеоздоровительным эффектом благодаря вышерассмотренным энергетическим принципам (смотри описание комплекса «пробуждающего сущность дракона»). Единственное хочется добавить, что комплекс «пробуждающий сущность птицы» является янским, а и комплекс «пробуждающий сущность дракона» иньским, поэтому их целесообразней практиковать вместе.

## Различные виды спорта

### Общий объём учебной работы

Тема	Количество часов	
	Стартовый уровень	Базовый и продвинутый уровень
Общее кол-во часов	24,5	24,5

### Распределение тем

Содержание	Стартовый		Базовый						Продвинутый	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9-10	11-12
Подвижные игры и эстафеты	6	6	4	4	2	2				
Игровые виды спорта	8,5	8,5	4,5	4,5	4	4				
ушу	10	10	16	16	18,5	18,5	24,5	24,5	24,5	24,5
Итого	24,5	24,5	24,5	24,5	24,5	24,5	24,5	24,5	24,5	24,5

### Подвижные игры и эстафеты.

Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

### Игровые виды спорта.

Баскетбол. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Гандбол. Ведение мяча, ловля мяча, передача мяча, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения.

Пионербол. Поддача меча, приём меча, передача меча, атак.

Волейбол. Поддача меча, приём меча, передача меча, нападение.

### Техника ушу.

Таолу:

Комплекс 1

Комплекс 2

Шуайцзяо:

Задняя подножка, защита от прямого удара рукой

Задняя подножка, динамической исполнение, защита от рывка

Задняя подножка, динамической исполнение, атака

Защита от задней подножки, комбинирование, за счёт создания усилия и переступанием,

контратака – передняя подножка

Задняя подножка, контратака после лунообразного шага противника

Защита от задней подножки, комбинирование, за счёт создания усилия и переступанием;

Вариативный метод контратаками (базово-кустовой метод): задняя подножка со сменой угла атаки, передняя подножка, инерционный бросок с выбивном задней ноги.

Бросок выбивном ноги, защита от прямого удара ногой

Инерционный бросок руками

Инерционный бросок руками с выбивом задней ноги

Комбинация: инерционный бросок руками с выбивом задней ноги + задняя подножка

Комбинация: инерционный бросок руками с выбивом задней ноги + заваливание фиксации колена передней ноги

Комбинация: инерционный бросок руками с выбивом задней ноги + заваливание фиксацией колена передней ноги

Комбинация: инерционный бросок руками с выбивом задней ноги + подсад бедром после защиты противника переступанием

Комбинация: инерционный бросок руками с выбивом задней ноги + подбив и подцеп голеностопа

Передняя подножка с использованием разностороннего прихвата (шамба)

Подсад бедром

Подсечка

Комбинация: Подсечка + бросок руками (инерционный бросок)

Комбинация: Подсечка + передняя подножка или инерционный бросок с выбивном задней ноги

Защита от подсечки – инерционный бросок руками

Защита от подсечки – захлест и контратака – передняя подножка

Передняя подножка с использованием одностороннего захвата (захват пё мэ) на прямолинейном перемещение с шагом вперёд

Передняя подножка с использованием одностороннего захвата (захват пё мэ) на прямолинейном перемещение с шагом назад

Передняя подножка с использованием одностороннего захвата (захват пё мэ) со скрестным шагом за ногой (цопамбу)

Передняя подножка с использованием одностороннего захвата (захват пё мэ) со скрестным шагом перед ногой ногой (койбу)

Передняя подножка с использованием одностороннего захвата (захват пё мэ) с шагом в сторону по 45 градусов

Бросок через руку (шоубьен) – задняя подножка

Бросок через руку (шоубьен) – передняя подножка (прямолинейное перемещение назад)

Бросок через руку (шоубьен) – передняя подножка комбинация броска через руку и ногу

Бросок через руку (шоубьен) – задняя подножка комбинация броска через руку и ногу

Бросок через руку (шоубьен) – с инерционным броском и выбивом задней ноги

# Воспитание

## Общие понятия

Теории воспитания – это концепции, объясняющие происхождение, формирование и изменение личности, ее поведения под влиянием воспитания. В качестве научной базы таких теорий выступают психологические теории развития личности, социальная и возрастная психология.

Среди основных психологических подходов к воспитанию и развитию личности выделяются два противоположных: биологизаторский и социологизаторский. Согласно *биологизаторскому* подходу личностные качества человека в основном передаются по механизмам наследственности и мало изменяются под влиянием условий жизни. Наследственность определяет весь ход развития человека: и его темп – быстрый или медленный, и его предел – будет ли человек одаренным, многого ли достигнет или окажется посредственностью.

Данная теория представляет пессимистический взгляд на возможности воспитания личности. На основе этого подхода впоследствии сформировались убеждения об изначальном превосходстве одних наций, классов, рас над другими и, соответственно, о необходимости применения к детям из «высших» слоев более прогрессивных и сложных методов обучения и воспитания, чем к детям из «низших», о невозможности представителей «низших» рас и классов на равных конкурировать с представителями «высших» и т. п. В наши дни эта теория имеет мало сторонников.

Противоположный подход к воспитанию и развитию психики проявляется в *социологизаторском* направлении. Его истоки лежат в воззрениях английского философа XVII в. Джона Локка, считавшего, что ребенок появляется на свет с душой, чистой, как белая восковая доска – *tabula rasa*. На этой доске воспитатель может написать все что угодно, и ребенок, не отягощенный наследственностью, вырастет таким, каким хотят его видеть близкие взрослые. Согласно этим взглядам путем обучения и воспитания можно сформировать любые психические функции и развить их до любого уровня независимо от биологических особенностей.

Очевидно, что оба подхода – и биологизаторский, и социологизаторский – страдают односторонностью, преуменьшая или отрицая значение одного из двух факторов развития. В целом сторонники социологизаторского подхода все же ближе к истине, но против него также можно выдвинуть ряд контраргументов. Во-первых, некоторые свойства личности, например темперамент, не могут быть воспитаны, поскольку напрямую зависят от генотипа и определяются им: в частности, темперамент обусловлен врожденными свойствами нервной системы человека. Во-вторых, из психиатрии и патопсихологии известны факты, свидетельствующие о связи болезненных состояний организма с изменениями в психологии человека, а также о передаче по механизмам наследственности если не самих психических заболеваний, то по крайней мере предрасположенности к ним. Следовательно, далеко не все в личности зависит только от воспитания, многое определяется и состоянием организма.

Другие теории представляют собой промежуточные, компромиссные варианты этих двух крайностей. Они характеризуются одновременным признанием зависимости развития и функционирования личности как от биологических, так и от социальных факторов и отводят воспитанию значительную роль. Во всех этих теориях вопросы воспитания решаются дифференцированно, с выделением и независимым рассмотрением отдельных групп психологических качеств личности и обсуждением возможностей их целенаправленного воспитания. Есть группа теорий, предметом исследований которых выступает *характер* человека. В теориях другого типа обсуждаются вопросы становления и развития *интересов и потребностей* ребенка.

Особый класс теорий составляют те, в которых предметом рассмотрения и воспитания выступают *черты личности*. Они в основном выходят из общепсихологической теории личности, называемой теорией черт и представляющей личность как набор определенных черт, связанных друг с другом более или менее тесно. Среди этих черт выделяются базисные и вторичные. *Базисные* черты возникают и формируются у ребенка в период раннего детства, и вопрос о возможности их воспитания ставится только применительно к данному периоду жизни. Считается, что, однажды сформировавшись, эти черты личности в дальнейшем практически не изменяются и чем старше становится ребенок, тем меньше возможностей у него остается для воспитания соответствующих личностных черт. Если же речь идет о *вторичных* чертах, которые возникают и формируются позднее, а тем более – о высших чертах духовного и мировоззренческого характера, выступающих в форме моральных и социальных установок, то с их воспитанием связываются более основательные надежды. Утверждается, что такие черты можно воспитывать у человека в течение всей его жизни, однако для этого необходима специальная практика. Все относящееся к собственно личностным чертам: мировоззрение человека, нравственные и этические ценности, – наследственностью прямо не определяется. Эти качества суть промежуточный и конечный итог развития личности во времени и пространстве ее бытия. Взаимодействия генотипа со средой, значимые для формирования индивидуальных особенностей психики, для любого человека специфичны, поэтому нельзя сбрасывать со счетов ни то ни другое.

