

**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**

**Протокол № 1 от 25.08. 2022г.**

**Приказ № 173 от 01.09.2022 г.**

**Кутасов С.Е.**

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

**Наименование организации,  
осуществляющей  
образовательную деятельность**

**МБУ ДО ДЮСШ № 5**

**Срок реализации программы  
Год составления программы  
Год обновления программы**

**10 лет  
2019  
2020, 2021, 2022**

**Авторский коллектив**

**Кутасов Сергей Евгеньевич  
Мартышенко Наталья Владимировна  
Беляев Андрей Викторович  
Труфанов Алексей Вячеславич  
Дикий Игорь Сергеевич  
Синицина Татьяна Александровна  
Соловьева Наталья Ивановна**

**Ростов-на-Дону  
2022**

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта восточное боевое единоборство соответствует требованиям приказа № 939 от 15 ноября 2018 года «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» Министерства спорта Российской Федерации (Минспорт России). В содержание программы вошли лучшие педагогические практики современности по воспитанию резерва вида спорта «восточное боевое единоборство». Использовался многолетний опыт работы МБУ ДО ДЮСШ № 5 и других региональных образовательных организаций, реализующих программы дополнительного образования по различным направлениям единоборств, в частности спортивных школ города Ростова-на-Дону.

## **Оглавление**

Пояснительная записка	Стр. 3
Учебный план	12
Методическая часть	25
Методика и содержание работы по предметным областям	25
Теоретические основы физической культуры и спорта	26
Общая и специальная физическая подготовка	29
Вид спорта	32
Акробатика	35
Специальные навыки	35
Тактическая подготовка	37
Судейская подготовка	39
Воспитательная и профориентационная работа	41
Педагогический практикум	44
Рабочие программы по предметным областям	46
Объёмы учебной нагрузки	58
Методические материалы	59
План воспитательной и профориентационной работы	86
Самостоятельная работа	104
Методы выявления и отбора одаренных детей	117
Требования к технике безопасности	121
Использование электронных, информационных и дистанционных технологий	130
Итоговая и промежуточная аттестация	133
Кадровое обеспечение	140
Минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	141
Информационное обеспечение программы спортивной подготовки	146

# **Пояснительная записка**

## **Направленность:**

Дополнительная предпрофессиональная программа «восточное боевое единоборство» имеет физкультурно-спортивную направленность, соответствует базовому и углубленному уровню обучения.

Данная программа предназначена для исполнения показателя, характеризующего условия (формы) оказания муниципальной услуги: очная с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Данная программа разработана по признанному в Российской Федерации виду спорта и спортивной дисциплине, включенным во Всероссийский реестр видов спорта, въет во дао.

## **Цели:**

Обеспечение профильно-специализированной подготовки по виду спорта восточное боевое единоборство, участие в массовых физкультурно-спортивных мероприятиях и соревнованиях с целью повышения уровня физкультурно-спортивного мастерства, достижения профессионального (спортивного) самоопределения;

## **Задачи:**

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

## **Форма обучения:**

Очная либо очная с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

## **Характеристика вида спорта.**

Боевое искусство Вьет Во Дао зародилось в XVII веке во Вьетнаме. В 1938 году мастером Нгуен Лок было создано направление Вовинам Вьет Во Дао, которое легло в основу дальнейшего развития Вьет Во Дао как спорта. В середине 70-х годов XX века оно получило популярность за пределами Вьетнама и начало быстро развиваться в других странах.

Первые международные соревнования по спортивному вьет во дао начали проходить в Европе с 1996 года. Вскоре была создана первая Межконтинентальная ассоциация Вьет Во Дао (IVVDA). В 2008 году она была преобразована во Всемирную федерацию вовинам вьет во дао со штаб-квартирой в Социалистической Республике Вьетнам, в которую сегодня входят федерации более 30 стран со всех континентов. В 2013 г. была образована Европейская вовинам вьет во дао.

В нашей стране боевое единоборство Вьет Во Дао начало развиваться в 1991 году, когда в г. Минске прошли первые учебно-методические технические семинары под руководством вьетнамского мастера Нгуен Ан Зунг (5-й дан). В 1992 году в Москве была зарегистрирована первая региональная Ассоциация Вьет Во Дао, после чего начали регулярно проводиться спортивные соревнования и учебные семинары вьетнамских мастеров.

18 апреля 2005 года приказом по Росспорту № 631 вьет во дао в качестве спортивной дисциплины вида спорта восточное боевое единоборство было включено в Всероссийский реестр видов спорта.

К 2015 году наибольшее развитие спортивная дисциплина вьет во дао получила в Центральном, Южном, и Сибирском федеральных округах, при этом наиболее сильными командами субъектов РФ являлись сборные: Москвы, Московской области, Краснодарского края, Новосибирской и Ростовской областей.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта каратэ включает следующие спортивные дисциплины:

#### *Дисциплины вида спорта ВБЕ*

Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины				
Восточное боевое единоборство	118001311Я	вьет во дао - весовая категория 40 кг	001	1	8	1	1Д
		вьет во дао - весовая категория 44 кг	004	1	8	1	1Д
		вьет во дао - весовая категория 48 кг	006	1	8	1	1С
		вьет во дао - весовая категория 51 кг	027	1	8	1	1Л
		вьет во дао - весовая категория 52 кг	068	1	8	1	1Н
		вьет во дао - весовая категория 54 кг	028	1	8	1	1Л
		вьет во дао - весовая категория 56 кг	069	1	8	1	1Н
		вьет во дао - весовая категория 56+ кг	070	1	8	1	1Д
		вьет во дао - весовая категория 57 кг	071	1	8	1	1Л
		вьет во дао - весовая категория 60 кг	072	1	8	1	1Я
		вьет во дао - весовая категория 60+ кг	073	1	8	1	1Д
		вьет во дао - весовая категория 64 кг	029	1	8	1	1А
		вьет во дао - весовая категория 64+ кг	074	1	8	1	1Ю
		вьет во дао - весовая	075	1	8	1	1Ж

категория 65 кг					
вьет во дао - весовая категория 65+ кг	076	1	8	1	1Ж
вьет во дао - весовая категория 68 кг	077	1	8	1	1А
вьет во дао - весовая категория 72 кг	002	1	8	1	1А
вьет во дао - весовая категория 72+ кг	078	1	8	1	1Ю
вьет во дао - весовая категория 77	003	1	8	1	1М
вьет во дао - весовая категория 82 кг	079	1	8	1	1М
вьет во дао - весовая категория 90 кг	030	1	8	1	1М
вьет во дао - весовая категория 90+ кг	080	1	8	1	1М
вьет во дао - куэн - атака	005	1	8	1	1Я
вьет во дао - куэн - "Дон Тян"	007	1	8	1	1А
вьет во дао - куэн - защита	060	1	8	1	1Я
вьет во дао - куэн - контратака	081	1	8	1	1Б
вьет во дао - куэн - меч	058	1	8	1	1Я
вьет во дао - куэн - предмет	061	1	8	1	1М
вьет во дао - куэн - сабля	059	1	8	1	1Л
вьет во дао - куэн - группа	082	1	8	1	1Г
вьет во дао - спарринг постановочный - захваты	083	1	8	1	1К
вьет во дао - спарринг постановочный - контратака	084	1	8	1	1К
вьет во дао - спарринг постановочный - меч	085	1	8	1	1Я
вьет во дао - спарринг постановочный - предмет	086	1	8	1	1М
вьет во дао - спарринг постановочный - пара смешанная	087	1	8	1	1Я
вьет во дао - спарринг постановочный - группа	088	1	8	1	1М
вьет во дао - спарринг постановочный - группа - предметы	089	1	8	1	1М
вьет во дао - спарринг	090	1	8	1	1Я

		постановочный - группа смешанная	
		вьет во дао - спарринг	
		постановочный - группа смешанная - предметы	091 1 8 1 1 Я

### **Актуальность и новизна:**

Настоящая программа разработана в соответствии с новыми требованиям, определёнными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.18г № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам». Утверждение новых государственных требований в значительной мере повлекло за собой изменения в общей структуре образовательного процесса в области физической культуры и спорта. Настоящая программа в полной мере учитывает изменения в нормативной правовой базе, предлагает стратегию перехода от ранее осваиваемых к настоящей программе, предлагает новое осмысление результатов освоения программы.

Настоящая программа предполагает обучение и использование очной системы обучения с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения, что ранее в работе нашей школы не использовалось.

Настоящая программа решает не только педагогические, но административные задачи, такие, например, как исполнение объёмных показателей муниципального задания при различных формах работы. Предлагает сопряжение (согласование) различных законодательных и нормативных актов в области физической культуры, спорта и образования, а также осмысление и решение проблем, связанных с несовершенством законодательной и нормативной базы различного уровня.

Особое место занимает, предложенная инновация, соревнование – как комплексное образовательное мероприятие, предлагающая возможность всем обучающимся принимать участие в соревновании в той или иной роли.

### **Уровень сложности образовательной программы:**

В настоящей программе выделено два уровня сложности:

- Базовый уровень (БУ);
- Углубленный уровень (УУ).

### **Задачи освоения программы на базовом уровне:**

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к участию в соревнованиях локального, муниципального и регионального уровней;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

### **Задачи освоения программы на углубленном уровне:**

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- совершенствование умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- подготовка к участию в соревнованиях регионального и всероссийского уровней;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта.

**Минимальный возраст лиц для зачисления на обучение:**

Уровень сложности	Возраст
Базовый уровень	5
Углубленный уровень	12

Рекомендуется осуществлять набор в группы базового уровня сложности детей, разница в возрасте которых не превышает 2-4 лет.

Допускается комплектование групп по смешенному гендерному типу.

Срок обучения по образовательной программе составляет:

Уровень сложности	Срок обучения
Базовый уровень	6
Углубленный уровень	2
Углубленный уровень*	4

\* срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи.

Досрочный переход обучающихся на программы спортивной подготовки, в том числе в иные организации, осуществляющие спортивную подготовку, не является основанием для признания невыполнения показателей оценки качества образовательной деятельности Организации, снижения уровня финансирования по государственному (муниципальному) заданию, а также изменения учебной нагрузки тренеру-преподавателю до окончания учебного года.

Минимальная и предельная численность обучающихся в группах варьируется в зависимости от уровня сложности образовательной программы и года обучения и составляет:

Уровень сложности	Год обучения	Минимальный количественный состав группы (человек)	Минимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)
		с 01.01.2020	с 01.09.2020	

Углубленный уровень	3-4	4	5	15
	1-2	6	10	20
Базовый уровень	6	8	12	25
	5	10		
	4	10		
	3	12	15	30
	2	12		
	1	15		

**Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися.**

Базовый уровень сложности:

Критерии оценки	Оценка в балах		
	удовлетворительно	хорошо	отлично
теоретические основы физической культуры и спорта	10	20	30-50
Общая физическая подготовка	20	50	70-100
Вид спорта	20	50	70-100

Данная программа интегрирована с программой спортивной подготовки по виду спорта восточное боевое единоборство и дополнительными общеразвивающими программами, реализуемыми в школе.

При освоение базового уровня сложности образовательной программы обучающийся может быть зачислен (переведён):

Критерий перевода	Спортивная подготовка, тренировочный этап	Спортивная подготовка, этап начальной подготовки	Предпрофессиональная программа, углубленный уровень сложности	Общеразвивающая программа
Оценка в балах	150	100	50	-

Углубленный уровень сложности:

Критерии оценки	Оценка в балах		
	удовлетворительно	хорошо	отлично

теоретические основы физической культуры и спорта	10	20	30-50
Общая и специальная физическая подготовка	10	20	30-50
Основы профессионального самоопределения	20	50	70-100
Вид спорта	20	50	100-300

Данная программа интегрирована с программой спортивной подготовки по виду спорта восточное боевое единоборство и дополнительными общеразвивающими программами, реализуемыми в школе.

При освоение углубленного уровня сложности образовательной программы обучающийся может быть зачислен (переведён):

Критерий перевода	Спортивная подготовка, этап совершенствования спортивного мастерства	Спортивная подготовка, тренировочный этап	Предпрофессиональная программа, углубленный уровень сложности* При отсутствии тренировочного либо этапа совершенствования спортивного мастерства либо возможности зачисления на указанные этапы	Общеразвивающая программа
Общая оценка в балах	400	150	150	-
Оценка профессиональное самоопределение			70	-

# **Учебный план**

Учебный план состоит из:

- календарный учебный график;
- план учебного процесса, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации;
- расписание учебных занятий.

Учебный план распределяет учебную нагрузку, состоящую из трудоёмкости программы, объема времени, отведенного на реализацию предметных областей, которая является нормируемой частью рабочего времени педагогического работника и иного времени, отведенного на реализацию «внепредметных» областей образовательной программы.

Соотношение времени, определённого на реализацию предметных и «внепредметных» областей программы:

Область реализации программы	Количество недель
Трудоёмкость программы (объема времени на реализацию предметных областей)	42
Объём времени на реализацию внепредметных областей, непосредственно тренером-преподавателем	3-4
Дополнительный объём времени на реализацию внепредметных областей, в т.ч. во время каникул	6-7

Объём времени на реализацию внепредметных областей предусматривает:

участие обучающихся (например: в качестве участника, спортивного судьи, зрителя) в физкультурных и спортивных мероприятиях, организатором которых являются федеральный орган исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере дополнительного образования детей и взрослых, органы исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере образования, органы местного самоуправления;

научную, творческую, исследовательскую работу;

проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий;

организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными российскими и иностранными спортсменами, тренерами, учеными и иными специалистами в области физической культуры и спорта;

организацию посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, цирков, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой;

промежуточная и итоговая аттестация;

участие обучающихся в иных видах практических занятий:

- регулярное организованное посещение в качестве зрителей спортивных соревнований по виду спорта и иных спортивных мероприятий, проводимых на территории субъекта Российской Федерации, муниципального образования, в которых осуществляет образовательную деятельность Организация;
- организация возможности посещений в качестве зрителей спортивных соревнований, в том числе межрегиональных и всероссийских;

- организация и проведение совместных мероприятий (например: конкурсов, фестивалей, соревнований, матчей) с другими Организациями, в том числе с организациями, осуществляющими спортивную подготовку.

Календарный учебный график предусматривает распределение типов учебных занятий, группы единиц учебных процессов, выделенные по определённым основаниям, а также каникул в течение учебного года.

Настоящая программа выделяет следующие типы учебных занятий:

- Аудиторные занятия;
- Практические занятия;
- Самостоятельную работу;
- Промежуточную аттестацию;
- Итоговую аттестацию;

Объема времени на реализацию предметных областей вырабатывается в ходе аудиторных занятий.

Практические занятия направлены на реализацию таких внепредметных областей, как:

- участие обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях, организатором которых являются федеральный орган исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере дополнительного образования детей и взрослых, органы исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере образования, органы местного самоуправления;
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий;
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными российскими и иностранными спортсменами, тренерами, учеными и иными специалистами в области физической культуры и спорта;
- организация и проведение совместных мероприятий (например: конкурсов, фестивалей, соревнований, матчей) с другими Организациями, в том числе с организациями, осуществляющими спортивную подготовку.