Однако ни один из двух основных подходов в чистом виде, ни теории, выстроенные путем их комбинирования и нахождения компромиссов, не учитывают такой фактор, как активность самой личности по самовоспитанию. Ведь чем старше и опытнее человек, тем более он становится способен сам принимать решения о путях своего развития и следовать этим решениям. Роль активности самого индивида ставится во главу угла вопроса о воспитании *функциональным подходом*. Этот подход провозглашает, что формирование каждой психической функции определяется тем, как часто и насколько интенсивно она используется в жизни индивида, т. е. согласно ему основную роль в развитии психики играет образ жизни развивающегося человека. Особенно ярко это видно на примере способностей: способности к определенной деятельности могут развиваться лишь при условии регулярных систематических занятий ею. Если такие занятия проводятся от случая к случаю, способности не разовьются даже до того уровня, до которого могли бы развиваться благодаря природным задаткам. То же самое наблюдается и при формировании нравственных качеств: доброты, щедрости, готовности помочь, принципиальности, смелости. Эти черты могут развиваться только в том случае, когда человек регулярно попадает в ситуации, требующие их проявления, лишь тогда названные качества войдут у него в привычку. Таким образом, существуют три основных фактора развития психики, которым придается разное значение в различных теориях воспитания:

- генотип (наследственность);
- внешняя среда;
- собственная активность личности по саморазвитию и самовоспитанию.

Под средствами и методами воспитания понимаются способы организованного и неорганизованного воздействия воспитателя на воспитуемого с целью выработать у него определенные качества и формы поведения. Собственно, слово «метод» и означает способ осуществления, понятие же «средство» подразумевает то, с помощью чего данный метод осуществляется на практике. К средствам воспитания можно отнести практически все в окружающем мире: природу, искусство, традиции, слова (в устной и письменной форме), различные виды деятельности и т. д.

Известный современный московский педагог-новатор и ученый В. А. Караковский предложил классификацию, критерием которой являются используемые средства воспитания, и выделил шесть групп методов:

- воспитание словом;
- воспитание делом;
- воспитание ситуацией;
- воспитание игрой;
- воспитание общением;
- воспитание отношениями.

Р. С. Немов предлагает несколько классификаций методов воспитания: они делятся на прямые и косвенные, осознанные и неосознанные, когнитивные, эмоциональные и поведенческие.

*Прямые* методы воспитания включают в себя непосредственно личностное воздействие одного человека на другого, осуществляемое в прямом общении друг с другом. *Косвенные* методы содержат воздействия, реализуемые с помощью каких-либо средств, без личных контактов воспитателя и воспитываемого (через чтение книг, ссылки на мнение авторитетного человека и т. п.).

По включенности сознания воспитателя и воспитуемого в процесс воспитания методы делятся на осознанные и неосознанные. *Осознанные* методы характеризуются тем, что воспитатель сознательно ставит перед собой определенную цель, а воспитуемый знает о ней и принимает ее. При использовании *неосознанных* методов воздействия воспитуемый принимает воспитательные влияния без сознательного контроля со своей стороны, а также без преднамеренного воздействия со стороны воспитывающего лица.

*Когнитивные* воспитательные воздействия нацелены на систему знаний человека, ее преобразование. Сами знания человека о мире не только формируют его как личность (воспитывающая функция обучения), но и оказывают решающее влияние на его поведение. В современных условиях значение этой области воспитательных воздействий существенно возрастает. *Эмоциональные* воспитательные воздействия призваны вызывать и поддерживать у воспитуемого определенные эмоциональные состояния, облегчающие или затрудняющие принятие им других психологических влияний. Положительные эмоции делают воспитуемого открытым по отношению к субъекту, осуществляющему воспитательное воздействие. Отрицательные эмоции, напротив, отгораживают воспитуемого от воспитателя, блокируют оказание воспитательного воздействия. *Поведенческие* воспитательные влияния непосредственно направлены на поступки человека, вынуждают его действовать определенным образом и обеспечивают соответствующие положительные или отрицательные подкрепления совершаемым поступкам. В данном случае воспитуемый сначала совершает определенный поступок и только затем осознает его полезность или вредность, тогда как при использовании других методов изменения сначала происходят во внутреннем мире личности, а уже потом проецируются на поведение. Поскольку знания, эмоции и поступки человека взаимосвязаны, через любое из них можно оказать влияние на личность в целом. Это позволяет воспитателю при дефиците возможностей делать акцент на каких-либо избранных воспитательных воздействиях, добываясь нужного результата.

Каждое из рассмотренных средств воспитания имеет свои сильные и слабые стороны. Например, достоинством прямого воспитательного воздействия одного человека на другого является то, что при этом используются психологические механизмы заражения, подражания и внушения. В данном случае воспитатель может обойтись и без слов, ему достаточно продемонстрировать образец поведения и обеспечить его полное и правильное принятие воспитуемым. Это средство является к тому же единственно возможным на ранних этапах детского развития, когда ребенок еще не понимает обращенную к нему речь, но большое значение имеет и на последующих возрастных

этапах. В педагогике его называют *воспитанием на личном примере*. Недостатком данного средства воспитания является персональная и временная ограниченность его применения: воспитатель может передать воспитанному только то, чем располагает сам, и только в те моменты, когда находится в непосредственном личном контакте с ним.

Косвенное воспитательное воздействие через книги, СМИ и другие системы передачи информации может быть разносторонним и сколь угодно длительным, его можно сохранять и неоднократно воспроизводить, побуждая человека вновь и вновь обращаться к материальным источникам воспитательных влияний (перечитать книгу, еще раз посмотреть фильм). Но такое воспитание по сравнению с прямым воздействием имеет меньше ресурсов живой эмоциональной силы. Кроме того, ограничением его применения является то, что оно применимо лишь к детям, уже владеющим речью, умеющим читать и понимать нравственный смысл сказанного и прочитанного.

Достоинство осознанного воспитательного воздействия состоит в том, что оно является управляемым, с заранее предвидимыми и, следовательно, контролируемыми результатами. Однако оно также ограничено в применении к детям раннего дошкольного возраста, у которых еще не сформировалась рефлексия. Неосознанное воспитательное воздействие имеет место раньше, чем осознанное, но его достоинства и недостатки трудно оценить на практике по причине недостаточной контролируемости сознанием.

### **Методы формирования социального опыта детей.**

Социальный опыт приобретает ребенком и в рамках воспитательного процесса, и вне его. Воспитание призвано упорядочить, насколько это возможно, влияние внешних факторов социализации и создать благоприятные условия для саморазвития личности ребенка. В эту группу методов входит, например, *педагогическое требование*. Оно может быть индивидуальным (исходить от отдельного воспитателя) и коллективным (исходить от коллектива, сообщества). По своей силе требования делятся на слабые (напоминание, просьба, совет, намек, порицание), средние (распоряжение, установка, предостережение, запрещение) и сильные (угроза, приказ-альтернатива). Требование сразу включает ребенка в деятельность, но наибольшую внутреннюю силу для самих детей имеют не те требования, которые взрослый навязывает им с позиций своей власти и авторитета, а те, которые дети сами устанавливают для себя вместе со взрослыми. Предъявление действенных требований – настоящее педагогическое искусство.

Также к методам формирования социального опыта относится *упражнение*. Результатом постоянных упражнений становится выработка устойчивых навыков и привычек. Таким путем формируются навыки самообслуживания, привычки соблюдения правил гигиены, этикета. Упражнение должно быть доступным для ребенка, соразмерно его силам, он должен понимать, зачем ему нужны вырабатываемые упражнением привычка или навык. Упражняя детей, воспитатель должен организовать контроль за всеми их действиями и при необходимости оказать им помощь. Ребенок при выполнении упражнения должен справиться со страхом, вызванным тем, что оно у него не получится.

*Поручение* – один из самых эффективных способов организации деятельности детей. Получая поручение, ребенок попадает в очень важную в воспитательном смысле систему «ответственных зависимостей». Любое поручение имеет две стороны: меру полномочия (тебе доверили, тебя попросили, от тебя этого ждут, никто, кроме тебя, этого не сделает, от тебя зависит успех) и меру ответственности (от тебя требуется усилие воли, надо отложить свои занятия и довести порученное дело до конца). Если какая-либо из этих сторон недостаточно хорошо организована, поручение не будет «работать», его воспитательный эффект окажется ничтожным или даже вызовет у ребенка нежелание выполнять порученное. Принимая поручение, ребенок каждый раз берет на себя роль, соответствующую заданному содержанию действия, а через эти роли у детей

формируется разнообразный опыт деятельности и общественных отношений. Поэтому любое поручение должно иметь понятный детям социальный смысл, т. е. им должно быть ясно, для кого, на пользу кому они его выполняют. Продолжительное выполнение детьми поручения требует от воспитателя организации ситуации «первичного успеха», чтобы у них закрепился положительный эмоциональный опыт выполнения ответственных дел.

Сюда же относится и такой эффективный воспитательный метод, как *пример*. Его действие основывается на естественном психологическом механизме подражания. Чем младше ребенок, тем менее осознанно и избирательно он подражает, для малыша это самый простой путь приспособления к жизни. По мере взросления ребенка взрослые начинают сознательно предъявлять ему положительные примеры с той целью, чтобы ребенок сам обратился к предлагаемому образу, захотел быть таким, иметь такие черты характера и так поступать. Пример-идеал направляет активность ребенка: те качества, которые ему нравятся в герое, он хочет иметь сам. Примером для осознанного подражания может оказаться сам воспитывающий взрослый, присутствующий рядом сверстник, художественный персонаж или реальная выдающаяся личность. Приходится пользоваться и отрицательными примерами, показывая на них детям последствия дурных поступков, но доля отрицательных примеров в воспитании должна быть многократно меньше, чем положительных.

Истинную, реальную жизнь для ребенка моделирует воспитательный метод *ситуации свободного выбора*. Для становления социального опыта ребенка чрезвычайно важно, чтобы он умел действовать не только по требованию и прямому указанию взрослого, в рамках его конкретного поручения, где все определено, не только ориентируясь на пример-образец, но и мог самостоятельно, мобилизовав свои знания, чувства, волю, привычки, ценностные ориентации, принять решение. В ситуации свободного выбора в личностном плане у ребенка происходят серьезные изменения. Выбирая решение, он должен мысленно просмотреть свой прошлый опыт, вспомнить, как раньше поступал в подобной ситуации и каковы были последствия. Одновременно он устремлен в будущее, прогнозируя: что будет, если я так поступлю? Принятие окончательного решения вызывает самое сильное эмоциональное переживание, так как ребенок, еще не осознавая этого, берет на себя ответственность за свой выбор. Воспитательное действие ситуации свободного выбора бывает порой настолько сильно и результативно, что надолго и устойчиво определяет направленность нравственной жизни ребенка.

### **Методы осмысления детьми своего социального опыта, мотивации деятельности и поведения.**

Это в основном вербальные методы: рассказ, лекция, беседа, дискуссия. С их помощью описываются события и явления, порой еще не встречавшиеся детям в жизни, формируются понятия, представления, собственное мнение и оценка происходящего. *Рассказ* – наиболее распространенный метод в работе с дошкольниками и младшими школьниками. Выглядит он как монолог воспитателя, строящийся по принципу повествования, описания или разъяснения. При этом важно не выводить нравочение из рассказа прямо, а предоставить возможность детям самим дать оценку услышанному и сделать выводы.

*Лекция* также представляет собой монолог воспитателя, но существенно большего объема и на более высоком уровне теоретического обобщения. Она применяется в работе с подростками и старшеклассниками, а также в работе с родителями. В содержании лекции, как правило, выделяется несколько вопросов, последовательное рассмотрение которых составляет у слушателей представление о проблеме. При подготовке лекции информацию, взятую из книг и другой литературы, следует адаптировать для устной



речи, так как письменные словесные конструкции плохо воспринимаются на слух. Для большей убедительности лекции лектору необходимо огласить и собственную точку зрения на обсуждаемый вопрос.

*Беседа* в отличие от описанных выше методов состоит в диалоге воспитателя с воспитанниками (или с одним из них). В беседе могут разъясняться нормы и правила поведения, формироваться представления о главных жизненных ценностях, вырабатываться собственные взгляды и суждения детей. Для беседы необходимо заранее выбрать тему настолько актуальную, чтобы у детей была собственная внутренняя потребность обсуждать ее. Зная тему за некоторое время до запланированной беседы, дети тоже актуализируют свой жизненный опыт, связанный с ней. Воспитатель должен постараться найти очень точные слова, выстроить логику беседы так, чтобы за короткое время детям удалось осмыслить некую область их социального опыта.

*Дискуссия* (диспут) предполагает спор, столкновение точек зрения, взглядов, мнений и оценок, отстаивание своих убеждений. Она требует глубокой специальной подготовки участников: выбирается очень острая тема, определяется авторитетный и эрудированный ведущий, разрабатываются вопросы, которые побуждали бы участников спорить. Сам спор и подготовка к нему забирают огромную интеллектуальную и эмоциональную энергию участников. Дискуссии необходимы, поскольку в них отстаивается собственное мнение.

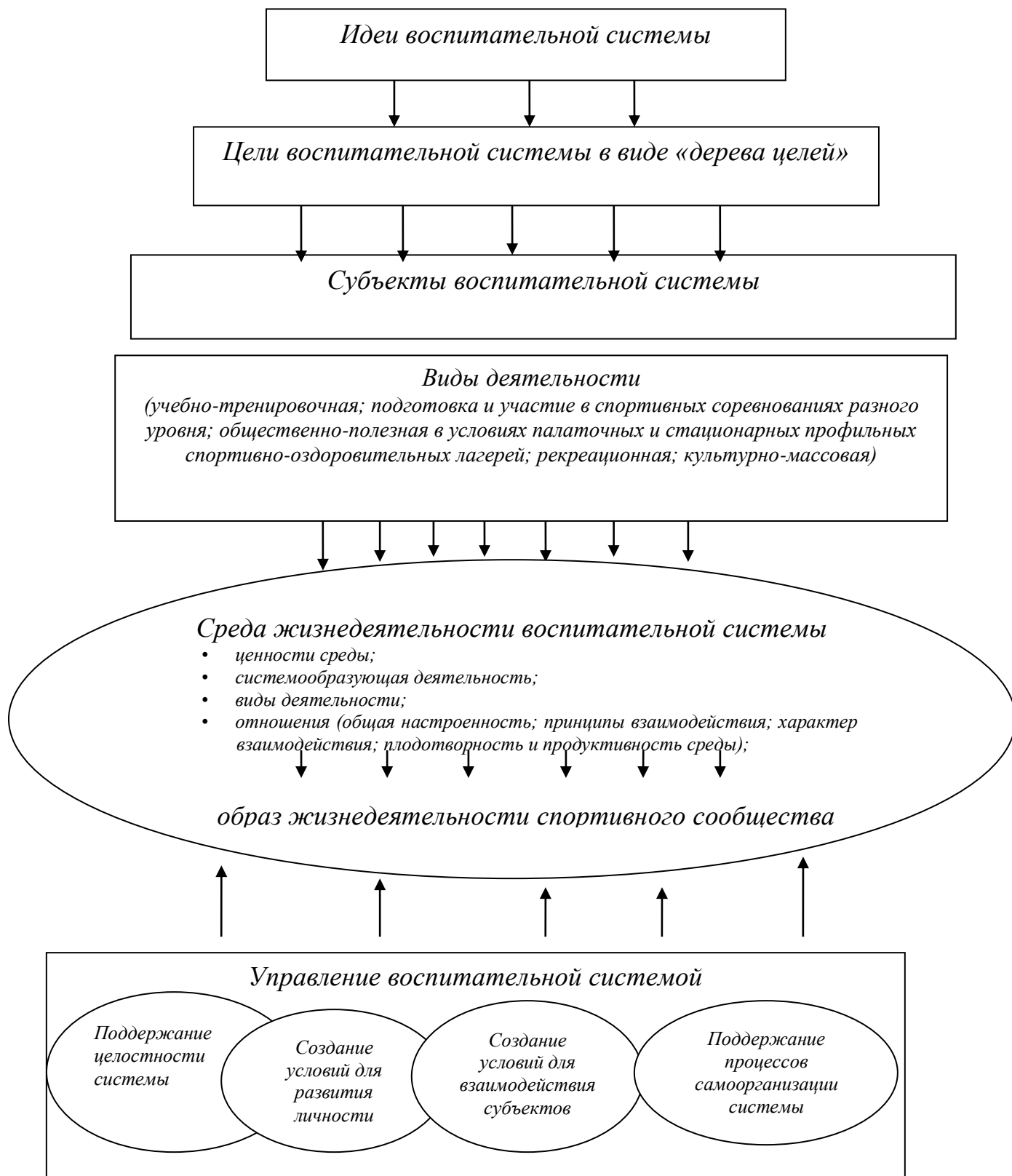
### **Методы стимулирования и коррекции действий и отношений детей в воспитательном процессе.**