В ходе самостоятельной работы обучающиеся:

- ведут научную, творческую, исследовательскую работу;
- занимаются по индивидуальным учебным планам;
- участвуют в дистанционных конкурсах, тестированиях;

Самостоятельная работа может осуществляться:

- самостоятельно;
- при непосредственном руководстве педагога;
- с использованием электронных и информационных ресурсов, либо дистанционно;

Самостоятельная работа может осуществляться:

- в месте проведения учебных занятий;
- в домашних условиях;
- в иных местах;

Нижеуказанные виды деятельности могут осуществляться, как в ходе проведения практических занятий, так и в ходе самостоятельной работы:

- организацию посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, цирков, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой;
- регулярное организованное посещение в качестве зрителей спортивных соревнований по виду спорта и иных спортивных мероприятий, проводимых на территории субъекта Российской Федерации, муниципального образования, в которых осуществляет образовательную деятельность Организация;
- организация возможности посещений в качестве зрителей спортивных соревнований, в том числе межрегиональных и всероссийских;

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового и/или углубленного уровня в области физической культуры и спорта (парцельные соотношения нагрузки)

№ п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности программы
1.	<u>Обязательные предметные области</u>		
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10 - 25	10 - 15
1.2.	Общая физическая подготовка	20 - 30	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	-	10 - 15
1.4.	Вид спорта	15 - 30	15 - 30
1.5.	Основы профессионального самоопределения	-	15 - 30
2.	<u>Вариативные предметные области</u>		
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	5-15	5-10
2.2.	Судейская подготовка	-	5-10
2.3.	Акробатика	5-20	5-20
2.4.	Специальные навыки	5-20	5-20

**Показатель учебной нагрузки.**

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы				
	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности	
	1-2 годы обучения	3-4 годы обучения	5-6 годы обучения	1 - 2 годы обучения	3-4 годы обучения
Трудоёмкость программы, учебная нагрузка по предметным областям	168-252	252-416	416-420	420- 504	504 - 588
Практические занятия	24-108	34-118	42-72	63-147	76-160
Самостоятельная работа	10-30	10-38	12-52	20-48	20-56
Аттестация	6	8	10	9	8

**Электронные, информационные и дистанционные технологии:**

Дистанционные образовательные технологии – образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

Цифровые образовательные ресурсы (далее – ЦОР) – это представленные в цифровой форме фотографии, видеофрагменты и видеоруководства, статические и динамические модели, объекты виртуальной реальности и интерактивного моделирования, графические и картографические материалы, звукозаписи, аудиокниги, различные символические объекты и деловая графика, текстовые бумаги и другие учебные материалы, необходимые для организации учебного процесса.

Электронное обучение – организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников.

## **План учебного процесса**

План учебного процесса, включает в себя теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации.

### **Условные обозначения:**

Б-1 – базовый уровень первого года обучения

Б-2 – базовый уровень второго года обучения

Б-3 - базовый уровень третьего года обучения

Б-4 - базовый уровень четвертого года обучения

Б-5 - базовый уровень пятого года обучения

Б-6 - базовый уровень шестого года обучения

У-1 – углубленный уровень первого года обучения

У-2 – углубленный уровень второго года обучения

У-3 – углубленный уровень третьего года обучения

У-4 – углубленный уровень четвертого года обучения

ПЗ – практические занятия

СР – самостоятельная работа

АЗ - аудиторные занятия

К - каникулы

ПА – промежуточная аттестация

### **Обязательные предметные области:**

ТОФКиС – теоретические основы физической культуры и спорта;

ОСФП – общая и специальная физическая подготовка;

ВС – вид спорта;

ОПС - основы профессионального самоопределения;

### **Вариативные предметные области:**

СН – специальные навыки;

РВС – различные виды спорта и подвижные игры;

СП – судейская практика.

## Календарный учебный график

год обучения	Календарный учебный график																																	
	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	31	32	33	34
Б1	6	6	6	6	6	6	4	6	6	6	6	4	6	6	6	6	4	К	6	6	6	6	4	6	6	6	4	6	6	6	6	6	6	6
							ПЗ				ПЗ					ПЗ	СР					ПЗ				ПЗ								
Б2	6	6	6	6	6	6	4	6	6	6	6	4	6	6	6	6	4	К	6	6	6	6	4	6	6	6	4	6	6	6	6	6	6	6
							ПЗ				ПЗ					ПЗ	СР					ПЗ				ПЗ								
Б3	8	8	8	8	8	8	4	8	8	8	8	6	8	8	8	8	6	К	8	8	8	8	8	4	8	8	8	6	8	8	8	8	8	8
							ПЗ				ПЗ					ПЗ	СР					ПЗ				ПЗ								
Б4	8	8	8	8	8	8	4	8	8	8	8	6	8	8	8	8	6	К	8	8	8	8	8	4	8	8	8	6	8	8	8	8	8	8
							ПЗ				ПЗ					ПЗ	СР					ПЗ				ПЗ								
Б5	10	10	10	10	10	10	6	10	10	10	10	6	10	10	10	10	6	К	10	10	10	10	10	6	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
							ПЗ				ПЗ					ПЗ	СР					ПЗ				ПЗ								
Б6	10	10	10	10	10	10	6	10	10	10	10	6	10	10	10	10	6	К	10	10	10	10	10	6	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
							ПЗ				ПЗ					ПЗ	СР					ПЗ				ПЗ								
У1	12	12	12	12	12	12	9	12	12	12	12	9	12	12	9	12	9	К	12	12	12	12	12	9	12	12	12	12	6	12	12	12	12	12
							ПЗ				ПЗ				ПЗ	ПЗ					ПЗ				ПЗ									
У2	12	12	12	12	12	12	9	12	12	12	12	9	12	12	9	12	9	К	12	12	12	12	12	9	12	12	12	12	6	12	12	12	12	12
							ПЗ				ПЗ				ПЗ	ПЗ	СР				ПЗ				ПЗ									
У3	14	14	14	14	14	14	8	14	14	14	14	11	14	14	11	14	8	К	14	14	14	14	14	8	14	14	14	14	8	14	14	14	14	14
							ПЗ				ПЗ				ПЗ	ПЗ	СР				ПЗ				ПЗ									
У4	14	14	14	14	14	14	8	14	14	14	14	11	14	14	8	14	11	К	14	14	14	14	14	8	14	14	14	14	8	14	14	14	14	14
							ПЗ				ПЗ				ПЗ	ПЗ	СР				ПЗ				ПЗ									

Календарный учебный график																			Сводные данные					
36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	AЗ	ПЗ	СР	ПА	ИА	К	всего	
	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	ПЗ	ПЗ	ПЗ	ПЗ	ПЗ	ПЗ	252	24	30	6	-	6	312	
AC	ПЗ										СР	СР	СР	СР	СР	СР							0	
	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	ПЗ	ПЗ	ПЗ	ПЗ	ПЗ	ПЗ	252	24	30	6	-	6	312	
AC	ПЗ										СР	СР	СР	СР	СР	СР							0	
	6	8	8	8	8	8	8	8	8	8	ПЗ	ПЗ	ПЗ	ПЗ	ПЗ	ПЗ	336	34	38	8	-	8	416	
AC	ПЗ										СР	СР	СР	СР	СР	СР								
	6	8	8	8	8	8	8	8	8	8	ПЗ	ПЗ	ПЗ	ПЗ	ПЗ	ПЗ	336	34	38	8	-	8	416	
AC	ПЗ										СР	СР	СР	СР	СР	СР								
	6	10	10	10	10	10	10	10	10	10	ПЗ	ПЗ	ПЗ	ПЗ	ПЗ	ПЗ	416	42	52	10	-	10	520	
AC	ПЗ										СР	СР	СР	СР	СР	СР								
	6	10	10	10	10	10	10	10	10	10	ПЗ	ПЗ	ПЗ	ПЗ	ПЗ	ПЗ	416	42	52	10	-	10	520	
ПС	ПЗ										СР	СР	СР	СР	СР	СР								
	3	6	12	12	12	12	12	12	12	12	ПЗ	ПЗ	ПЗ	ПЗ	ПЗ	ПЗ	504	63	48	9	-	12	624	
AC	ПЗ										СР	СР	СР	СР	СР	СР								
	3	6	12	12	12	12	12	12	12	12	ПЗ	ПЗ	ПЗ	ПЗ	ПЗ	ПЗ	504	63	48	9	-	12	624	
AC	ПЗ										СР	СР	СР	СР	СР	СР								
	6	10	14	14	14	14	14	14	14	14	ПЗ	ПЗ	ПЗ	ПЗ	ПЗ	ПЗ	588	76	56	8-	14	14	728	
AC	ПЗ										СР	СР	СР	СР	СР	СР								
	6	10	14	14	14	14	14	14	14	14	ПЗ	ПЗ	ПЗ	ПЗ	ПЗ	ПЗ	588	76	56	8-	14	14	728	
AC	ПЗ										СР	СР	СР	СР	СР	СР								

**План учебного процесса  
базовый уровень сложности**

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	5-й год	6-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Общий объем часов	2496	240		200	38	10	312	312	416	416	520	520
1.	Обязательные предметные области	1279						163,5	163,5	214	214	262	262
1.1.	ТОФКиС	139	120					18,5	18,5	23	23	28	28
1.2.	ОФП	506	30					56	56	89	89	108	108
1.3.	ВС	634	30					89	89	102	102	126	126
2.	Вариативные предметные области	729						88,5	88,5	122	122	154	154
2.1.	СН	364	30					46	46	66	66	70	70
2.2.	РВС	226	30					24	24	33	33	56	56
2.3.	Акробатика	139						18,5	18,5	23	23	28	28
3.	Теоретические занятия	0											

4.	Практические занятия	200			200			24	24	34	34	42	42
4.1.	Тренировочные мероприятия	0											
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	108			108			12	12	18	18	24	24
4.3.	Иные виды практических занятий	92			92			12	12	16	16	18	18
5.	Самостоятельная работа	240	240					30	30	38	38	52	52
6.	Аттестация	48				38	10	6	6	8	8	10	10
6.1.	Промежуточная аттестация	38				38		6	6	8	8	10	
6.2.	Итоговая аттестация	10					10						10

**План учебного процесса**  
**углубленный уровень сложности**

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	13	14
	Общий объем часов	2704	208		278	26	8	624	624	728	728		
1.	Обязательные предметные области	1400						308	308	392	392		
1.1.	ТОФКиС	252	30					56	56	70	70		
1.2.	ОСФП	252	108					56	56	70	70		
1.3.	ВС	560	60					140	140	140	140		
1.3.	ОПС	336	10					56	56	112	112		
2.	Вариативные предметные области	784						196	196	196	196		
2.1.	СН	224						56	56	56	56		
2.2.	РВС	280						70	70	70	70		
2.3.	Судейская подготовка	280						70	70	70	70		

3.	Теоретические занятия											
4.	Практические занятия				278			63	63	76	76	
4.1.	Тренировочные мероприятия											
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия							27	27	36	36	
4.3.	Иные виды практических занятий							36	36	42	42	
5.	Самостоятельная работа		208					48	48	56	56	
6.	Аттестация							9	9	8	8	
6.1.	Промежуточная аттестация				26			9	9	8		
6.2.	Итоговая аттестация						8				8	

План учебного процесса и календарный учебный график могут быть откорректированы рабочей программой педагогического работника в пределах парциальных соотношениях, предусмотренных настоящей программой.

### Расписание учебных занятий

Группа	День недели	Предметная область	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Педагогический работник (ФИО)
ВБЕ- Б1 Б2	Понедельник	Акробатика	18-00 18-20		
		ОФП	18-20 18-45		
		ВС	18-45 19-10		
		СН	19-10 19-30		
	Среда	ТОФКиС	18-00 18-20		
		ОФП	18-20 18-35		
		СН	18-35 19-05		
		РВС	19-05 19-30		
	Пятница	ОФП	18-00 18-20		
		ВС	18-20 19-30		

Группа	День недели	Предметная область	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Педагогический работник (ФИО)
ВБЕ- Б3 Б4	Понедельник	Акробатика	18-00 18-25		
		ОФП	18-25 18-50		
		ВС	18-50 19-20		
		СН	19-20 20-00		
	Среда	ТОФКиС	18-00 18-25		
		ОФП	18-25 18-55		
		СН	18-55 19-25		
		РВС	19-25 20-00		
	Пятница	ОФП	18-00 18-40		
		ВС	18-40 20-00		

Группа	День недели	Предметная область	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Педагогический работник (ФИО)
ВБЕ- Б5 Б6	Понедельник	Акробатика	18-00 18-30		
		ОФП	18-30 19-00		
		ВС	19-00 19-45		
		СН	19-45 20-00		
	Среда	ТОФКиС	18-00 18-30		
		ОФП	18-30 19-00		
		СН	19-00 20-00		
	Пятница	ОФП	18-00 18-30		
		ВС	18-30 20-00		
	Воскресение	ОФП	12-00 12-30		
		РВС	12-30 13-30		

Группа	День недели	Предметная область	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Педагогический работник (ФИО)
ВБЕ- У1 У2	Понедельник	ТОФКиС	18-00 18-30		
		ОСФП	18-30 18-45		
		ВС	18-45 20-00		
	Среда	СП	18-00 18-45		
		ОСФП	18-45 19-00		
		СН	19-00 20-00		
	Пятница	ТОФКиС	18-00 18-30		
		ОСФП	18-30 18-45		
		ВС	18-45 20-00		
	Воскресение	ОСФП	12-00 12-15		
		РВС	12-15 13-30		
		СП	13-30 14-00		
		ОПС	14-00 15-00		

Группа	День недели	Предметная область	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Педагогический работник (ФИО)
ВБЕ- У3 У4	Понедельник	ОСФП	18-00 18-15		
		ТОФКиС	18-15 18-30		
		ВС	18-30 20-00		
	Среда	СП	18-00 18-45		
		ОСФП	18-45 19-00		
		СН	19-00 20-00		
	Пятница	ОСФП	18-00 18-30		
		ВС	18-30 20-00		
	Суббота	ОПС	18-00 19-00		
		ТОФКиС	19-00 20-00		
	Воскресение	ОСФП	12-00 12-15		
		РВС	12-15 13-30		
		СП	13-30 14-00		
		ОПС	14-00 15-00		

**Обязательные предметные области:**

ТОФКиС – теоретические основы физической культуры и спорта;

ОСФП – общая и специальная физическая подготовка;

ВС – вид спорта;

ОПС - основы профессионального самоопределения;

**Вариативные предметные области:**

СН – специальные навыки;

РВС – различные виды спорта и подвижные игры;

СП – судейская практика.

## **Методическая часть**

### **Методика и содержание работы по предметным областям**

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

Основные методы учебного занятия в области спорта 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 характеристики.