Эти методы помогают детям совместно со взрослыми найти новые резервы своей деятельности, изменить линию поведения, поверить в свои силы и возможности, осознать ценность своей личности. Одним из наиболее действенных методов данной группы является *соревнование*. Оно часто помогает повысить активность детей в деятельности, которая уже стала для них привычной и начала надоедать. Ребенку всегда свойственно сравнивать свои результаты с результатами сверстников. Соревнование создает сильные эмоциональные стимулы, способно проявить совершенно неожиданные способности детей, которые в привычной обстановке раскрыть не удавалось, сплачивает детей, развивает дух коллективизма, укрепляет дружбу, но только при методически правильной организации.

К методам коррекции относятся также два извечных антипода в воспитании – поощрение и наказание. *Поощрение* призвано одобрять правильные действия и поступки детей, поддерживать у них стремление действовать именно так, самоутвердиться в правильной линии поведения. Психологический механизм воспитательного воздействия поощрения состоит в переживании ребенком радости, счастья, удовлетворения собой, сделанной работой. Поэтому конкретная форма поощрения не настолько важна, насколько важно произвести его вовремя, дать понять ребенку, что его усилия замечены и не напрасны. Тогда ребенок навсегда запомнит, за что его похвалили, и будет в дальнейшем придерживаться этой линии поведения. *Наказание* же призвано в первую очередь указать ребенку на его ошибку, помочь осознать ее, признать свою вину, исправить ошибку. Наказание должно заставить ребенка совершать внутреннюю работу по преодолению себя. Как и в случае с поощрением, важна не форма наказания сама по себе, а то, какие переживания оно вызвало у ребенка.

Рассмотренные методы воспитания не исчерпывают всего их многообразия, есть и много других методов воздействия на личность, но приведенные и проанализированные здесь классификации методов помогают разобраться в общих характеристиках их системы.

## Структура воспитательной системы



## **Модель выпускника**

Основу характеристик образа выпускника составляют результативные действия человеческой деятельности (социально значимые функции и роли), новообразования возраста как механизмы становления человеческой деятельности, а также внутренние побудители деятельности (дают возможность выразить себя, свои способности, в том числе и к творчеству) в их единстве и взаимообусловленности.

Такой подход к пониманию специфики развития, становления социального и индивидуального в человеке позволяет с учетом реализуемых видов деятельности проектировать образ будущего как координатора и ориентира и эффективно управлять развитием личности.

Выпускник школы-личность, осознающая ценности человеческой жизни и ценности других людей, с внутренней установкой поступать согласно своей совести.

Он коммуникабелен, обладает культурой общения, умеет сотрудничать с другими людьми, проявляя открытость, уважение, сопереживание.

У него сформирована готовность и способность выражать и отстаивать гражданскую, общественную позицию, критически оценивать собственные намерения, мысли и поступки; проявлять принципиальность и честность в критических ситуациях и ситуациях конфликта.

Выпускник спортивной школы — социально компетентная личность, способная к саморазвитию и самореализации творческого потенциала в духовной и предметно-продуктивной деятельности.

Человек, который осознает ценность своего здоровья и здоровья окружающих как интегрального понятия, включающего в себя культуру здоровья, культуру жизни и силу личности.

Выпускник школы — оптимист, проявляющий настойчивость в преодолении трудностей, целеустремленность в достижении результата и принятии ответственности за него.

Его характеризует адекватная самооценка, знание своего личностного потенциала и понимание собственных личностных ресурсов.

Выпускник школы представляется конкурентноспособным человеком, которого отличают мобильность, гибкость по отношению к быстро меняющимся условиям, готовность к индивидуально-ответственному поведению в окружающей среде, умение находить социокультурные ориентиры.

### ***Идеи воспитательной системы***

саморазвитие личности как социокультурный процесс сознательного рационального самообразования и как природообусловленный процесс разносторонней самореализации для интеграции в социокультурный процесс, в общество, достижение целостности и гармонии:

- акт собирания своей жизни в целое (достроить себя до общего, соответствующему всему, что свойственно людям);
- культивирование собственных сил (развитие своей индивидуальности, самобытности, свободы, творческого потенциала, силы, мужества и здоровья).

актуализация духовных и нравственных начал в развитии и жизнедеятельности личности (совести, чести, собственного достоинства, долга, благородства, порядочности, свободы выбора для построения личностной картины мира и способности устанавливать для себя регулятивы и ограничители).

успешность личности, интегрирующая успех (положительный результат деятельности по достижению значимых целей, отражающих социальные ориентиры общества) и готовность к успеху, обусловленному многообразием индивидуально-психологических особенностей:

- системой ценностных ориентаций,
- познавательными способностями,
- уровнем самосознания,
- системой оценок и самооценок,
- уровнем притязаний,
- степенью развития аффективно-волевой сферы,
- мотивацией достижения,
- уровнем коммуникативной культуры,
- способностью к самоутверждению,
- мерой доверия к миру и к себе.

### **Принципы реализации идей воспитательной системы**

1. Принципы здоровьеразвивающего образования для формирования жизненной философии, мотивации к самосовершенствованию, для освоения ценностей спортивной и физической культуры, двигательной культуры, телесной культуры; для развития способности творить здоровье и обеспечивать высокое качество жизни.
2. Принцип природосообразности воспитания как реализация базовых потребностей человека (в безопасности, принятии, общении, самоактуализации); как развитие потенциала растущего человека, как оказание ему помощи в самопознании и саморазвитии (развитии способностей к самоопределению, самореализации, самоорганизации, самореабилитации).
3. Принцип культуросообразности воспитания как сохранение и поддержание духовности, нравственности, смысла жизни, личной свободы, экологии человека, его телесного и душевного здоровья; как сохранение, воспроизводство и развитие культурных ценностей, связанных со спортом и физической культурой; как проектирование зримых элементов культурной среды и культуросообразного устройства жизни спортивного сообщества.
4. Принцип индивидуально-личностного подхода как поддержание уникальности личности, расширение границ ее свободы и жизнотворчества, способности преодолевать трудности, развивать волю, саморазвиваться и достигать победы над самим собой, добиваться высоких результатов и спортивных побед.
5. Принцип субъектности познающего сознания как развитие проблемного мышления для осознания смыслов и содержания базовых ценностей, включая ценности физического развития, физической, телесной, двигательной, спортивной культуры, переживания и принятия их на личностном уровне.
6. Принцип единства соперничества и сотрудничества для достижения целей отдельной личности и коллектива, грамотного формирования и творения физического, духовного и нравственного здоровья.

### **Дерево целей воспитательной системы**

**Цель воспитательной системы:** создание условий для развития способностей к самосовершенствованию, поддержания гармонии с другими людьми, с самим собой, с окружающим миром на основе приобщения к духовным и нравственным ценностям человека и общества, ценностям физического развития, физической и спортивной культуры, здорового образа жизни.

Инициирование и поддержка самопроцессов личности как стремления проделать внутреннюю работу, связанную с самосовершенствованием на основе самопознания, самоопределения, свободного выбора воли, энергии, устремлённости, личных усилий.

Поощрение социальных, индивидуально-творческих инициатив индивидуальных и коллективных субъектов с использованием потенциала ситуаций свободной самореализации, личного опыта социального проектирования, социальных проб, социального партнерства, активного участия в обустройстве окружающей общественной жизни.

Оказание помощи личности в осознании своего потенциала, ресурсов и рисков в умении побеждать и проигрывать, не теряя своего достоинства и веры в будущий успех, в определении целей собственного развития и их формулировке, в выстраивании индивидуальной траектории жизни, используя опыт проб собственных сил в спортивном мастерстве своей направленности и смежных дисциплин.

Организация событийного характера взаимодействия субъектов для ярких, насыщенных переживаний принадлежности к сообществу, взаимопомощи и взаимной защиты, личностно значимого общения (обмена и диалога, сотворческого поиска решения проблем, поиска личностных смыслов, удовлетворения потребности в новой информации).

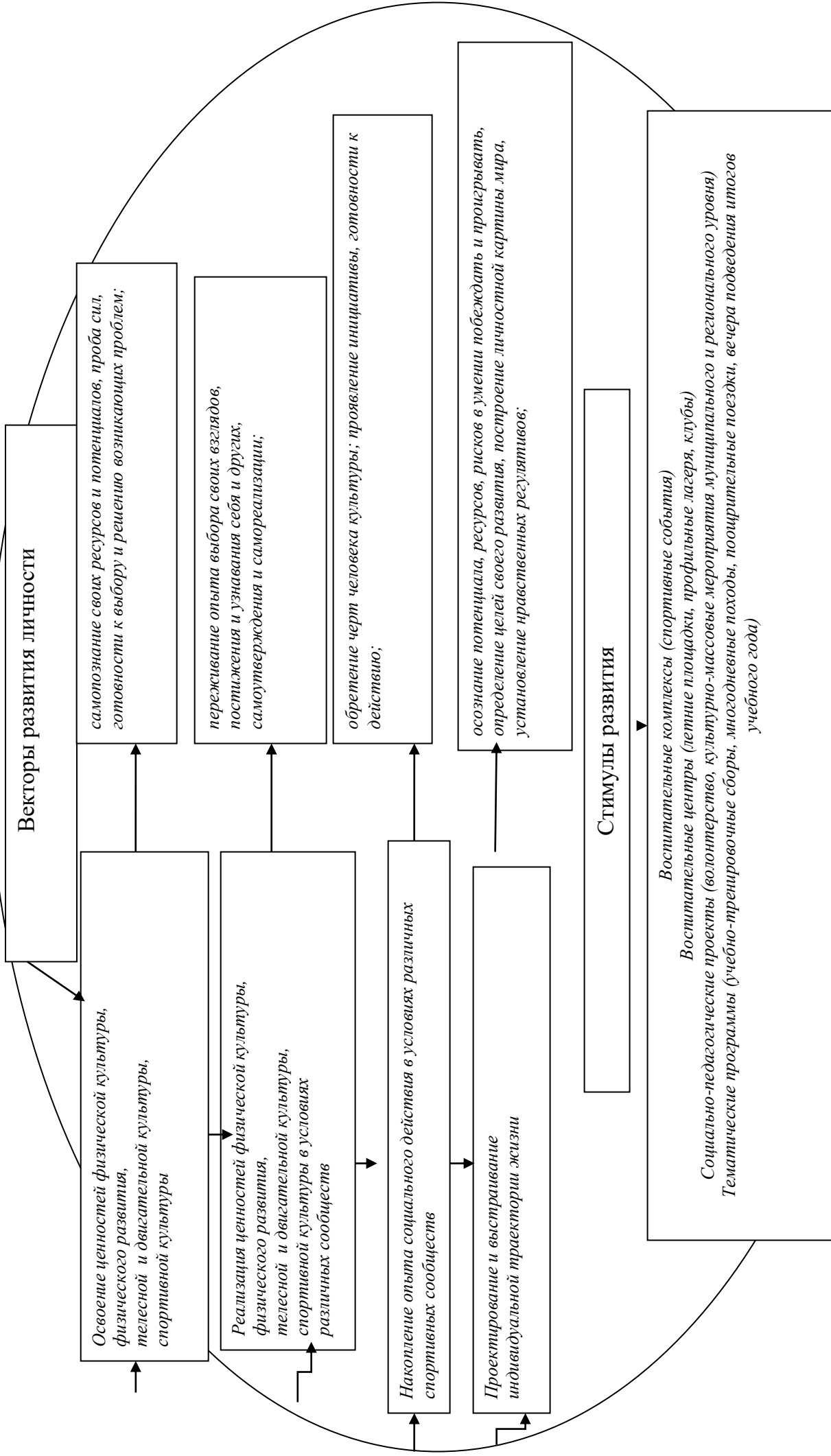
Актуализация совести, чести, собственного достоинства, долга, свободы выбора для построения личностной картины мира, способности устанавливать нравственные регулятивы и ограничители, накапливать достаточный объем индивидуальных ценностно-смысловых установок и личностных свойств, помогающих самообеспечивать свою жизнь нравственными ценностями

Инициирование способов деятельности к самонаблюдению, самоанализу, нравственной самооценке, самоконтролю, мобильно оперировать различными способами и корректировать их, инициировать новые задачи, выходящие за пределы ситуации, к самодвижению в процессе собственной деятельности на основе продуктивной коммуникации (принятия друг друга, проявления уважения и доверия друг к другу) и понимания внутреннего мира личности

Развитие познавательной культуры личности в ситуациях освоения ценностей физического развития, телесной, двигательной, физической и спортивной культуры, переживания и преодоления внутриличностных и межличностных конфликтов (несовпадения ценностных ориентаций и способов поведения, формирования толерантности к стрессу).

Включение в разнообразную учебно-тренировочную и спортивно-оздоровительную деятельность, в подготовку к спортивным событиям разного уровня, приобщение к традициям школы, участие в реализации дополнительных спортивных программ различной направленности.

«Мужество – Успех – Гармония»



## Пример, образ тренера, как объект для подражания

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребёнка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить её во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

Нельзя забывать, что особенностью построения образовательного процесса в учреждениях дополнительного образования является добровольность их посещения. С одной стороны, это заставляет тренера-преподавателя искать пути формирования мотивации к занятиям выбранной деятельностью у ребёнка. С другой стороны, добровольность занятий и высокий авторитет тренера-преподавателя позволяет вести более эффективный воспитательный процесс, чем в общеобразовательных ФТУРх, и даже более эффективный, чем в семье. В связи с этим, как тренер-преподаватель, так и администрация образовательного учреждения должны подходить к данной проблеме с высокой степенью ответственности.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся, прежде всего, патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, целеустремлённость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- Личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- Высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, товарищества;
- Дружный коллектив;
- Система морального стимулирования;
- Наставничество опытных спортсменов;
- Воспитательные дела.

Основные воспитательные мероприятия:

- Торжественный приём вновь поступивших в школу;
- Проводы выпускников;
- Праздничное подведение итогов учебного года;
- Просмотр соревнований и их обсуждение;
- Просмотр шедевров мировой кинематографии (в том числе и тематическое) и их обсуждение;
- Проведение тематических праздников;
- Встречи со знаменитыми спортсменами;
- Экскурсии, культпоходы;
- Тематические диспуты и беседы;
- Трудовые сборы, субботники;
- Оформление стендов, газет.

Тренеру-преподавателю сегодня приходится сталкиваться с рядом серьёзных проблем: с резким ухудшением состояния физического и психического здоровья детей и подростков, социального будущего нашей страны, происходящим на фоне увеличения употребления спиртных напитков (алкоголизация среди подростков 15-17 лет приобрела массовый характер - спиртные напитки употребляют 72-92% мальчиков и 80-94% девочек, доля часто употребляющих спиртное составляет 17%), неудовлетворительным количественным и качественным уровнем физической подготовки в ФТУРх, отсутствием

или извращенными ценностными ориентирами у молодёжи. Немаловажную роль в этом играет общественное телевидение, заполнение рынка низкокачественной видеопродукцией, отсутствие цензуры на печатные издания и конечно же, компьютерные и видеоигры, зачастую пропагандирующие культ жестокости и насилия, а также резкий рост уровня криминогенности в нашей стране.