*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 действующих 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 учебных 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, задачей, 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 обучающих.

## **Теоретические основы физической культуры и спорта**

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-преподавателей, ведущих к формированию убеждений и развитию познавательных способностей обучающегося в процессе его спортивной деятельности.

Теоретическая подготовка обучающегося охватывает все то, что направлено на осмысливание 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 обучающегося, 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 обучающегося: его интеллектуальное образование и воспитание интеллектуальных способностей. В комплексе знаний, которые составляют содержание интеллектуального образования обучающегося, 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 обучающегося, сформировать рациональные основы устойчивых мотивов и принципов поведения;

знания, составляющие общую научную основу подготовки обучающегося (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 учебного занятия, вне аудиторных занятий, 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 обучающегося систематическое образование и самообразование, углубляющееся в многолетнем процессе спортивного совершенствования, становится решающим условием творческих проявлений в спорте.

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

В руководстве самообразованием обучающегося нужно учитывать, что его оценка значимости различных теоретических сведений для спортивного совершенствования не всегда совпадает с оценкой тренера-преподавателя и их объективной значимостью. Многие обучающиеся, 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 обучающемуся удовлетворить узко утилитарные потребности в знаниях, тренер-преподаватель 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 обучающихся ШКОЛЫ;

подготовка из числа обучающихся 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 обучающихся, 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-преподавателя, ни со стороны обучающегося. Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные теоретические знания на практике, т. е. в учебных занятиях и соревнованиях.

Возможности передачи развернутой системы сведений теоретического характера в процессе занятия обучающегося ограничены. Теоретическая подготовка обучающихся 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-преподавателя со обучающимися. Особое значение имеет беседа при проведении теоретических занятий в группах базового уровня, 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-преподаватель, спортивный врач или психолог определяет, какие знания обучающихся 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-преподавателя.

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

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

В лекциях тренер-преподаватель систематически излагает теоретические положения, высказывает свое отношение к ним. Каждая лекция требует от тренера-преподавателя 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 обучающихся к ним.

Семинары проводятся, как правило, со обучающимися групп спортивного совершенствования после изучения особо важных разделов теоретической подготовки, узловых тем. Тренер-преподаватель должен заранее объявить тему, вопросы для обсуждения, ознакомить обучающихся 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 обучающихся.

Обучающимся старших групп для углубления специальных знаний следует давать задания по самостояльному 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 обучающихся, 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 обучающихся. Например, в работе с обучающимися младших возрастов 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 обучающимися более низкой квалификации. Для многих обучающихся 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 обучающиеся.

## **Общая и специальная физическая подготовка**

Общая физическая подготовка предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей систем организма обучающегося, 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 обучающегося.

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 эффекта от занятий 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 развитие 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 учебного процесса в избранном виде спорта. Основным средством общей физической подготовки являются общеподготовительные упражнения.

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

Физическая подготовка включает в себя разнообразные комплексы порядковых, общеподготовительных, специальных и игровых упражнений.

### ***Строевые (порядковые) упражнения:***

Различные построения и перестроения в одну, две шеренги, и в колону по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Выравнивание в строю, расчёт в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя. Шеренга, колона, фланг, интервал, дистанция.

## ***Общеподготовительные упражнения:***

### ***Упражнения в ходьбе:***

Ходьба прямо, на носках, пятках, внешней и внутренней стороне подошвы. Ходьба с поворотом туловища, с наклоном вперёд, с прогибом назад.

### ***Упражнения в беге:***

Прямой бег, бег спиной вперёд, крестным шагом, прыжками правым и левым боком. Бег с нанесением прямых ударов руками. Олений бег. Со сменой направления по команде. Бег с подниманием прямых ног вперёд, с захлёстыванием ягодиц пятками, с высоким подниманием бедра.

### ***Упражнения для рук и плечевого пояса:***

Из различных исходных положения (из основной стойки, на коленях, сидя, лёжа) сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно двумя руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

### ***Упражнения для ног:***

Поднимание на носки, сгибание в тазобедренном суставе, приседание, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлении, круговые махи, махи с разворотом, но 180, 360 градусов. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде. Подскoki из различных исходных положений. Прыжки. Ходьба, прыжки прямо, боком, спиной вперёд в положении полного приседа.

### ***Упражнения для шеи и туловища:***

Наклоны, вращения, повороты головы. Наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища. Поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине. Поднимание туловища из положения лёжа на спине и животе. Поднимание туловища из положения лёжа на спине с поворотом на 45 градусов. Угол, из исходного положения лёжа, сидя и в положении виса. Различные сочетания этих упражнений.

### ***Работа в парах для укрепления мышц туловища:***

Поднимание туловища из положения лёжа на спине с преодолением сопротивления партнёра в грудь. Поднимание прямых ног с преодолением сопротивления партнёра в ноги, с опусканием ног прямо и под углом в 45 градусов.

### ***Упражнения для развития силы:***

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимания в упоре, в стойке на руках с упором ног в стену, приседание на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнёра. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Альпинистская подготовка.

### ***Упражнения для развития быстроты:***

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и схода с максимальной скоростью. Бег по наклонной поверхности вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый обучающийся). Выполнение общеразвивающих упражнений с максимальной скоростью.

### ***Упражнения на развитие активной и пассивной гибкости:***

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Наклоны вперёд, вбок, назад к правой, левой ноге из различных исходных положений (стоя ноги вместе, стоя ноги на ширине плеч, стоя ноги на максимальной ширине, сидя ноги вместе, сидя ноги на ширине плеч, сидя ноги на максимальной ширине, на барьерном шаге, на обратном барьерном шаге). То же с помощью партнёра. Махи ногами в перед, назад, в стороны. Круговые движения направленные на развитие подвижности суставов. Мостик, «бабочка», «лягушка». Шагат прямой и поперечный. Поворот в шагате вправо лево. Упражнения на гимнастической стенке.

### ***Упражнения для развития ловкости:***

Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед и назад, через плечо вперед и назад, с места, с разбега и прыжка. Прыжки в стойках, со сменой стойки. Прыжки стойке всадника с поворотом на 90, 180, 360 градусов. Стойка на руках,

лопатках. Упражнения с различными предметами. Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке. Равновесия при катании на коньках, спуск на лыжах с гор.

*Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств:*

Прыжки в высоту через препятствие, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах, с подтягиванием колен к груди, прыжки на одной ноге с подтягиванием пятки к ягодице. Перепрыгивание предметов. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, снегу, песку. Метание мяча, диска, гранаты, копья. Прыжки в упоре лёжа с полностью согнутыми руками (туловище пола не касается). Выполнение различных упражнений с использованием резинки. Различные эстафеты.

*Упражнения для развития общей выносливости:*

Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанцию для девушек на 3 км, для юношей на 5 км. Дозированный бег по пересечённой местности от 3 мин. до 1 часа (для разных возрастных групп). Плавание с учётом и без учёта времени. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол. Марш-бросок. Туристические походы.

*Упражнения на реакцию:*

*Игровые упражнения в парах:*

Один из партнёров становится за спину обучающегося, работающего над совершенствованием реакции. Произвольно перебрасывает лёгкий предмет (мяч, протекторы) через голову. Обучающийся, выполняющий упражнение должен его поймать (отбить выбранным техническим элементом).

Партнёры становятся спиной друг к другу. По команде один из партнёров убегает, другой ловит после обязательного разворота на 180 градусов.

Игра в «в ножки». Обучающиеся, взявшись за руки, наступают друг другу на ноги. Задача не допустить наступания на ноги.

Стоя друг перед другом один из обучающихся должен опустить руку между ладонями своего партнёра. Задача партнёра «запятнать» руку.

*Специальные (имитационные и подводящие) упражнения*

*Упражнения для развития быстроты:*

Многократное исполнение технических элементов с максимальной скоростью. Выполнения традиционных форм с максимальной скоростью. Перемещение в стойках по команде с максимальной скоростью. Выполнение технических элементов по звуковой команде с максимальной скоростью. Выполнение технических элементов в прыжках (в том числе и непосредственно входящих в программу обучения). Выпрыгивание вверх из различных положений.

*Упражнения для развития «взрывного усилия»:*

Прыжки из упора лёжа с хлопком: руки прямые, руки постоянно согнутые (туловище пола не касается), с распрямлением рук. Рывок вперёд из положения лёжа (туловище пола не касается) до объекта в соревновательном режиме. Многократный рывок вперёд из положения лёжа (туловище пола не касается). Из положения стоя падение вперёд на согнутые руки, возвращение в исходное положение прыжком, специальные упражнения с поясом.

*Подводящие упражнения для освоения технического арсенала ВБЕ:*

Прямой удар рукой, для формирования правильной траектории движения разбивают его на несколько фаз: на счет 1- рука находившаяся в исходном положении начинает медленно двигаться вперед, а передняя рука начинает движение назад одновременно вращаясь по оси, на середине движения происходит остановка; на счет 2- руки начинают движение соответственно вперед и назад до конца.

Для формирования правильного выполнения реверса из положения руки впереди кулаки сжаты на счет 1- одна рука резко движется назад до исходного положения; на счет 2- вторая рука выполняет тоже; на счет 3- обе руки одновременно медленно двигаются вперед.

Прямой удар задней ногой, из положения сидя на одном колене не распрымляя передней (опорной) ноги.

Прямой удар опорной ногой в прыжке из положения стоя на одной ноге.

Круговой удар ногой из низкой стойки всадника.

Круговой удар задней ногой из длинной передней позиции.

Изометрические упражнения для освоения ногами в различных плоскостях.

Изучение ударов ногами по фазам. Например, на счёт 1 – вынос колена, на счёт 2 – резкий удар, на счёт 3 – возвращение в исходную позицию.

Из задней позиции подъём согнутой передней ноги с использованием одноимённой руки для освоения кругового удара ногой.

Работа в парах:

Из одноимённой стойки, взявшись за руки, поочерёдно перенос ноги с внешней стороны в плоскости параллельной плоскости пола через сцепленные руки (для освоения обводного удара ногой).

*Упражнения для самостраховки при падении:*

Кувырок через плечо вперёд и назад из исходного положения, стоя на одном колене.

Кувырок через плечо вперёд и назад из исходного положения, стоя.

Кувырок назад с выходом в переднюю позицию.

Страховка при падении вперёд на полусогнутые руки.

Перекат на полу с правого бока на левый с имитацией страховщего элемента рукой.

Перекат на полу из положения полный присед на спину с имитацией страховщего элемента руками.

Страховка перекатом через спину партнёра.

### ***Игровые упражнения:***

Целесообразно уделить внимание изучению различных видов борьбы, выполняемых в игровой или упрощенной форме (сумо, борьба ногами, борьба сидя, борьба за палку, «пятнашки»), а также таким подвижным играм, как: баскетбол, гандбол, волейбол, настольный теннис, бадминтон, регби, волейбол с использованием ног, «регби-бол», «салочки», и т.п.

## **Вид спорта**

Определим понятие "техническая подготовка" как процесс, направленный на сознательное изменение поведения обучающегося, в соответствии с задачами его спортивной деятельности. Так как решение, стоящих перед обучающимся задач, происходит посредством 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 обучающимся 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 обучающегося 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 обучающихся.

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

- дидактический алгоритм - "много входов - много выходов". Учебные 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". Занятие 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 занятия, 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 обучающегося моторные программы:

устойчивость к случайным возмущениям, действующих на двигательную программу;

устойчивость к флюктуациям 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 обучающихся, состоящая из принципов конвергенции, конгруэнтности, конкордантности, квантования и индивидуализации. Совокупность предлагаемых педагогических принципов технической подготовки обучающихся 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.

Принцип конвергенции. Организация процесса технической подготовки в многолетнем аспекте требует от обучающихся на базового уровня как можно более полного приобретения (конвергенции) в ходе занятия, сходной топологической структуры и функции двигательных действий с аналогичными у высококвалифицированных обучающихся, 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 обучающихся должна учитывать сенситивные периоды изменения их масс-инерционных характеристик за счет внесения корректива 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 уровней обучения. Для каждого уровня обучения 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, определяющими 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 обучения необходимо проводить разведение во времени занятий 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 обучения с применением компьютерного моделирования.

Принцип конкордантности определяет, что выбор средств обучения, используемых в ходе занятий 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 образовательного 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.

## **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 обучающегося гибким, ловким и главное способствуют быстрому реагированию в быстротечной и меняющейся обстановке поединка.

Акробатические упражнения являются составной частью некоторых куэнов.

## **Специальные навыки**

В учебном процессе обучающиеся 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 обучающихся 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 обучающимися на уровне двигательного умения: постоянная концентрация внимания на составляющих действие операциях, нестабильность результата действия, изменчивость техники действия, возникновение нарушений 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 обучающихся двигательные навыки в виде врожденных движений или двигательные навыки, образованные в результате специального обучения на протяжении индивидуальной жизни (бег, кувырки и др.);

в) статокинетическая 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 обучение может иметь различный характер.

- Односторонний перенос возникает в тех случаях, когда формирование одного навыка содействует образованию у обучающихся 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 обучающихся 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 обучающихся в зависимости от закономерностей приобретения, сохранения и дальнейшего развития спортивной формы в рамках больших циклов обучения (годичных или полугодичных). Этапы технической подготовки должны соответствовать общей структуре годичных циклов. В каждом большом цикле у прогрессирующего обучающегося можно условно выделить три этапа технической подготовки.

I этап. Совпадает с первой половиной подготовительного периода, когда вся подготовка обучающихся 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 обучающихся подросткового и юношеского возраста идет «приспособление» техники к измененным параметрам физического развития и подготовленности.

II этап. Техническая подготовка обучающихся направлена на углубленное освоение и закрепление целостных навыков соревновательных действий как компонентов спортивной формы. Этап охватывает большую часть второй половины подготовительного периода больших образовательных 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 обучающихся следует избегать двигательных ошибок. В образовательном 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 образовательном процессе в первую очередь устраняются технические ошибки, затем тактические, только после них фоновые.

## Тактическая подготовка

### Тактика и формы её проявления

Под тактикой обычно понимают целесообразное использование форм, способов и средств ведения борьбы, направленных на достижение максимального результата. При этом, тактика выступает как специфическое умение или как способность вести борьбу на основе понимания состязательной обстановки в целом, анализа действий и возможностей противника, а также с учетом собственных индивидуальных особенностей и имеющегося потенциала.

Следует различать тактику отдельных действий, тактику боя и тактику турнира.

*Тактика боя* представляет собой умелое использование наступательных и оборонительных действий в бою с противником для достижения победы. Такая тактика основана на нейтрализации сильных сторон противника и использовании его слабых сторон. Однако следует учитывать, что победить только одного противника во время турнира недостаточно. Для достижения высоких результатов необходимо одержать победы в нескольких поединках. В связи с этим *турнирная тактика* представляет собой рациональное распределение сил и возможностей обучающегося, с целью сохранить к финалу соревнований свою физическую и нервную энергию.

*Тактика действий* – это способ проведения различных технических комбинаций.