Воспитательный аспект деятельности тренера-преподавателя должен быть заложен в иерархии целей, которые необходимо структурировать на принципах, так называемого, лично-ориентированного воспитания, концепция которого схожа с принципами лично – ориентированного образования. Воспитание мы, вслед за Х.Й. Лийметсом и Л.И. Новиковой, понимаем как целенаправленное управление процессом развития личности ребенка. Этот процесс должен пронизывать всю жизнь ребёнка: ведь развитие личности происходит и на уроке, и за его пределами, и в школе, и вне школы. И всюду на этом пути ребенку нужен взрослый, который окажет ему помощь в «трудной работе роста». Ясно, что данная трактовка воспитания предполагает принципиально иную, по

### Тематическое планирование

#### Стартовый уровень

Метод	Тема	часы *
Методы осмысления детьми своего социального опыта, мотивации деятельности и поведения.		
Рассказ	Соблюдение техники безопасности, как ответственность перед родителями, тренером, товарищами	-
	Соблюдение ПДД, как составная часть правового воспитания	-
	Физические навыки и безопасность (зима, самостраховка)	-
Методы стимулирования и коррекции действий и отношений детей в воспитательном процессе.		
Соревнование	Аттестация на квалификационные ступени, метод определения мастерства в боевом искусстве	-
Поощрение	Подведения итогов спортивного и учебного года, награждение за прилежание	-

#### Базовый и продвинутый уровень

Метод	Тема	часы *
Методы формирования социального опыта детей		
Поручение	Проведение тренировочного занятия с обучающимися 1-го года обучения	-
Методы осмысления детьми своего социального опыта, мотивации деятельности и поведения.		



Рассказ	Соблюдение техники безопасности, как ответственность перед родителями, тренером, товарищами	-
	Соблюдение ПДД, как составная часть правового воспитания	-
	Соблюдение соревновательной нагрузки, как фактор формирования целеустремления	-
Беседа	Допинг! За и против!?	-
Дискуссия	ВБЕ, как культурологический феномен. Зачем ВБЕ россиянину?	-
	Файр-плей. Победа любой ценой!?	-
Методы стимулирования и коррекции действий и отношений детей в воспитательном процессе.		
Соревнование	Аттестация на квалификационные ступени, метод определения мастерства в боевом искусстве (второе полугодие)	-
Поощрение	Подведения итогов спортивного и учебного года, награждение за прилежание, за результативность спортивной деятельности на общих основаниях.	-
Наказание	Система наказаний, предусмотренная за неспортивное поведение законодательством РФ	-

\*Воспитательная работа осуществляется во время проведения практических занятий.

### Методы поощрения

Метод поощрения направлен, на стимулирование и закрепление положительного поведения воспитуемого. Психологическая основа поощрения — переживание ребенком радости. Признанием, похвалой тренера, коллектива товарищей. Дети любого возраста всегда испытывают потребность в оценке своей деятельности и поведения. Оценка помогает юному спортсмену понять, правильно ли они действуют, что им необходимо изменить в отношении к тренировочному процессу, к товарищам и взрослым людям. Положительная оценка усилий ребенка всегда вызывает у него веру в свои силы, бодрость, прилив энергии и готовность к выполнению более серьезных заданий. Кроме того, педагогически оправданное поощрение вызывает потребность в самовоспитании. Если метод поощрения будет педагогически не обоснован, то это может породить тщеславие, эгоистическую направленность личности, иначе говоря, данный метод воспитания может оказать отрицательное воздействие на психологию воспитуемого. Поэтому естественно, что существует ряд педагогических требований к применению этого метода воспитания, например:

- Поощряются действия и поступки ребенка, которые служат примером для окружающих и поддерживаются коллективом обучающихся, юных спортсменов;
- При поощрении необходимо обязательно учитывать возрастные и индивидуальные особенности спортсмена;
- Поощрение должно исходить от авторитетных лиц, организаций или выборных органов общественного управления;
- Нельзя поощрять часто одних и тех же детей;
- При поощрении самое главное — добиться, чтобы испытывали чувство удовлетворения, гордости за хорошие результаты в спорте, учебе, в общественной работе, трудовой и других видах деятельности, а не сам факт поощрения.
- Цель поощрения — развивать самодеятельность и инициативу юных спортсменов, стимулировать самовоспитание, формировать чувство ответственности за порученное дело.

В системе спортивной школы можно выделить несколько способов поощрения юных спортсменов:

- Объективно-результативные;
- Конкурсные;
- Субъективные.

К объективно-результативным мы относим присвоение спортивных разрядов и званий, категорий спортивных судей в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации в области физической культуры и спорта.

К конкурсным мы относим награждения, производимые по итогам подведения рейтингов, результатов конкурсов за утверждённый период.

К субъективным мы относим награждения по результатам представления спортсменов к наградам, утверждённых спортивной школой, органами местного самоуправления, исполнительными органами власти, общественными организациями.

## **Практические занятия и воспитательные мероприятия**

Практические занятия подразделяются на:

- Физкультурные и спортивные мероприятия;
- Иные виды практических занятий, в т.ч. воспитательные мероприятия.

### **Комплексное образовательное мероприятие.**

Цель проведения соревнования, как комплексного образовательное (тренировочное) мероприятие:

- Обеспечение участия обучающихся в соревнованиях, проводимых органами управления в сфере образования;
- Выполнение образовательных программ;

Соревнование, как комплексное образовательное (тренировочное) мероприятие, имеет следующие составные части:

- Состязательная;
- Судейская практика;
- Инструкторская практика;
- Теоретическая подготовка;
- Воспитательные мероприятия;
- Просмотр.

Состязательная часть – основная часть соревнования, рассматриваемого, как комплексное образовательное (тренировочное) мероприятие. Состязательная часть проводится в соответствии с правилами проведения соревнований по виду спорта ВБЕ, положением (регламентом) о проведении соревнования с целью выявления сильнейших спортсменов, участников соревнования.

Судейская практика, проводится для занимающихся, которые могут, как участвовать, так и не участвовать в состязательной части соревнования. Для указанной категории занимающихся назначается руководитель стажировки, который в ходе соревнования организует стажировку занимающихся в соответствии с разделом настоящей Программы (план судейской практики). Занимающиеся непосредственно участвуют в соревновании в качестве судей по спорту, либо проходят стажировку.

Инструкторская практика, проводится для занимающихся, которые могут, как участвовать, так и не участвовать в состязательной части соревнования. Руководит инструкторской практикой главный судья соревнования либо его заместитель. В ходе соревнования занимающиеся, проходящие инструкторскую практику осуществляют помощь главной судейской бригаде по поддержанию дисциплины на соревновании. Важным аспектом инструкторской практики является непосредственная подготовка юных спортсменов к состязанию (например, проведение разминки), их психологическая поддержка, секундирование поединков.

Теоретическая подготовка, проводится для занимающихся, которые могут, как участвовать, так и не участвовать в состязательной части соревнования. Элементы теоретической подготовки должны быть включены в торжественное открытие и закрытие соревнования, награждение победителей, в основную часть соревнования. Обязанности по теоретической подготовке распределяются среди работников школы, отвечающих за организацию соревнования. В ходе соревнования занимающиеся, проходящие теоретическую подготовку, осваивают следующие разделы: правила проведения соревнований; моральная, интеллектуальная и специальная психическая подготовка; личная и общественная гигиена; предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи; питание спортсмена, его питьевой режим; выдающиеся донские спортсмены в виде спорта ВБЕ; мемориальные турниры по ВБЕ, проводимые в Ростовской области.

Соревнование, обладая воспитательным потенциалом, является важным аспектом в подготовке юных спортсменов. Соревнование, как воспитательное мероприятие, проводится для занимающихся, как участвующих, так и не участвующих в состязательной части соревнования. Участие в соревновании, как комплексном образовательном (тренировочном) мероприятии способствует формированию таких качеств, как патриотизм, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм, эстетические чувства прекрасного.

Просмотр. Комплексное образовательное мероприятие предполагает возможность участия обучающихся в соревнованиях в качестве зрителей.

Без дополнительного согласования с родителями (законными представителями) участие в соревновании, как комплексном спортивно-образовательном мероприятии, допускается в следующих случаях:

- Соревнование проводится на базе МБУ ДО ДЮСШ №5 либо в месте непосредственного обучения и (или) прохождения спортивной подготовки;
- Регламент проведения мероприятия совпадает с расписанием учебных или (и) тренировочных занятий.

Соревнования, проводимые на территории города Ростова-на-Дону, могут рассматриваться, как комплексное образовательное (тренировочное) мероприятие в случае, если положение о проведении мероприятия либо регламент его проведения предполагает возможность освоения специальных разделов настоящей Программы (теоретическая подготовка, судейская практика, инструкторская практика, воспитательные мероприятия и.т.д.).

Воспитательное мероприятие - это одна из организационных форм, широко используемая как во внутренинговочной, так и во внешкольной воспитательной работе. Форма организации воспитания - это способ организации воспитательного процесса, отражающий внутреннюю связь различных элементов этого процесса и характеризующий взаимоотношения воспитателей и воспитанников». Воспитательное мероприятие - это форма совместной деятельности, в которой передается (предъявляется и усваивается) содержание воспитания. Воспитательное мероприятие является целостной динамической системой, включающей как содержательные, так и процессуальные элементы.

Типология воспитательных мероприятий:

Воспитательные мероприятия можно различать по: количеству участников (фронтальные, групповые, парные, индивидуальные); содержанию воспитания (социальные, интеллектуальные, художественные, валеологические, трудовые, социально-педагогической поддержки, досуговые); по степени универсальности.

Формы воспитательных мероприятий:

Возникновение новой формы организации воспитания происходит тогда, когда найдена инновационная совместная деятельность, обеспечивающая достижение воспитательной цели. Форма организации воспитания (воспитательное мероприятие) определяется: особенностью содержания воспитания (семантическая, операциональная, метрическая стороны).

Можно предложить следующий примерный набор обязательных и добровольных форм воспитания:

Обязательные:

- фронтальные (собрание, соревнование, тренировочные сборы, спортивно-оздоровительные лагеря);
- групповые (собрание, заседания органов детского самоуправления);
- индивидуальные (посещение на дому, поручение, собеседование...).

Добровольные:

фронтальные (общественно-полезный труд, субботник, экскурсии);  
групповые (конкурс, слёт, игра, консультация, экскурсия, круглый стол, диспут, экспедиция, встреча, выставка);  
индивидуальные (поручение, консультация).

Данный перечень форм организации воспитания не претендует на полноту и является ориентационным.

Этапы проведения воспитательного мероприятия. Этапов в воспитательном мероприятии пять: анализ обстановки и формулировка цели, планирование, организация воспитательного воздействия на коллектив, непосредственное воспитательное воздействие на коллектив, и, наконец, заключительная фаза воспитательного мероприятия».

Этапы проведения программного воспитательного мероприятия: планирование (анализ ситуации, целеполагание, формулировка задач, организация планирования, коррекция процесса планирования); осуществление плана подготовки воспитательного мероприятия (мотивация, организация, коррекция, учёт); осуществление плана воспитательного мероприятия (состав участников, содержание, организация, охрана труда, жизни и здоровья); анализ; оценка; учёт и отчетность.

Ситуативное воспитательное мероприятие будет дополнительно включать этап обоснования необходимости (анализ ситуации, предполагаемый воспитательный эффект).

При проведении воспитательных мероприятий целесообразно руководствоваться следующими принципами:

- необходимости;
- учета возрастных и индивидуальных особенностей детей; доминирования предметно-практической деятельности;

- сочетания форм педагогического воздействия;
- разнообразие форм воспитания;
- оптимизации времени;

При проведении воспитательного мероприятия следует учитывать, что оно чаще всего вносит небольшой вклад в формирование личности юного спортсмена. Тем не менее, накапливаясь, и малозаметные результаты воспитательных воздействий в своей совокупности в течение определенного времени приводят к ощутимым качественным изменениям. Именно последовательность воспитательных мероприятий составляет одну из важнейших содержательных линий целостного процесса воспитания в школе. Такое понимание места и роли воспитательных мероприятий и определяет элементы методики их проведения:

- установление места и роли данного воспитательного мероприятия в системе воспитания (школы, группы);
- определение (инициирование самозаявления) участников;
- постановка целей: образовательных (мотивационных, информативных, развивающих, самоорганизации, оздоровительных, коррекционных, профилактики, ориентационных, релаксационных и др.); побочных (продукты совместной деятельности);
- отбор и структурирование содержания воспитания (знания, деятельностные умения, поведенческие умения, чувства, отношения, ценности);
- разработка плана мероприятия (определение ограничений, организация, используемые методы, средства, условия, время, продолжительность);
- разработка плана подготовки мероприятия (изучение плана мероприятия, анализ имеющихся ресурсов, мотивация, распределение работ, распределение компетенций и ответственности, прогнозирование срывов, инструктирование, подготовка обеспечения, график подготовки, контроль подготовки);
- осуществление плана мероприятия (предъявление и усвоение содержания воспитания, интенсивность, коррекция хода);
- анализ;
- оценка;
- учет и отчетность.

Для обеспечения функционирования и развития воспитательной системы того или иного уровня важно по мере возможности иметь представление об эффективности каждого воспитательного мероприятия. Однако установить конкретный воспитывающий эффект отдельного мероприятия невозможно (насколько ребенок стал аккуратнее, добрее, трудолюбие и т.п.). Поэтому, важнейшим методологическим принципом анализа воспитательного мероприятия является положение: «Воспитательный эффект определяется качеством подготовки и осуществления мероприятия и может быть оценен по косвенным показателям». К таким косвенным показателям можно отнести:

- интерес участников к мероприятию (явка, дисциплинированность, эмоциональное возбуждение, активность и др. признаки);
- удовлетворенность участников мероприятием (удовлетворенность ожиданий, хорошее настроение, оптимизм, желание повторить мероприятие);
- качество и количество побочных продуктов (рисунков, поделок, рефератов, инсценировок, фотографий, сообщений и т.п.).

При этом следует учитывать, что данные косвенные показатели отражают не только данное мероприятие, но и все предыдущую воспитательную работу. Таким образом, анализ воспитательного мероприятия предполагает изучение:

- уровня его готовности;

- уровня осуществления;
- косвенных показателей.

### Общий объём учебной работы

Тема	Количество часов	
	Стартовый уровень	Базовый и продвинутый уровень
Общее кол-во часов	54	54

### Распределение тем

Содержание	Стартовый		Базовый						Продвинутый	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9-10	11-12
<b>Физкультурные и спортивные мероприятия</b>										
Комплексное образовательное мероприятие, спортивное соревнование, первенство ДЮСШ	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36
<b>Иные виды практических занятий, в т.ч. воспитательные мероприятия</b>										
Аттестация на квалификационные ступени	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Театрализованная постановка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Семинары, мастер-классы	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Подведение итогов учебного года	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
<b>Итого</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>

## Итоговая и промежуточная аттестация

### Требования к результатам реализации программы

Промежуточная аттестация проводится после освоения базового уровня, итоговая аттестация проводится после освоения продвинутого уровня обучения.

Ежегодно проводится «аттестационный срез» с целью определения динамики обученности.

Результатом освоения образовательной программы служит приобретение спортсменами знаний, умений и навыков в предметной области «общая физическая подготовка» и «вид спорта»:

В области общей и специальной физической подготовки:

- должное развитие физических качеств, а также их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий ВБЕ;
- укрепление здоровья, повышение физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию;

В области избранного вида спорта – ВБЕ:

- владение основами техники и тактики ВБЕ;

## **Методические указания по организации тестирования**

Тестирование включает в себя тестирование физической и специальной подготовленности спортсменов в соответствии с требованиями настоящей программы. Проведение тестирования предполагается в течение 2-3 тренировочных занятий. На первом осуществляется контроль имеющегося у спортсменов уровня физической подготовленности. На последующем (последующих) занятиях реализуется программа контроля специальной подготовленности обучающихся.