Среди тактических действий принято выделять:

- подготовительные;
- наступательные;
- оборонительные.

Подготовительные действия включают в себя:

- ознакомление с уровнем мастерства противника, его стилем и манерой ведения боя;
- сокрытие своих замыслов с помощью обманных действий;
- анализ и оценку действий противника, его стиля и манеры ведения боя, физической подготовленности, смелости и решительности, умения проводить обманные действия, применения излюбленных приемов и поведения после полученного удара, а также после удачно проведенной им комбинации;
- создание с помощью маневрирования положений, удобных для собственных атак и контратак и не удобных для противника, умение держать его на нужном расстоянии;
- выяснение реакции противника на активные ложные действия (не открывает ли уязвимые места для удара, пытается ли контратаковать, принимает ли ложные действия за правдивые, и т. д.);
- определение скоростно-силовых данных противника.

Подготовительные действия осуществляются при помощи большой маневренности, атаками и контратаками одним, двумя и сериями ударов, защитами и т. д. Следует иметь в виду, что противник ставит такие же задачи и также активно их решает.

Наступательные действия находят свое выражение в атаках и контратаках. Контратаки, в свою очередь, могут быть встречные, ответные и повторные на контратаку противника.

Атака – лучшее тактическое средство единоборства для достижения победы. Но атакующий может рассчитывать на успех только в том случае, если проводит атаку своевременно и неожиданно для противника. В этом и состоит его некоторое тактическое

преимущество перед обороняющимся, ибо он инициатор действий, может начать атаку в момент наибольшей готовности к действиям. Именно поэтому атаку следует готовить; один из предварительных моментов успешной атаки – умение раскрыть защиту противника ложными действиями, отвлечь его внимание от выбранной для удара цели и этим создать удобное положение для нанесения удара.

В практике соревновательных действий одни обучающиеся пользуются атакой как основным состязательным средством: беспрерывно атакуют и лишь изредка применяют форму контратак. Другие как основную форму используют контратаку: атакуют они применяют для завязки боя, с тем, чтобы вызвать противника на контратаку и нанести решительный удар в ответной контратаке.

Атаки проводятся с дальней, средней и ближней дистанций.

Атака с дальней дистанции является одним из основных состязательных средств спортсмена. Она может окончиться одним небольшим эпизодом. Атака одним-двумя ударами часто ведет к сближению противников на среднюю и ближнюю дистанции. Быструю, неожиданную атаку с дальней дистанции применяют для захвата инициативы и для решительного удара на средней дистанции.

Если после атаки с дальней дистанции спортсмены оказываются в непосредственной близости друг к другу, они ведут борьбу за выгодное положение для выполнения бросковой техники, защиты или разрыва дистанции. При этом атаковать нужно стремительно и уверенно, иначе противник предпримет решительные контрдействия.

Если спортсмен хорошо владеет защитными действиями при помощи блоков, уклонов, ныроков, отбивов, подставок и хорошо передвигается, то он, применяя защиты от ударов противника, создает себе выгодные положения для нанесения эффективных контрударов. Не испытывая встречных ударов, противник несколько теряет бдительность, раскрывается, поэтому можно с успехом в ответной форме наносить удары – один, два или серию. При встречных контратаках спортсмен старается нанести встречный удар или несколько ударов в момент, когда атакующий раскрывается. С этой целью боец, решивший избрать контратакующую форму боя, старается вызвать противника на атаку, заранее подготовив тот или иной контрприем.

Более сложная контратака на дальней и средней дистанциях, задача которой – фингами (ложными ударами) вызвать противника на контратаку, которую решительно опередить своей контратакой. Такая форма боя доступна, как правило, только спортсменам высокой квалификации.

Тактические замыслы могут предусматривать также оборонительные действия. При быстрых атаках сериями ударов, обороняющийся стремиться надежно, прикрыть голову и корпус руками, с тем, чтобы своими несколько пассивными действиями утомить противника. Выполняя задачу уклонами и нырками, он выясняет, в каких местах открывается атакующий противник. После блокирования сильного удара спортсмен стремиться выйти из боя или войти в ближний бой и блокировать противника пассивными действиями, чтобы отдохнуть, прийти в себя, собраться, подготовиться и выбрать момент, когда противник будет в неудобном положении, и самому атаковать. Оборонительные действия применяют и для того, чтобы притупить бдительность противника, который приобретает уверенность и вместе с тем неосторожность.

К оборонительным действиям относятся и контрудары без последующего развития наступления, с тем, чтобы остановить противника, который беспрерывно атакует. Атакуемый может принимать «глухую» защиту, внимательно следя за действиями противника и в момент его раскрытия наносить один или два сильных удара в открытые места.

Оборонительные действия разделяют на непреднамеренные и преднамеренные. Непреднамеренные действия обороны возникают, когда спортсмен застигнут врасплох. В этом случае защита выполняется почти непроизвольно, с минимальным контролем

сознания, как непосредственная реакция на неожиданно нанесенный удар или несколько ударов.

Преднамеренные – это управляемые защитные действия против ударов, заранее подготовленные. При выполнении преднамеренных защит боец должен быть бдительным. Противник может провести обманные действия и вместо ожидаемого удара левой рукой нанесет правой. В том и другом случае оборона не должна занимать много времени, так как чисто защитные действия очков не приносят.

Наряду с действиями разведывания и маскировки в единоборствах широко используются разнообразные тактические приемы - варианты провоцирования противника на реакцию конкретного действия с целью создания благоприятной ситуации для реализации тактического замысла. Среди наиболее часто используемых тактических приемов следует отметить:

Угроза – используется при атакующих действиях и проявляется в агрессивных, напористых действиях, направленных на снижение боевого духа противника;

Обман – предполагает выполнение одного или нескольких ложных приемов, после чего следует основной прием;

Двойной обман – после многократного повторения одной и той же обманной комбинации, атакующий меняет ложный прием на основной;

Вызов – предполагает провоцирование противника к активным действиям. Назначение вызова – чисто психологического свойства: породить у соперника мысль о возможности успешной атаки и спровоцировать её. Вызов должен иметь вид ошибки осуществляющего его спортсмена или вынужденной реакции на действия соперника. С помощью вызовов внимание соперника умышленно акцентируется на наиболее предпочтительном развитии поединка, что вынуждает его принимать заведомо ложные тактические решения о выборе технического средства. Основными средствами вызовов служат различные положения и движения телом спортсмена, а также состязательные действия, умышленно не доведённые до завершения, но побуждающие противника действовать активно и весьма определённо – атаковать, защищаться, контратаковать;

Обратный вызов – основан на резкой смене психо-эмоционального состояния спортсменов, побуждая противника расслабиться или отвлечься в ответ на расслабленное поведение атакующего, после чего следует молниеносная атака;

Сковывание – применяется на близкой дистанции, путем сковывания активных действий соперника, с целью выматывания его и снижения общей работоспособности;

Маневрирование – различные уклоны и перемещения по площадке, заставляющие противника еще более активно двигаться, наносить «пустые» удары, терять равновесие, концентрацию внимания и в конечном итоге снижающие его работоспособность.

## **Судейская подготовка**

### **Общие требования**

Спортивный судья – это человек, контролирующий ход спортивного состязания. Он даёт сигнал к началу и окончанию состязания, контролирует время выступления спортсменов, фиксирует результаты спортсменов. Судья также следит за тем, чтобы во время проведения спортивных состязаний спортсмены, участники и другие лица (тренеры, зрители и т. д.) соблюдали установленные правила соревнований и при необходимости назначает наказания за нарушения правил.

Стремительное развитие современного спорта, и в частности спортивных единоборств, налагает серьезную ответственность на спортивных судей, прежде всего в плане контроля, управления спортсменами, тренерами, официальными лицами и зрителями. При этом следует помнить, что спортивные судьи – сначала воспитатели, а уж потом арбитры конкретного поединка. Они обязаны прививать спортсменам чувство

уважения к своим товарищам по команде, соперникам, организаторам, судьям. Судьи – это воспитатели, которые своими действиями на соревновании призваны четко, квалифицированно и объективно оценивать поступки и игровые действия спортсменов. Работа спортивных судей ответственная. Судейский авторитет не приобретается в приказном порядке, а завоевывается объективностью, добросовестностью и трудоспособностью самих судей.

Вместе с тем единоборства в общем, и ВБЕ в частности, относятся к видам спорта с так называемой конфликтной деятельностью, по этой причине мастерство спортивных судей должно находиться на уровне мастерства игроков для того, чтобы дать возможность зрителям увидеть максимум зрелищности спортивного состязания при минимуме травматизма. Улучшая качество судейства, судьи не только работают над повышением своего авторитета, но и содействуют основному – росту мастерства спортсменов, поднятию у широких масс интереса к спорту и его популяризации.

Судьи обязаны сделать все от них зависящее, для того чтобы соревнования были зрелищными и проходили в спортивном духе. При этом одна из главных задач арбитров – сохранить здоровье спортсменов в ходе состязания. Спортсмены, тренеры, официальные лица, естественно, ждут от судей единой трактовки правил проведения соревнования от начала и до конца соревнования.

К любым спортивным состязаниям арбитры серьезно готовятся. Их прямая обязанность – хорошо знать правила соревнований, действующие комментарии и интерпретации к ним и все последующие изменения, касающиеся вопросов судейства, а также положения о соревнованиях.

Знания теоретических аспектов – еще не главное, важно на практике применять существующие правила. Вместе с тем только постоянный тренинг позволяет судьям различных категорий проводить соревнования на высоком профессиональном уровне. Серьезные ошибки даже у опытных судей случаются при отсутствии постоянной практической работы, поэтому теоретические знания необходимо постоянно совершенствовать на практике.

Следует помнить, что судьи всегда готовы физически выдерживать нагрузки любого, даже самого напряженного соревнования. Об их опыте, готовности и уверенности в себе говорят осанка, походка, умение общаться с тренерами, официальными лицами, игроками перед игрой и в ходе нее. Внешний вид спортивного судьи не только психологически воздействует, но и воспитывает, служит примером для спортсменов. У судейской бригады форма должна быть совершенно одинаковой – чистой и выглаженной. Повседневная одежда арбитров, прическа, манера держаться в коллективе обязаны подчеркивать, что это ответственные люди, готовые грамотно и четко решать серьезный вопрос – справедливо определить победителя. Особенno тактичными спортивные судьи должны быть с тренерами – в большинстве своем людьми эмоциональными, вкладывающими в свои команды не только знания, но и душу. Их нельзя провоцировать на конфликт, наоборот, необходимо стараться с их помощью, силой их авторитета наладить дисциплину среди спортсменов в очень жестких, а порой и грубых поединках, с целью избегания травматизма в состязании и повышения зрелищности спортивного поединка.

В современном спорте роль судей как воспитателей возрастает, и они обязаны направлять состязание в нормальное русло. Опытные судьи до состязания предупреждают как представителей команд, тренеров, секундантов так и самих спортсменов о недопустимости грубо играть и неуважительно относиться к сопернику. Для профессиональных судей главное – профилактика нарушений.

Личностные качества судей, их смелость, объективность, глубокие знания правил соревнований и методики судейства, их тактичность, воспитанность становятся решающим фактором повышения зрелищности соревнований.

Судьи – это в первую очередь педагоги, воспитатели. Участникам соревнования нужны арбитры, не слепо выполняющие правила, а усвоившие их фундаментальные положения, думающие на спортивной площадке, творческие и умеющие оперативно и глубоко анализировать самые сложные ситуации, создающиеся в ходе состязания.

Профессиональных судей отличают принципиальность, честность, организованность и высокая дисциплина. Арбитры не имеют права быть формалистами, простымификсаторами нарушений. Они, прежде всего, должны быть руководителями состязания. Если арбитры не справляются с ведением состязания, они, как правило, выносят много предупреждений, нарушений, но это мало воспитывает спортсменов и значительно снижает авторитет выносимых решений, теряется зрелищность состязания и интерес к нему.

Огромные полномочия, данные арбитрам на спортивной арене, надо уметь использовать по-доброму, не бравируя, применяя их справедливо и корректно. Судьи обращаются к спортсменам, тренерам, обслуживающему персоналу только в вежливой форме. Спокойствие и выдержка арбитров воспитывают у спортсменов эти же качества.

Задача любого спортивного судьи – наблюдать за спортсменами и давать состязанию верное направление, задавать тон.

## **Воспитательная и профориентационная работа**

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, много 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 развиться 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, осуществляющееся 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 совершааемым

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, добиваясь 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 воспитуемому 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.

## **Педагогический практикум**

Профессиональная ориентация - это сложное и многоплановое явление, в котором образовательные процессы переплетаются с экономическими, социальными, психологическими и правовыми. Над этой проблемой думают социологи и медики, психологи и экономисты. С изменением политической, социально-культурной и экономической ситуации в России происходит новое понимание ее содержания. По своему содержанию профориентация является педагогической проблемой, по сфере действия - социальной, а результаты ее складываются в экономической жизни общества, ибо она служит главным инструментом подготовки профессионалов, т. е. средством воспроизведения квалифицированных специалистов и распределения подрастающего поколения по различным сферам и отраслям производства с учетом потребностей общества.

В педагогических исследованиях профессиональную ориентацию интерпретируют как деятельность педагогических коллективов работников образовательных учреждений, проводимую с целью правильного выбора учащимися профессий, в соответствии с их личными способностями, интересами,

физическими и психическими данными и социально-экономическими потребностями общества. В психологических исследованиях профессиональной ориентацией называют комплекс психолого-педагогических и медицинских мероприятий, способствующих каждому школьнику выбрать себе профессию с учетом потребностей общества и своих способностей. Юристы считают, что профессиональной ориентацией является комплекс мер, обеспечивающих оптимальное определение для граждан специальности и места работы. Экономисты полагают, что профориентация - это социально-экономическое отношение по поводу развития у членов общества способностей к труду и включению их в конкретную сферу деятельности в соответствии с разделением труда.

Таким образом, представители разных отраслей науки сходятся на том, что профориентация - это деятельность различных учреждений, результатом которой должен быть правильный выбор профессии, соответствующей потребностям общества и интересам личности.

Профессиональная ориентация учащихся происходит сегодня в чрезвычайно жестких условиях. Оно сопровождается болезненной адаптацией к новой социальной обстановке, что оказывает серьезное влияние на духовный мир молодежи, системе ее ценностных ориентаций. Профессиональная ориентация имеет в своей структуре такие социальные индикаторы, как привлекательность профессии и престиж профессии. Под привлекательностью профессии понимают отношение к профессиям, базирующиеся на системе ценностных ориентаций индивида, которые формируются под воздействием социальной среды. Престиж профессии означает скорее общественное мнение о тех или иных занятий, мнение общества в целом или отдельных его социальных групп к различным видам деятельности.

Оценки привлекательности и престижа профессии выражают прежде всего предпочтения, то есть какие профессии избрали бы индивиды если бы их выбор мог определяться в большей степени предпочтениями. При этом учет таких факторов, как способности, успехи в учебе или других доступных формах деятельности, склонности и т. п., с одной стороны, и состояние рынка труда, условия дальнейшего получения образования, материальные возможности и т. п. с другой стороны, несомненно также присутствует.

## **Рабочие программы по предметным областям**

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

- Федеральные государственные требования;
- 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.

**Распределение тем**  
**Теоретические основы физической культуры и спорта**

Содержание	Базовый уровень						Углубленный уровень			
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4
теоретические основы физической культуры и спорта										
Техника безопасности при занятиях ВБЕ	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1	2
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	1	2
Обсуждение результатов иной самостоятельной работы, не включённые в прочие разделы	2	2	2	2	2	2	2	2	1	6
История развития спорта										
Античный спорт					2					
Спорт до создания современного олимпийского движения						2				
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 ВБЕ в Ростове-на-Дону, Ростовской области, Российской Федерации									1	
Выдающиеся спортсмены и работники МБУ ДО ДЮСШ №5										1
место и роль физической культуры и спорта в современном обществе										
Обсуждение мультфильма Топчумба и Кто получит приз	1									
Обсуждение мультфильма Стадион шиворот-навыворот		1								
Физическая культура и досуг			1							

Физическая культура, как фактор оздоровления и реабилитации				1					
Физическая культура и спорт, как составляющие факторы успеха				2				1	
Физическая культура, как средство этического, эстетического и нравственного воспитания человека					1			1	1
Физическая культура, как составная часть общей культуры человечества					1				1
основы законодательства в области физической культуры и спорта									
ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», организация спортивной подготовки, её роль в физкультурно-спортивном сообществе Российской Федерации					1			1	
ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», спортивная федерация, её роль в физкультурно-спортивном сообществе Российской Федерации				1				1	
ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», права и обязанности спортсмена				1					1
ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», предотвращение допинга в спорте и борьба с ним				1					1
умения и навыки гигиены									
Обсуждение мультфильма «Мойдодыр»	1								
Обсуждение мультфильма «Неумойка»		1							
Обсуждение мультфильма «Птичка тари»			1						
Роль униформы и экипировки для занятий спортом				1	1				
Правила личной гигиены после занятия спортом					1	1			
Режим дня						1	1		
Спортивный режим							1	1	1
Гигиена мышления									2
режим дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни									
Обсуждение мультфильма Смешарика, распорядок – азбука здоровья	1								

Обсуждение мультфильма Аркадий Паровозов - Почему нужно соблюдать режим дня?		1									
Обсуждение мультфильма: Аркадий Паровозов спешит на помощь – Закаливание, Лунтик и его друзья - 213 серия. Закаливание, Смешарики, Неравные условия - Азбука здоровья.			1								
Роль режим дня в жизни школьника и спортсмена				1							
Роль закаливания для сохранения здоровья					1						
Роль закаливания											
Здоровый образ жизни						1	1	1			
формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом											
Определение и закрепление личностных факторов или мотивов	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	
Определение степени ситуационных воздействий	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	
Определение степени результирующих тенденций			2	2	1	1	1	1	1	1	
Определение доминирующих эмоциональных реакций					2	1	1	1	1	1	
поведение достижений								1	1	1	
Определение атрибутов достижения										1	1
Формирование целей достижения, восприимчивость и поведение достижения										1	1
Формирование целей достижения											1
история развития ВБЕ											
Истории и легенды	4	3	2	1							
Занимательные истории из мира ВБЕ			2	2	1	1					
ВБЕ в России					2	1	1				
ВБЕ в Европе						1	1				
ВБЕ в Европе								1	1		
Зарождение и развитие ВБЕ									1	1	
ВБЕ в Советском Союзе								2	1	1	

значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни									
Влияние физической культуры на здоровье человека	2	2	1	1					
Здоровье человека, как составная часть высокого качества жизни			2	1	1				
Спорт, как инструмент формирования успешной личности					1	1	1	1	
Спорт, как инструмент формирования гармоничной личности									1 1
Физическая культура – составная часть общей культуры человека									1 1
этические вопросы спорта									
Уважение к учителю и месту проведения занятий	2	2							
Уважение к сопернику			2	2					
Уважение к правилам проведения соревнования, судьям, соблюдение правил проведения соревнований			2	2	1	1			
Спорт, как инструмент формирования мужественной личности					2	1	1	1	
Спорт, как инструмент формирования добродетельной личности							2	2	1 1
основы общероссийских и международных антидопинговых правил									
Обсуждение мультфильма Смешарики, чистый спорт		1	1	1	1				
Допинг, как явление						1			
Допинг, история и современность						1			
Причины и мотивы нарушения антидопинговых правил					1	1			
Запрещенные препараты							1	2	
Последствия допинга для здоровья							1	2	2
Допинг и спортивная медицина							2	2	1
Социальные и психологические аспекты допинга								2	1
Наказания за нарушение антидопинговых правил									1
Нормативно-правовая база антидопинговой работы									1
Причины борьбы с допингом									1
Допинг как глобальная проблема современного спорта									1
Допинг как проблема современного общества									1

нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований										
ЕВСК									1	1
возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсмена занятий ВБЕ										
Синхронные периоды развития и их соблюдение									1	
Возрастная психология									1	1
Влияние на занятий ВБЕ на обучающегося									1	
основы спортивного питания										
Основные понятия питания. Виды питания							1	1		
Сбалансированное питание. Основные макронутриенты: белки, жиры, углеводы.							2	1		
Энергетическая потребность и энергетические затраты									1	1
Идеальный вес. Типы конституции человека									1	1
Питание и занятия спортом									1	1
Вода, осмолярность и питьевой режим спортсменов.										1
Организация спортивного питания.										1
ВСЕГО	18,5	18,5	23	23	28	28	28	28	35	35

### Общая физическая подготовка

	Базовый уровень						Углубленный уровень			
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4
Подготовительная часть, разминка										
Комплекс разминочных упражнений	10	10	20	20	30	30	10	10	10	10
Развитие скоростных качеств										
Быстрота реакции							2	2	2	1
Скорость выполнения отдельных упражнений			8	8	10	10	3	3	3	2
Улучшение частоты движения					5	5	3	3	2	2

Быстрота выполнения последовательных двигательных действий							6	6	8	8
Развитие выносливости										
Прыжковые упражнения					10	10	3	3	2	2
Комплекс упражнений, составленных на основе технического арсенала ВБЕ и ВВЕ							2	2	2	2
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	10	10	10	10	2	2	3	3
Подъем туловища лежа на полу	5	5	10	10	10	10	2	2	3	3
Развитие скоростно-силовых качеств										
Прыжок в длину	5	5	5	5						
действия, совершаемые в короткое время с высокой интенсивностью простого характера (отжимания, выпрыгивания)					10	10	2	2	7	7
действия, совершаемые в короткое время с высокой интенсивностью сложного характера (выполнение технических элементов)							6	6	8	8
Развитие гибкости										
Выполнение комплексов на развитие общей гибкости	31	31	36	36	23	17	8	8	10	10
Выполнение комплексов на развитие специальной гибкости, необходимые для выполнения технических элементов						6	5	5	6	6
Итого										

## Вид спорта

	Базовый уровень						Углубленный уровень			
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4
Позиции и перемещения										
Стойка всадника, длинная	5									
Стойка всадника, короткая	5									
Передняя позиция	5									
Задняя позиция	10									
Сход с линии атака по кругу	10	10	4	3	2	2	2	2	2	2
Сход с линии атака шагом в сторону	10	8								
Скрёстный шаг за ногу	2									
Лунообразный шаг			4	3	2	2	2	2	2	2
Койбу			2							
Перемещение на полый шаг		8	4	2	2	2	2	2	2	2
Перемещение на короткий шаг (двуухактное перемещение)			8	2	2	2	2	2	2	2
Базовая техника										
Прямой удар рукой	14	3		1	1	1	1	1	1	1
Удар рукой по дуге		5		2	2	2	2	2	2	2
Круговой удар рукой		5		2	2	2	2	2	2	2
Удар рукой снизу		5		2	2	2	2	2	2	2
Удар ребром руки сверху вниз		5		1	1	1	1	1	1	1
Удар ребром руки сбоку		5		1	1	1	1	1	1	1
Блоки ладонью (сбоку вверх, сбоку вниз, вверх, вниз)		5		2	2	2	2	2	1	1
Прямой удар ногой	14			2	2	2	4	4	2	2

Круговой удар ногой	14		2	2	2	6	6	3	3
Боковой удар ногой		6	2	3	3	6	6	3	3
Удар внешней стороной ступни по дуге		6	2	3	3	6	6	3	3
Удары локтями сбоку		6	2	3	3	1	1	1	1
Удары локтями снизу вверх		6	2	3	3	1	1	1	1
Куэны									
Nhập Môn Quyền (Базовая форма)		20	22	12					
Thập Tự Quyền (Форма креста)		20	16	16	12	10	8		
Long Hổ Quyền (Базовая форма)			20	20	12	16	12	12	12
Song Luyện 1 (Парное упражнение)				25	15	10	8	8	8
Tinh Hoa Lưỡng Nghi Kiếm Pháp (Меч судьбы)					22	22	17	12	12
Song Luyện Kiếm (Парное упражнение с мечом)								12	9
Ngũ Môn Quyền (Пять основ)							15	12	11
Thập thê bát thức quyền (Восемь сокровищ)									11
Tứ tượng côn pháp (Четыре основы судьбы)								12	11
Song Dao Pháp (Песня двойного меча) (для женщин)							15	12	11
Поединки									
Связка 1. Перемещение на полный шаг, прямые удары разноимёнными руками – круговой удар ногой		10	6	6	6	5	3	2	2
Связка 2. Перемещение на короткий шаг, прямые удары передней и разноимёнными руками – круговой удар рукой (или прямой удар ногой)		8	8	6	6	5	3	2	2
Связка 3. Перемещение на короткий шаг, прямые удары задней и передней руками – круговой удар ногой в нижний или средний уровень			7	6	6	5	3	3	3
Контратака прямолинейная						6	6	5	3
Контратака после схода с линии атаки							6	5	4
Защита от кругового удара ногой в средний уровень, прихват с последующим исполнением броска					12	6	6	6	4

Защита от кругового удара ногой в верхний уровень, прихват с последующим исполнением броска								6	6	4
Защита от прямого удара ногой, прихват с последующим исполнением броска							6	6	6	4
Защита от ударов ногами, комбинаторная работа с последующим исполнением броска									6	4
Защита от ударов руками, комбинаторная с последующим исполнением бросков										5
<b>ВСЕГО</b>	89	89	102	102	126	126	140	140	140	140

## Акробатика

Содержание	Базовый уровень						Углубленный уровень			
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4
Шпагат	3,5	3,5	3	3	3	3	3	3	2	3
Мостик, стойка на лапатках	3	3	4	4	5	5	1	1		
Кувырки (вперед, назад, в стороны)	12	12	8	8	5	5	3	3	2	2
Задания-связки с кувырками			8	8	5	5	4	4	2	2
Кувырки с полетом через препятствия					5	5	4	4	2	2
Перевороты, кульбиты (вперед, назад, «колесо»)					5	5	4	4	3	3
Стойки на руках, на голове, на предплечьях							4	4	3	2
Рондат							5	5	5	3
Подъём прогибом									5	4
Переворот с головы									5	4
Фляк									6	4
Акробатические упражнения с партнером										3
Переворот вперёд										3
<b>Итого</b>	18,5	18,5	23	23	28	28	28	28	35	35

## Специальные навыки

	Базовый уровень						Углубленный уровень			
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4
Методы самостраховки	27	27	20	20	10	10	4	4	2	2
Специальная физическая подготовка	19	19	20	20	17	17	14	14	11	11
Самомассаж			12	12	5	5	4	4	3	3
Восточные оздоровительные технологии			14	14	8	8	8	8	6	6
Восстановление					10	10	8	8	6	6
Самооборона									8	8
Тактическая подготовка					14	14	10	10	10	10
Психологическая подготовка					6	6	8	8	10	10
Итого	46	46	66	66	70	70	56	56	56	56

## Судейская подготовка

	Базовый уровень						Углубленный уровень			
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4
Культура движения								12	6	4
Позиции, компетенция бокового судьи (куэны)								12	6	4
Оценка действия спортсмена в соответствии с критериями оценки культуры движения								12	6	4
Оценка действия спортсмена в соответствии с критериями оценки качества позиций в соответствии с компетенцией бокового судьи								8	5	5
Направление взгляда, равновесие, прочие критерии оценки								8	5	5
Оценка действия спортсмена в соответствии с критериями оценки направления взгляда, равновесие, прочие критерии оценки								8	5	5
Оценка действия спортсмена в комбинации соответствия критериями оценки культуры движения и критериями оценки качества позиций в соответствии с компетенцией бокового судьи								7	7	7

Начисление балов за проведение технических действий						12	7	6	6
Запрещённые элементы, начисление штрафных балов						12	7	6	6
Способы релаксации								3	3
Судьи при спортсменах, обязанности, права, ответственность (поединки)						10	6	3	3
Боковой судья, обязанности, права, ответственность							8	6	6
Секретарь, обязанности, права, ответственность, работа секретаря с системой автоматического судейства								6	6
Этапы подготовки соревнования, планирование, положение, регламент, оргкомитет по проведению соревнования, порядок подготовки судей к участию в соревнованиях								6	6
Итого						70	70	70	70

## Различные виды спорта

	Базовый уровень						Углубленный уровень			
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4
Подвижные игры и эстафеты	6	6	7	7	6	6				
Игровые виды спорта	8	8	6	6	10	10				
ушу	10	10	20	20	40	40	70	70	70	70
Итого	24	24	33	33	56	56	70	70	70	70

## Объёмы учебной нагрузки

Распределение учебной нагрузки осуществляется в соответствии с соотношением объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового и/или углубленного уровня в области физической культуры и спорта (парциальное соотношение учебной нагрузки).

### **Распределение учебных нагрузок по предметным областям в недельном цикле (в мин.)**

Предметная область	Учебная нагрузка, мин				
	Базовый уровень			Углубленный уровень	
	1-2	3-4	5-6	1-2	3-4
<b>Обязательные предметные области</b>					
ТОФКиС	20	25	30	30	37,5
ОФП	60	95	120	60	75
ВС	95	110	135	150	150
ОПС	-	-	-	60	120
<b>Вариативные предметные области</b>					
СН	50	70	75	60	60
РВС	25	35	60	75	75
Акробатика	20	25	30	30	37,5
СП	-	-	-	75	75
Итого	270 мин., 6 час.	360 мин., 8 час.	450 мин., 10 час.	540 мин., 12 час.	630 мин., 14 час.