Все контрольные двигательные задания выполняются спортсменами после 20-30-минутной разминки, в соответствующей спортивной экипировке.

Двигательные способности оцениваются в следующей последовательности:

- скоростные;
- скоростно-силовые;
- координационные;
- к гибкости;
- силовые;
- к общей выносливости.

Тесты, связанные с преодолением коротких дистанций, прыжками в длину с места, челночным бегом и наклоном туловища вперед, стоя, могут выполняться каждым спортсменом до трех раз на отдельном занятии с интервалом отдыха между попытками, достаточным для полного восстановления.

Двигательные задания, отражающие степень развития силовых способностей и общей выносливости, выполняются спортсменами не более одного раза в течение тренировочного занятия.

Интервалы отдыха между двигательными заданиями различной направленности должны быть достаточными для демонстрации максимального результата.

Скоростные и координационные задания могут выполняться парами, спортсменами примерно одинакового уровня подготовленности.

Тесты, характеризующие общую выносливость, могут выполняться одновременно группой спортсменов, численностью до 10 человек.

Контроль специальной подготовленности спортсменов осуществляется в последовательности:

- «Преградные» тесты;
- Базовая техника;
- Куэны;
- Техника поединка;

На выполнение каждого тестового задания предоставляется две контрольные попытки. Регистрируется лучший результат.

**Базовый уровень сложности.**

Критерии оценки	Оценка в балах		
	удовлетворительно	хорошо	отлично
Общая физическая подготовка	10	20	40
Вид спорта	20	50	70-100

Общая физическая подготовка:

Критерий	Показатель	Требования	
		Мужчины/женщины	Бал
Координация	Челночный бег 3x10 м	9,4/9,8	10
		10,4/10,9	7
		12	3
Сила	Подтягивание из виса/виса лёжа на перекладине	3/9	10
		2/4	7
		1/2	3
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	12/7	10
		7/4	7
		3/2	3
	Подъем туловища лежа на полу	17/14	10
		10/8	7
5/3	3		
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	140/130	10
		115/110	7
		100/80	3
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	2/2	10
		1/1	7

Вид спорта:

Критерий	Показатель	Требования
приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях (в зачёт используется один показатель)	Присвоение 3 спортивного разряда	100
овладение основами техники и тактики избранного вида спорта	Nhập Môn Quyền	30
	Thập Tự Quyền	30
	Long Hồ Quyền	30
	Song Luyện 1	30



**Углубленный уровень сложности.**

Критерии оценки	Оценка в балах		
	удовлетворительно	хорошо	отлично
Общая физическая подготовка	10	20	40
Вид спорта	20	50	70-100

**Общая физическая подготовка:**

Критерий	Показатель	Требования	
		Мужчины/женщины	бал
Координация	Челночный бег 3x10 м	7,6/8,2	10
		9,4/9,8	7
		10,4/10,9	3
Сила	Подтягивание из виса/виса лёжа на перекладине	12/18	10
		10/15	7
		7/12	3
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	20/15	10
		17/12	7
		14/10	3
	Подъем туловища лежа на полу	47/40	10
		39/31	7
30/28	3		
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	200/175	10
		190/170	7
		175/160	3
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	3/3	10
		2/2	7
		1/1	3

**Вид спорта:**

Критерий	Показатель	Требования
приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях (в зачёт используется один показатель)	Присвоение спортивного разряда	2 100
овладение основами техники и тактики избранного вида спорта	Nhập Môn Quyền	10
	Thập Tự Quyền	20
	Long Hồ Quyền	30
	Song Luyện 1	30
	Tinh Hoa Lương Nghi Kiếm Pháp	30

# Информационное обеспечение программы спортивной подготовки

## Список литературы

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.
- Закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 04.12.2007 г.
- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта".
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”.
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ.
- Кутасов С.Е. Цигун и оздоровление позвоночника и суставов. – Ростов н/Д: Феникс
- Кутасов С.Е., Аكوпова Н.В., Грачев В.Д. Программа по УШУ САНШОУ для системы дополнительного образования детей. /Для учреждений дополнительного образования не спортивной направленности, детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. – Ростов-н/Д, 2005 – 136с.
- Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г., Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.
- В.Б. Шестаков. Теория и практика дзюдо. – М. Советский спорт, 2011
- Г.Г. Макарова. Медицинский справочник тренера. – М. Советский спорт, 2006
- Аганянц Е.К., Горская Г.Б. Психофизиологическое обоснование поведения человека: Учеб. пособие для высших учебных заведений / Под ред. Е.К.Аганянц. – Краснодар: Экоинвест, 2003. – 114 с.: ил.
- Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. - М.: Физкультура и спорт, 1978г.
- Волков В.М. Возрастные и индивидуальные особенности спортсменов. Л., 1982.
- Гаськов А.В. Планирование и управление тренировочным процессом в спортивных единоборствах (на примере бокса). Улан-Удэ: Изд-во БГУ, 1998.
- Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. –М.: Медицина, 1988. – 288 с.
- Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.
- Князев А.А., Шовкун В.А., Усейнова Н.Н., Свистунов А.И., Любецкий Н.П. Экспресс-диагностика соответствия уровня физических нагрузок функциональным возможностям организма // Физическая культура, спорт и туризм в профессиональном образовании и здоровом образе жизни студентов. Сборник научных трудов. Под ред. Ю.И.Евсеева, Б.А. Кабаргина / РГЭА. – Ростов-на-Дону, 1999. – С. 151-152
- Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. – М.: «Просвещение», 1977
- Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель, 2002.
- Оранский И.В., Восточные единоборства. –М.: Советский спорт, 1990.
- Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре: Учебн. пособие для студентов вузов физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 184 с.
- Спортивная борьба. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. А.П.Кущова. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 422 с.
- Труфанов А.В., Хасабян Л.К. Скоростные и координационные способности каратистов 7-14 лет // Инновационные технологии использования средств физической культуры ,

- спорта и туризма в высшей профессиональной школе / Сб. матер. Межд. научн.-практич. конференции под ред. Б.А.Кабаргина, Ю.И.Евсеева. – Ростов-на-Дону, 2002.- С.454-456.
- Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник.- М.: Терра-спорт, Олимпия Пресс, 2001. –520 с.
- Ходос А.Б., Ермоленко Е.К. Морфо-функциональные особенности аппарата движений человека с элементами возрастной морфологии / Учеб. пособ. для студентов институтов физической культуры и слушателей колледжей. – Краснодар: КГАФК, 1997. – 192 с.: ил.
- Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта /учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М. Издательский центр «Академия», 2002 – 480с.
- Шахов Ш. К. Программирование физической подготовки единоборцев. – Махачкала, 1997
- Подвижные игры с детьми 5-7 лет, Конспекты физкультурных занятий и сценарии развлечений в ДОО, Утробина К.К., 2017
- Подготовка детей дошкольного возраста к выполнению норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», Снигур М.Е., 2017
- Физическая культура, Захарова Л.В., Люлина Н.В., Кудрявцев М.Д., 2017
- Теоретическое обеспечение учебного процесса по физической культуре студентов вуза, Каргаполов В.П., Хотимченко А.В., 2019
- Теория и методика обучения физической культуре, Тиссен П.П., Ботагариев Т.А., 2019

## **Перечень аудиовизуальных средств**

- Видеозаписи соревнований с участием сильнейших российских и иностранных спортсменов в традиционном ушу.
- Видеозаписи тренировочных занятий сильнейших спортивных школ России и мира.
- Видеозаписи всероссийских и международных семинаров.

## **Перечень Интернет-ресурсов**

- <http://www.minsport.gov.ru/>
- <http://minsport.donland.ru/>
- <http://www.rostov-gorod.ru/>
- <http://www.ed.gov.ru/>
- [olympic.ru;](http://olympic.ru;)
- <http://sport-shkola.ru/>
- [sportcom.ru](http://sportcom.ru)
- <https://vk.com/trwushu>