**Распределение учебных нагрузок по предметным областям  
в годичном цикле (в час.)**

Предметная область	Учебная нагрузка, мин				
	Базовый уровень		Углубленный уровень		
	1-2	3-4	5-6	1-2	3-4
<b>Обязательные предметные области</b>					
ТОФКиС	18,5	23	28	28	35
ОФП	56	89	108	56	70
ВС	89	102	126	140	140
ОПС	-	-	-	56	112
<b>Вариативные предметные области</b>					
СН	46	66	70	56	56
РВС	24	33	56	70	70
Акробатика	18,5	23	28	28	35
СП	-	-	-	70	70
<b>Итого</b>	<b>252</b>	<b>336</b>	<b>420</b>	<b>504</b>	<b>588</b>

**Обязательные предметные области:**

ТОФКиС – теоретические основы физической культуры и спорта;

ОСФП – общая и специальная физическая подготовка;

ВС – вид спорта;

ОПС - основы профессионального самоопределения;

**Вариативные предметные области:**

СН – специальные навыки;

РВС – различные виды спорта и подвижные игры;

СП – судейская подготовка;

**Методические материалы**

**Подготовительная часть занятия.**

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

Разминочный комплекс должен включать общие и специальные упражнения, перечень которых зависит от назначения последующего занятия. 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 делаются более эластичными. В суставах увеличивается выделение секрета, уменьшающего трение. Улучшается передача нервных импульсов к мышце, а так же рефлексы. Стадия

разогревающих упражнений заканчивается, когда начинается потоотделение. Для этого достаточно 5-10 минут.

Беговые упражнения:

1. Гладкий бег;
2. Бег с захлестыванием голени назад;
3. Бег с захлестыванием голени наружу;
4. Бег с захлестыванием 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 захлестом 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 занятия 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 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	
Захлест голени сзади с высоким подниманием бедра; Захлест 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 захлёстом 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 – силоскоростная 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 винтиующимся ударом	Формальный комплекс – ши санши	

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	
Захлест голени сзади с высоким подниманием бедра; Захлест 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	
Захлест голени внутрь;	Защита от подцепа передней ноги противника под пятку, защита от подсада
Захлест голени наружу	Техника подсечки.
Заклест 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, другая верху. 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. Скрестный шаг – полный присед; 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.	Бросок через спину. Составная часть традиционной формы ВБЕ.
И.П. Ноги на ширине плеч. Перемещение в позицию саньтиши, прямой удар одноимённой рукой. Скрестный 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.	Бросок через спину. Составная часть традиционной формы ВБЕ.
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

## **Акробатика**

### **Группировки и перекаты**

Группировка – основное подготовительное упражнение для кувыроков 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 захват 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 обучающимся 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 кнаружи (указательные пальцы параллельны друг другу). Голова располагается перед руками так, чтобы между точками опоры был равносторонний треугольник. Опираться 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 15–25 см, наклониться вперед до касания головой маты 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 обучающиеся, 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 обучающимся 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. Приземляясь 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 матов) 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 обучающимися 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 темповую прыжку 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 обучающихся, 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 поясце.

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, согбаясь 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  $70^{\circ}$ ) 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 обучающиеся делали упражнение прямолинейно, следует применять зрительный ориентир в виде неширокого коридора, границы которого нанесены мелом.

При завершении рондата правильным по технике прыжком вверх целесообразно страхововать гимнаста от падения на спину, поддерживая его сзади под лопатки. Выполняя рондат без страховки, обучающийся 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, руки вверху. 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 помочь 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 обучающихся, 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 обучающиеся 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 обучающиеся 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 пояссе, 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.

## Тактическая подготовка

### Индивидуальные стили ведения боя

В зависимости от предрасположенности бойцов к силовому или скоростному единоборству, а также к технико-тактическому обыгрыванию, всех спортсменов можно разделить на три группы, соответствующие определенному стилю ведения боя: «силовики» (или «нокаутеры»), «темповики» и «игровики». В чистом виде ни одна из этих разновидностей тактики, как правило, не проявляется.

Поединки «силовиков» проходят со средней интенсивностью, на средней дистанции, с навязыванием плотных, жестких одиночных ударов, с постоянным устремлением вперед. Эти бойцы обладают наибольшей волевой активностью, средней выносливостью, предпочитают теснить соперников к краю татами, отличаются постоянной и предельной отдачей сил, целеустремленностью, благодаря чему часто добиваются снятия соперников за пассивность. Для «силовиков» типичны наибольшие величины снижаемой массы тела, жесткий самоконтроль. Арсенал их техники невелик, они применяют эпизодические атаки одиночными приемами из привычных позиций с тактическими действиями, не адаптированными к конкретным соперникам, поэтому у них наихудшая результативность. «Силовики» предпочитают работу на один удар.

Для «темповиков» характерны небольшая длина тела, достаточно высокая интенсивность действий на всем протяжении поединка, сопровождающаяся короткими взываобразными атаками (швунгами), высокий уровень выносливости, насыщенность схватки технико-тактическими действиями, выполняемыми из средней и дальней дистанции, средний процент реализованных попыток. Арсенал их техники больший, чем у «силовиков», но меньший, чем у «игровиков». «Темповики» осуществляют умеренный самоконтроль по сравнению со спортсменами, владеющими комбинационным (игровым) стилем ведения поединка.

«Игровики» применяют широкий круг технико-тактических действий. Для них типичны творчество, оригинальность, изобретательность, постоянная смена дистанций, интенсивности, атакующих, контратакующих действий и комбинаций, умелое использование ошибок соперников. У них более высокий, чем у «силовиков» и «темповиков» уровень скоростно-силовых качеств, но они уступают в силе. Для «игровиков» типичны более высокий уровень психических качеств, интеллекта и показателей психомоторики и, как следствие, более быстрое принятие решений и их осуществление. Для этих спортсменов характерны наибольшая мобильность нервной системы, наилучшая двигательная реакция и результативность действий.

По результатам проведенных исследований 43 % бойцов предпочитают комбинационный, 32% — темповой и 25 % — силовой стиль ведения поединка.

По мере роста спортивного мастерства, как правило, повышается вариативность тактики ведения схватки. Среди высококвалифицированных спортсменов больше тех, кто отдает предпочтение комбинационному стилю, и меньше «силовиков».

На выбор тактики ведения схваток влияет достаточно большое количество факторов, таких как типологические особенности высшей нервной деятельности,

темперамент, анатомо-физиологические и антропометрические особенности спортсмена, доминирование тех или иных физических качеств. В связи с этим, уже на ранних этапах подготовки необходимо проводить соответствующие педагогические исследования, с целью выявления предрасположенности спортсменов к тому или иному стилю ведения поединка.

### **Инновационные методы обучения тактическим приемам**

Говоря о современных методах подготовки спортсменов, чаще всего имеют в виду внедрение инновационных схем обучения, при которых инновация рассматривается с одной стороны, как результат творческого процесса, а с другой - как процесс внедрения новшеств.

В любом случае, можно утверждать, что инновация возникает тогда, когда человек проявляет повышенный исследовательский интерес к тем или иным явлениям, которые стали для него проблематичными и вызывают внутреннее напряжение в силу своей необычности и новизны, заставляя думать и активно искать оптимальное решение.

Именно с этих позиций и предлагается реализация программы развития тактического мышления обучающихся, базирующаяся на последовательном освоении тактических приемов, моделировании конкретных динамических ситуаций и периодическом теоретико-практическом тестировании спортсменов.

Моделировать соревновательные условия легче всего в упражнениях с партнером. Особенno удобны для этих целей условные бои. Задания в упражнениях должны быть конкретными, понятными и направленными на совершенствование определенного тактического действия с учетом реальных условий его выполнения на соревнованиях. Здесь особенно важно соблюдать условия неопределенности в действиях обоих партнеров.

Предлагаются следующие способы совершенствования тактических действий: планирование боя, выполнение разведывательных действий, выбор манеры ведения боя, имитационные упражнения.

Планирование боя – довольно сложное тактическое действие, осуществляющееся до начала поединка. При планировании спортсмен должен учитывать как свои возможности, так и особенности соперника. С тщательных изучений особенностей нужно начинать планирование. В первую очередь выясняют манеру ведения боя. При этом обращают внимание на то, одной или несколькими манерами владеет соперник, умеет ли он менять тактику боя и на сколько хорошо это делает. Важно выяснить, какую дистанцию он предпочитает и насколько эффективно ведет бой на других дистанциях. Затем следует анализировать менее крупные тактические действия – подготовительные и ситуативные. Большое значение имеет оценка волевых качеств и эмоциональной устойчивости. Особенно важно выявить ошибки соперника и условия, в которых он допускает их.

Выявив основные особенности и ошибки будущего соперника, надо сопоставить их со своими возможностями и перейти к составлению плана боя, который должен предусматривать использование собственных сильных сторон и слабых мест соперника.

Чтобы освоить планирование боя, нужно сначала составлять план на бумаге.

Прежде всего, определяется основная тактическая линия поведения в бою. Затем подбираются приемы, которым следует чаще пользоваться в ситуациях, в которых соперник допускает ошибки.

Нужно предусмотреть наиболее вероятные изменения в поведении соперника. Так, зная, что противник иногда может изменять игровой манере и становится агрессивным, следует предусмотреть средства противодействия. Нужно наметить примерную последовательность действий. Если соперник незнаком, следует планировать разведку или какое-либо неожиданное начало боя. В любом случае не следует излишне подробно планировать бой, т.к. все предусмотреть невозможно. Обучать спортсменов

планированию боя лучше всего на теоретических занятиях, на которых должны изучаться способы анализа соревновательной деятельности соперника, а также наиболее эффективные средства противодействия. Наиболее эффективны такие занятия, тогда когда спортсмен сам пытается составить план боя.

Разведывательные действия. В ходе разведки нужно выявить сильные и слабые стороны соперника, чтобы внести корректизы в план боя. При этом он выявляет манеру ведения боя соперника, форму дистанцию боя, излюбленные удары и защиты, а также ошибки в выполнении приемов, волевые качества. Спортсмен должен заранее определить, на что, прежде всего он будет обращать внимание в процессе разведывательных действий. Он должен предпринимать такие действия, с помощью которых можно получить необходимые сведения. В ходе разведки следует быть активным, иначе он не сможет получить информацию о сопернике. Но тот может проявить их тогда когда времени для использования их уже не останется. Если нужно узнать, как чувствует себя соперник в экстремальной ситуации, то не следует ждать, когда она возникнет, а стремится самому создать ее.

Совершенствовать разведывательные действия следует на теоретических и практических занятиях и даже во время соревнований. В начале спортсмены объясняют, что необходимо выяснить в процессе разведки и как это сделать. На практических занятиях надо начинать обучение с выработки умения различать грубые и наиболее заметные ошибки в технике выполнения отдельных приемов. Затем переходят к выполнению излюбленных ударов и защиты, формы и дистанции боя, стиля поведения в разных ситуациях. При этом важно соблюдать условие неопределенности в действиях партнеров. Так, одному из спортсменовдается задание выявить излюбленный прием или погрешность в защите партнера, а другому чаще применять определенный прием или демонстрировать ошибку в защите. При этом первый не должен знать задание второго. Задания необходимо усложнять. Закреплять навыки необходимо в вольных боях и спаррингах, а также на соревнованиях. Чтобы умело применять отвлекающие удары нужно иметь высокоразвитое чувство дистанции, и обладать тонко дифференцировать мышечные усилия. Эти качества следует отрабатывать с партнером и на снарядах, постоянно чередуя отвлекающие и действительные удары путем изменения силы.

Действия по осуществлению плана боя проявляются, в конечном счете, в манере боя, которую избирает спортсмен, а также в преимущественном использовании определенных технико-тактических вариантов и приемов, в форме и дистанции боя. Способы осуществления и особенности этого действия во многом определяются индивидуальной манерой ведения боя спортсмена и его соперника, умением вести бой с представлением различных стилей. Поэтому нужно совершенствовать индивидуальную манеру ведения боя и отрабатывать способы противодействия соперникам с различными тактическими типами ведения поединка. Основное средство совершенствования действия по осуществлению плана боя – условные бои, а также спарринги и соревнования. Эффективность этих упражнений во многом зависит от качества занятий и заданий, выбора партнера, способного хорошо выполнять задания. Задания должны быть четкими, ясными, понятными обоим партнерам.

Для совершенствования тактики ведения боя с боксерами разных манер одному из партнеров дается задание пользоваться наиболее эффективными способами противодействия. Особенно тщательно нужно совершенствовать способы ведения боя с заранее известным противником. В этом случае подбирается партнер схожий с ним по манере боя или партнеру предлагается воспользоваться ею.

Смена тактики боя тесно связана с предыдущим действием – осуществление плана боя. Чтобы своевременно менять тактику боя спортсмен должен уметь правильно оценивать соотношение сил в любой промежуток времени, распознавать тактику и манеру ведения боя соперника, улавливать моменты изменения ее, и принимать решение о смене собственной тактики. Отсюда следует, что совершенствовать умение менять тактику

целесообразно в условиях близких к соревнованиям. Для этого можно применять те же упражнения, что и при совершенствовании действия по осуществлению плана боя, но только при определенности в действиях партнеров. Ведь чтобы своевременно менять тактику необходимо уметь ориентироваться в неожиданно изменяющихся ситуациях и быстро реагировать на них.

Поэтому в условиях боя одному из спортсменов нужно предлагать вести бой в определенной манере, а затем неожиданно менять ее. Второму необходимо как можно быстрее определять моменты смены в ответ изменять свою манеру ведения боя.

Следует обратить внимание и на особенности совершенствования ситуативных действий. К наиболее важным из них относится развитие атаки благоприятных ситуаций, использование провалов, и других удобных для атаки положений. Как правило, они изучаются и отрабатываются в вольных боях, представляется, что их нужно изучать с помощью специальных упражнений предусматривающих создание подобных ситуаций. Особенно хорошо это делать в условном бою, давая одному из боксеров задание имитировать провалы или замешательство после сильной атаки, а второму использовать их .

При совершенствовании всех тактических действий очень важно учитывать особенности и тенденции развития современного ВБЕ. Работа над повышением тактического мастерства должна строиться в двух направлениях. Во-первых, необходимо совершенствовать тактику противодействия агрессивной и жесткой формы ведения боя, а во-вторых, совершенствовать перечисленные способы ведения боя с учетом индивидуальных особенностей спортсменов. Залог успеха - умелое моделирование соревновательных условий на занятие.

Большое значение имеет анализ вольного боя или спарринга. Можно спросить, что обучающемуся удалось выяснить во время боя, пришлось ли ему менять тактику. Затем тренер-преподаватель излагает свое мнение, и в план подготовки вносятся корректизы. Благодаря этому обучающийся лучше осознает выполнение действий, а также приучается самостоятельно работать над совершенствованием тактического мастерства.

С целью совершенствования тактического мастерства необходимо более широко использовать имитационные упражнения на снарядах, т.к. условные и вольные бои в большом объеме довольно быстро утомляют обучающегося.

Чтобы приблизить условия выполнения имитационных упражнений к реальным, можно рекомендовать проделывать имитационные упражнения в паре, но без соприкосновения, давая обучающимся задание, как и в условных боях.

В целом же, для совершенствования тактических действий целесообразно использовать три основные группы упражнений:

Совершенствование в тактике атакующих и контратакующих приемов;

Совершенствование в подготовительных, наступательных и оборонительных действиях;

Совершенствование в быстроте и правильности тактического мышления в условиях, моделирующих соревновательные бои.

Методика совершенствования технического мастерства обучающихся высокой квалификации должна идти по следующим направлениям:

Повторение упражнений составляющих школу ВБЕ;

Изучение новых приемов и их комбинаций;

Совершенствование технико-тактических приемов.

Таким образом, педагогически регулируемый процесс обучения, а затем и совершенствования тактико-технического мастерства фактически направлен на выработку у обучающегося наиболее эффективных технических приемов, с последующим их закреплением в двигательных навыках и доведении до автоматизма. При этом на всех стадиях спортивной подготовки должны быть разработаны дидактические признаки

усвоения изучаемого материала, методической основой которых являются принципы, способствующие атлету самостоятельно мыслить, анализировать и обобщать свой двигательный опыт, а так же самому заниматься самосовершенствованием техники и тактики.

## **Рекомендации по организации психологической подготовки**

Психологическая часть программы воспитания и развития обучающихся соответствует следующим учебным этапам:

Одной из основных задач учреждений дополнительного образования детей является обеспечение необходимых условий для личностного развития привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность.

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

Тренеру-преподавателю, работающему с обучающимися, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством,

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед обучающимися, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности,

В работе с обучающимися устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия.

К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Методы смешанного воздействия включают; поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Так, в вводной части занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части - совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей обучающегося, задач и направленности занятия.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в процессе обучения осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность обучающегося. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в процесс обучения и планирования воспитательной работы и психологической подготовки обучающегося.

Воспитательная работа - это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей достойной жизни достойного человека и формирование у ребенка способности выстраивать индивидуальный вариант собственной жизни в границах достойной жизни. Высокий профессионализм педагога позволяет инициировать самостоятельные размышления о том, что есть жизнь достойного человека.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель решает задачу формирования личностных качеств обучающихся: воспитание нравственных качеств (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, выдержка и самообладание) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость); воспитание патриотизма; эстетическое воспитание (чувство прекрасного, аккуратность); воспитание трудолюбия.

Значимой фигурой в воспитательном процессе является тренер-преподаватель, оказывающий огромное воспитательное воздействие на обучающихся своим личным примером. Поэтому он должен быть, прежде всего, требовательным к себе, к своему поведению на работе и в быту, внешнему виду.

Тренер-преподаватель должен уметь профессионально влиять на атмосферу группы. Создавать благоприятную и доброжелательную обстановку с едиными педагогическими требованиями. Составляя план воспитательной работы, тренер-преподаватель должен учитывать возрастные рамки развития ребенка. Эффективность воспитательного воздействия будет достигнута лишь в том случае, если мероприятия, включенные в план, будут интересны для учащихся, и когда они будут убеждены в необходимости принимать в них активное участие. Активность учащихся особенно проявляется в их работе в органах самоуправления. Правильно организованное самоуправление помогает формировать нравственные требования к правилам поведения в обществе, а также педагогические установки тренера-преподавателя превратить в требования коллектива.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая, боевая готовность обучающегося перед выступлением. Она характеризуется уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления технику, необходимую для победы. В процессе управления нервно-психическим восстановлением обучающегося снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после занятий, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий. Средства и методы психологического воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях учебных группах акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера, развитие оперативного" мышления и памяти специализированного восприятия, создание общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением обучающихся, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде подготовки акцент делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности в состязаниях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера обучающегося, и приемы психической регуляции. Разумеется, акцент в распределении средств и методов' психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей обучающихся, задач их индивидуальной подготовки, направленности занятий.

Влияние психологической подготовки на уровень проявления различных качеств обучающегося. Особенности психической подготовки в ВБЕ. Понятие психоdiagностики. Значение психорегуляции. Задачи, решающие проблему психологической подготовки в ВБЕ. Два этапа психологической подготовки. Задачи и особенности каждого этапа. Зависимость достижения высокого спортивного мастерства от уровня развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде подготовки акцент делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности в состязаниях. В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера обучающегося, и приемы психической регуляции. Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей обучающихся, задач их индивидуальной подготовки, направленности занятий.

## **Идеомоторная тренировка**

Во многих работах указывается, что действенное улучшение может быть достигнуто только при сочетании идеомоторной и физической тренировки. При этом влияние идеомоторной тренировки на формирование умений и навыков наиболее эффективно, когда обучаемый предварительно ознакомлен с упражнениями и действиями или имеет определенный двигательный опыт. В то же время отдельные исследования показывают, что посредством только идеомоторной тренировки можно в глубокой форме овладеть новым упражнением (совсем незнакомым действием) без предварительного его выполнения. Но этой способностью обладают только отдельные

высококвалифицированные обучающиеся. Рядом исследований установлено, что идеомоторная тренировка дает возможность установить ошибки или переделывать уже усвоенный двигательный навык, а может сопровождаться эффектом, если мысленное выполнение действия недостаточно точно и тщательно.

Идеомоторный метод при правильной организации в каждом виде спорта может существенно повысить "мышечную выносливость", спортивную работоспособность и способствовать сохранению техники сложных упражнений после перерыва в занятиях. Идеомоторика эффективна при психорегуляции эмоциональных состояний обучающихся перед соревнованиями.

Итак, головной мозг - орган, где формируется программа будущего движения, а остальные системы организма, в первую очередь опорно-двигательный аппарат, выполняют намеченную программу. От того, насколько успешно функционируют программирующая и исполняющая системы, и от того, насколько хорошо они взаимосвязаны, зависит качество конечного результата нашей деятельности.

Для того, чтобы мысленные образы будущего движения воплощались предельно эффективно, надо правильно пользоваться ими. Причем пользоваться совершенно сознательно, активно, а не просто полагаться на те процессы, которыми природа одарила наш организм. Представление, как психический процесс, подчиняется определенным законам.

Первое положение - чем точнее мысленный образ движения, тем точнее, "чище" выполняемое движение.

Второе положение - идеомоторным называется лишь такое представление, при котором мысленный образ движения обязательно связан с мышечно-суставным чувством человека.

Мысленные представления могут быть "зрительными". В этом случае человек видит себя как бы со стороны, будто на экране телевизора. Надо хорошо уяснить, что такие "зрительные" представления обладают очень малым обучающим действием. Ведь в этом случае импульсы, рожденные в головном мозгу, почти не передаются на мышцы, которые должны выполнять задуманное движение. Поэтому работа идет как бы вхолостую, не возникает достаточной активности в соответствующих мышцах. В этом можно убедиться и на опыте с висящим грузом. Мысленно представьте себя как бы в "зеркале", "посмотрите" на себя со стороны и попытайтесь, глядя на тот, "зеркальный", висящий сбоку груз, представить, что он раскачивается, - получится намного хуже.

Рассогласованность между программирующим органом - головным мозгом и исполняющим аппаратом - мышцами и суставами особенно хорошо заметна во время наблюдения за обнаженным телом неподвижно сидящего или лежащего с закрытыми глазами человека. В тех случаях, когда он мыслит идеомоторно, "пропускает" представления о движении "через себя", в его мышцах довольно отчетливо видны микросокращения и микрорасслабления. Если же представления имеют чисто зрительный характер, то никаких микродвижений в мышцах не возникает, хотя человеку кажется, что он "пропускает" мысленные представления через свой организм. Следовательно, наблюдая за мышцами человека во время идеомоторной тренировки, можно легко выяснить, насколько его мысленные представления о том или ином техническом элементе достигают цели.

Третье положение - исследования ряда доказали, что эффект воздействия мысленных представлений заметно возрастает, если их облекать в точные словесные формулировки. Надо не просто представлять то или иное движение, а одновременно проговаривать его суть про себя или шепотом. В одних случаях слова нужно произносить параллельно с представлением движения, а в других - непосредственно перед ним. Как поступать в каждом конкретном случае, - подсказывает практика. В том, что слова заметно усиливают эффект мысленного представления, легко убедиться во время опыта с висящим на пальце предметом. Если не просто представлять, что груз начинает

раскачиваться, предположим, вперед-назад, а начать произносить слова "вперед-назад" вслух, то амплитуда колебаний сразу же увеличится.

Четвертое положение - начиная разучивать новый элемент техники, надо представлять его исполнение в замедленном темпе, так, как мы это видим при демонстрации кинопленки, заснятой рапид-методом. Замедленное промысливание технического элемента позволит точнее представить все тонкости изучаемого движения и вовремя отсеять возможные ошибки.

Пятое положение - при овладении новым техническим элементом мысленно представлять его лучше в той позе, которая наиболее близка к реальному положению тела в момент выполнения этого элемента.

Когда человек, занимаясь идеомоторикой, принимает позу, близкую к реальному положению тела, возникает гораздо больше импульсов от мышц и суставов в головной мозг, которые соответствуют реальному рисунку движения. И головному мозгу, программирующему идеальное идеомоторное представление о движении, становится легче "связываться" с исполняющим аппаратом - опорно-двигательным. Другими словами, у человека появляется возможность более осознанно отрабатывать необходимый технический элемент.

Вот почему так полезны тренажеры, позволяющие принимать самые различные позы, особенно, где движения часто происходят в воздухе, после отрыва от точек опоры. Побывав в состоянии своеобразной невесомости человек начинает лучше чувствовать тонкие элементы техники движения и лучше представлять их.

Шестое положение - во время идеомоторного промысливания движения оно иногда осуществляется настолько сильно и явственно, что человек начинает невольно двигаться. И это хорошо, так как говорит о налаживании прочной связи между двумя системами - программирующей и исполняющей. Поэтому такой процесс полезен - пусть тело как бы само по себе включается в исполнение того движения, которое рождается в сознании. Такую картину приходилось видеть наиболее часто при занятиях с фигуристами. Стоя на коньках с закрытыми глазами, они неожиданно для себя начинали плавно и медленно двигаться вслед за мысленными идеомоторными представлениями. Как они говорили, их "ведет".

Вот почему в тех случаях, когда идеомоторные представления реализуются не сразу, с затруднениями, можно рекомендовать сознательно и осторожно связывать идеомоторные представления с соответствующими движениями тела и таким способом соединять мысленный образ движения с мышцами, выполняющими его.

Несколько слов о так называемых имитациях. Имитируя, выполняя как бы в намеке реальное движение или часть его, человек помогает формированию более четкого представления о нужном ему техническом элементе, идя, так сказать, от периферии, от мышц, к центру, к головному мозгу. Так что имитация самых разных движений, которую нередко можно увидеть во время разминки - хорошее подспорье в подготовке к выполнению того или иного трудного упражнения.

Но, имитируя, нужно сознательно связывать исполняемые движения с их мысленным образом. Если же имитации проводить формально или думать о другом, пользы имитирующие действия не принесут.

Седьмое положение - неправильно думать о конечном результате непосредственно перед выполнением упражнения. Это одна из довольно распространенных ошибок.

Когда в сознании доминирующее положение занимает забота о результате, она вытесняет самое главное - представление о том, как достичь этого результата. Вот и выходит, что, например, стрелок думает о том, что ему необходимо попасть в "десятку", эта мысль начинает мешать точным представлениям о тех технических элементах, без выполнения которых попасть в "десятку" просто невозможно. Поэтому он и не попадает. "Перестарался, очень хотел", - говорят в таких случаях, забывая о том, что для достижения

желаемого результата надо думать не о нем, а опираться на мысленные образы тех действий, которые ведут к этому результату.

Итак, в умении непосредственно перед выполнением движения представить его идеомоторно и точно, назвать исполняемое движение соответствующими точными словами - и заключается суть "идеомоторного принципа построения движений".

Подведем основные итоги. Итак, чтобы достичь высокой точности движения, надо:

во-первых, создать предельно точный мысленный образ данного движения, на первых порах хотя бы зрительный;

во-вторых, перевести этот образ, сохраняя его высокую точность, на рельсы идеомоторики, то есть сделать движение таким, чтобы вслед за его мысленным образом начали (пусть еле заметно) функционировать соответствующие мышечные группы;

в-третьих, подобрать программирующее словесное оформление хотя бы для наиболее главных - опорных - элементов в отрабатываемом движении.

К четвертому этапу - физическому исполнению движения - можно переходить только после того, как будут выполнены предыдущие условия, после того, как идеомоторный образ движения станет точным и устойчивым и будут хорошо "размыты" мышцы, которым предстоит выполнить намеченное движение.

Соблюдение такого принципа построения движений, как показывает практика, избавляет от многих осложнений и дает нужный результат намного скорее, чем обычный метод "проб и ошибок".

## **Различные виды спорта**

### **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. Подача меча, приём меча, передача меча, атак.

Волейбол. Подача 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 выбивом задней ноги.

Бросок выбивом 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 фиксацией 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 выбивом задней ноги

Защита от подсечки – инерционный бросок руками

Защита от подсечки – захлёт 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 скрёстным шагом за ногой (цопамбу)

Передняя подножка с использованием одностороннего захвата (захват пё мэ) со скрёстным шагом перед ногой ногой (кобу)

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

## **Судейская практика**

### **Мотивация спортивного судейства**

В спортивное судейство приходят в основном спортсмены, не добившиеся высоких спортивных результатов (в абсолютном большинстве это спортсмены, имевшие первый спортивный разряд, но есть и те, кто имел звание мастера спорта, причем от первой до международной категории их количество увеличивается). Очевидно, из-за несложившейся спортивной карьеры они таким путем стремятся завоевать высокий статус в иной сфере спортивной деятельности. С другой стороны, эти данные свидетельствуют о том, что для квалифицированного судейства нужен достаточный опыт занятий данным видом спорта.

Наряду с этим играет роль и нежелание уходить из той среды, в которой люди пребывали долгие годы. Ведь судьи высокого уровня, как и спортсмены, имеют возможность ездить в разные города и страны. Кроме того, они получают материальное поощрение.

Опрос спортсменов высокого класса на предмет того, почему они не хотят быть спортивными судьями, выявил, что причина чаще всего одна: они за время своей спортивной карьеры так устали от спорта, что продолжать карьеру в роли судьи им уже не хочется, хотя они и признают, что в нюансах игры они разбираются больше, чем игроки более низкого класса. Очевидно, что играет роль и сознание того, что выполнение роли судьи не повысит их социальный статус в избранном ими виде спорта.

### **Нервно-эмоциональное напряжение у судей**

У спортивных судей в стартовом состоянии наблюдается значительная активизация психической деятельности: повышается быстрота зрительно-двигательных реакций, увеличиваются трепет, устойчивость и объем внимания, ими точнее воспринимаются спортивная ситуация. После соревнования наблюдается ухудшение этих показателей, что свидетельствует о появлении у судей утомления.

Степень мобилизации судей перед состязания зависит от сложности предстоящего соревнования и от того, в качестве какого судьи (главный судья, старший судья, арбитр, боковой судья и.т.д.) они будут участвовать в состязании.

Чем выше категория судей и, следовательно, большая их ответственность в связи с рангом соревнований, которые они обслуживают, тем чаще они испытывают усталость. Кроме того, они чаще выступают в роли старших судей, неся на себе большую ответственность за исход состязания, чем их помощники. Наконец, судьи высшей категории имеют не только больший стаж судейства, но и возраст. Некоторые из судей отмечают, что после состязания у них наблюдается не только умственное, но и физическое утомление, сопровождающееся потерей в весе.

Различия в реакции судей на проведение сложных и простых состязаний выявлены и по показателям времени простой и сложной зрительно-моторной реакции: после сложных состязаний оно возрастило, а после простых состязаний снижалось. После сложных состязаний ошибочных реакций у судей было в два раза больше, чем после простых.

Большие требования во время состязания проявляются к вниманию судей. Именно напряженное внимание, необходимость его быстрого переключения и распределения являются одними из главных причин психического утомления судей.

## **Психологические особенности спортивных судей**

Выявлены некоторые психологические особенности спортивных судей. У арбитров высокой квалификации выявлена высокая эргичность, то есть стремление к работе с высоким напряжением. У судей, приостановившихся в карьерном росте, эта характеристика выражена меньше.

У судей высокой квалификации уровень интеллекта выше, чем у судей, не имеющих перспектив роста. Исследование признаков интеллекта показало, что у первых общая осведомленность, умение обобщать, устанавливать логические связи между понятиями и находить логические закономерности выше, чем у вторых. Эти различия связаны с тем, что деятельность судьи высокой квалификации отличается по объему, скорости перерабатывания информации и, следовательно, предъявляет более высокие требования к интеллекту арбитров.

Это подтверждается и различными исследованием, в которых показано, что судьи, имеющие высшее образование, получают судейские категории быстрее, чем судьи со средним образованием. При этом какое высшее образование имеют судьи – физкультурное или другое (в основном техническое), большого значения не имеет. По концентрации внимания различий между этими группами судей выявлено не было. Однако это не значит, что внимание играет при спортивном судействе второстепенную роль.

У арбитров высокой квалификации выше, чем у арбитров низкой квалификации, уровень проявления целеустремленности, смелости и решительности, выдержки, упорства и настойчивости, самостоятельности и инициативности. Лучшее развитие волевой сферы у судей высокой квалификации связано с тем, что им приходится в трудных обстоятельствах принимать обоснованные устойчивые решения, без колебаний и задержки претворять их в жизнь. Выдержка и самостоятельность необходимы, чтобы противостоять внешнему психологическому давлению со стороны игроков, тренеров и болельщиков.

## **Стили спортивного судейства**

Часто приходится наблюдать, что одни и те же действия игроков разные судьи трактуют по-разному: одни назначают наказывают, другие – нет, одни фиксируют ошибку, другие – нет и т. д. В этом проявляется стиль судейства.

Стиль судейства – это имеющийся у судьи почерк, связанный прежде всего с пониманием (трактовкой) правил и техники ВБЕ. Одни судьи судят строго, согласно «букве закона», другие дают послабление, как говорят спортсмены, «дают играть». Связано это с тем, что в правилах имеется ряд таких пунктов, решения по которым судья принимает по своему усмотрению. В исследованиях было выявлено, что чем более высокую категорию имеет судья, тем чаще он имеет строгий стиль судейства при трактовке чистоты выполнения спортсменами технических приемов.

Несколько иначе проявляется стиль судейства в реакции судей на претензии тренеров и спортсменов. Судьи первой категории в большинстве не реагируют на замечания тренеров и редко их наказывают за неэтичное поведение, но строго относятся к замечаниям спортсменов и часто их наказывают. Судьи всероссийской категории ведут себя иначе: большинство из них часто наказывают и спортсменов, и тренеров (но чаще спортсменов). Судьи же всероссийской и международной категорий наказывают спортсменов и тренеров реже, чем судьи первой категории, и одинаково часто – и тех и других.

## **Реакция судей на замечания тренеров и игроков**

Эти различия не случайны. Более высокая строгость судей первой категории к спортсменам, чем к тренерам, объясняется их статусом: судьи первой категории – это в основном недавние или еще действующие спортсмены, побаивающиеся тренеров и утверждающие свой судейский престиж среди равных им по статусу спортсменов. Судьи всероссийской категории отличаются строгим отношением и к спортсменам, и к тренерам тоже в силу своего статуса: он гораздо выше, чем у судей первой категории, им доверяют судить соревнования более высокого ранга, у них карьера спортсмена уже в прошлом и авторитет тренеров над ними уже не давлеет. Однаковое и менее строгое отношение к спортсменам и тренерам судей всесоюзной и международной категорий объясняется как их равным статусом с спортсменами и тренерами команд, которые им приходится судить на национальном первенстве и международных встречах, так и опытом этих судей, предпочитающих заниматься профилактикой возможных конфликтов до проведения соревнования. Отсюда и меньшее количество наказаний.

Различные стили судейства судей разного уровня хорошо улавливаются тренерами и спортсменами (первыми, правда, чаще). Эти различия, по мнению спортсменов, состоят в том, что судьи высокой категории более спокойны и решительны, обладают большей стабильностью судейства и допускают меньше ошибок; класс судейства определяется не столько знанием правил соревнований, сколько психологическими факторами (стабильностью, решительностью, спокойствием, выдержанкой).

Особое значение имеет уверенность судьи во время состязания. В противном случае тренеры и игроки могут оказывать давление на судью. При опросе об этом откровенно заявили 40 % респондентов. Поводом для такого давления являются ошибки судьи. Совершив ошибку в пользу одного спортсмена, неуверенный в себе судья, чувствуя вину, начинает под давлением тренеров и спортсменов «выправлять» поединок или группу спортсменов и допускает уже преднамеренные «ошибки» в пользу других спортсменов.

## **Виды спортивной подготовки в рамках судейского практикума**

Спортивная подготовка в рамках судейского практикума проводится в виде:

- Теоретических занятий
- Практических занятий
- Психологической подготовки
- Стажировки
- Контроля уровня подготовленности (тесты) и аттестации на судейскую категорию.

В ходе теоретических занятий изучаются ФЗ о «Физической культуре и спорте в Российской Федерации», нормативно-правовые акты Минспорта РФ, Правила проведения соревнований по различным спортивным дисциплинам ВБЕ, локальные акты общероссийских спортивных федераций и общественных организаций.

В ходе практических занятий формируются необходимые навыки для выполнения обязанностей на всех этапах организации и проведения соревнований, должностных обязанностей от секретарей до главного секретаря соревнования, от судей при спортсменах до главного судьи соревнования. Так же в ходе практических занятий осуществляется самоконтроль изученного тактико-технического арсенала, изучение регламентируемых упражнений, ОФП и СФП.

Психологическая подготовка проводится с целью подготовки к стрессовой ситуации во время работы на спортивных мероприятиях, формируются навыки концентрации внимания, мобилизации сил, релаксации.

Стажировка проводится с целью закрепления полученных навыков на спортивных мероприятий, наработка опыта судейства, самоконтроль и внешний контроль навыков судейства, выявление сложных моментов в судействе.

Контроля уровня подготовленности (тесты) и аттестации на судейскую категорию проводится с целью определения полученных знаний и навыков, допуска к работе на соревнованиях, присвоения судейских категорий.

### **Распределение нагрузки судейского практикума**

Распределение нагрузки при организации судейского практикума с разбивкой на периоды подготовки составляет:

Этапный норматив	Углубленный уровень	
	Год подготовки	3-й год обучения
Теоретическая подготовка	+	+
Практические занятия	+	+
Психологическая подготовка		+
Стажировка		+
Контрольные мероприятия		+

### **Тематический план Углубленный уровень, 3-й год обучения**

Тема	часы				
	Теория	Практика	Стажировка	Психология	Контроль
<b>Судейство соревнований о куэны (традиционные формы)</b>					
Культура движения	+	+			
Позиции, компетенция бокового судьи	+	+			
Направление взгляда, равновесие, прочие критерии оценки	+	+			
Оценка действия спортсмена в соответствии с критериями оценки направления взгляда, равновесие, прочие критерии оценки	+	+			
Оценка действия спортсмена в комбинации соответствия критериями оценки культуры					

движения и критериями оценки качества позиций в соответствии с компетенцией бокового судьи					
<b>Поединки</b>					
Начисление балов за проведение технических действий	+	+	+		
Запрещённые элементы, начисление штрафных балов	+	+			
Сложные моменты судейства					
<b>Общие вопросы судейства</b>					
Способы релаксации					
Судьи при спортсменах, обязанности, права, ответственность	+	+			
Боковой судья, обязанности, права, ответственность	+	+			
Секретарь, обязанности, права, ответственность, работа секретаря с системой автоматического судейства					
Этапы подготовки соревнования, планирование, положение, регламент, оргкомитет по проведению соревнования, порядок подготовки судей к участию в соревнованиях					

#### **Углубленный уровень, 4-й год обучения**

Тема	часы				
	Теория	Практ ика	Стажи ровка	Психол огия	Контро ль
<b>Судейство соревнований о куэны (традиционные формы)</b>					
Культура движения	+	+	+		
Позиции, компетенция бокового судьи	+	+	+		
Направление взгляда, равновесие, прочие критерии оценки	+	+	+		
Оценка действия спортсмена в соответствии с критериями оценки направления взгляда, равновесие, прочие критерии оценки	+	+	+		
Оценка действия спортсмена в комбинации соответствия критериями оценки культуры движения и критериями оценки качества позиций в соответствии с компетенцией бокового судьи			+		+
<b>Поединки</b>					
Начисление балов за проведение технических действий	+	+	+		+
Запрещённые элементы, начисление штрафных балов	+	+			+
Сложные моменты судейства					+
<b>Общие вопросы судейства</b>					
Способы релаксации				+	

Судьи при спортсменах, обязанности, права, ответственность	+	+	+		+
Боковой судья, обязанности, права, ответственность	+	+	+		+
Секретарь, обязанности, права, ответственность, работа секретаря с системой автоматического судейства	+	+	+		
Этапы подготовки соревнования, планирование, положение, регламент, оргкомитет по проведению соревнования, порядок подготовки судей к участию в соревнованиях	+	+			

## **План воспитательной и профориентационной работы**

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

Социальный опыт приобретается 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 результивно, что надолго и устойчиво определяет направленность нравственной жизни ребенка.

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

Это в основном верbalные 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 нравоучение 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 острыя 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.

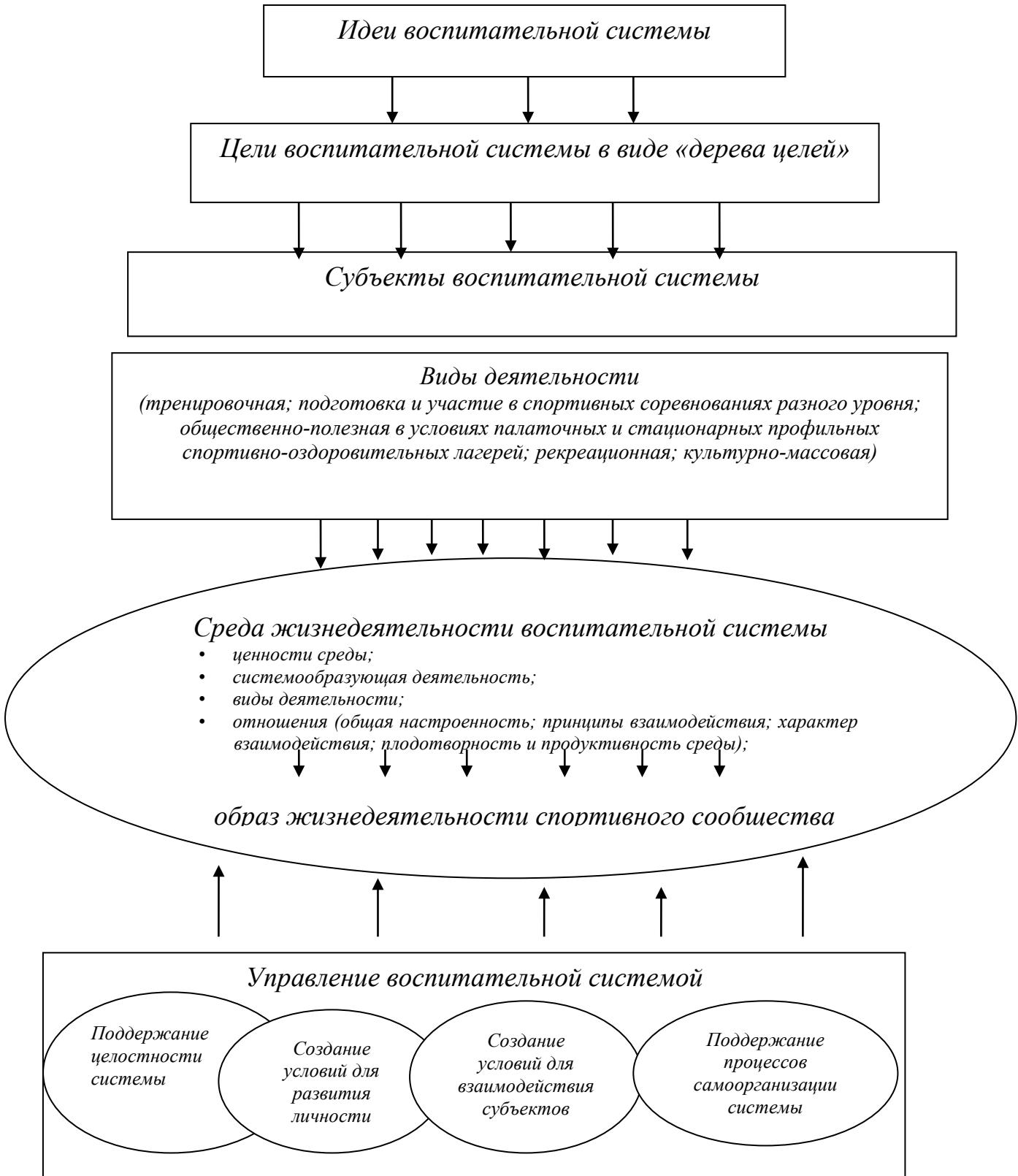
### **Методы стимулирования и коррекции действий и отношений детей в воспитательном процессе.**

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 конкурентоспособным 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 здоровьес развивающего образовани 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 культуресообразности воспитания как сохранение и поддержание духовности, нравственности, смысла жизни, личной свободы, экологии человека, его телесного и душевного здоровья; как сохранение, воспроизведение и развитие культурных ценностей, связанных со спортом и физической культурой; как проектирование земых элементов культурной среды и культуресообразного устройства жизни спортивного сообщества.
4. Принцип индивидуально-личностного подхода как поддержание уникальности личности, расширение границ ее свободы и жизнетворчества, способности преодолевать трудности, развивать волю, саморазвиваться и достигать побед 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, лично значимого общения (обмена и диалога, созворческого поиска решения проблем, поиска личностных смыслов, удовлетворения потребности в новой информации).

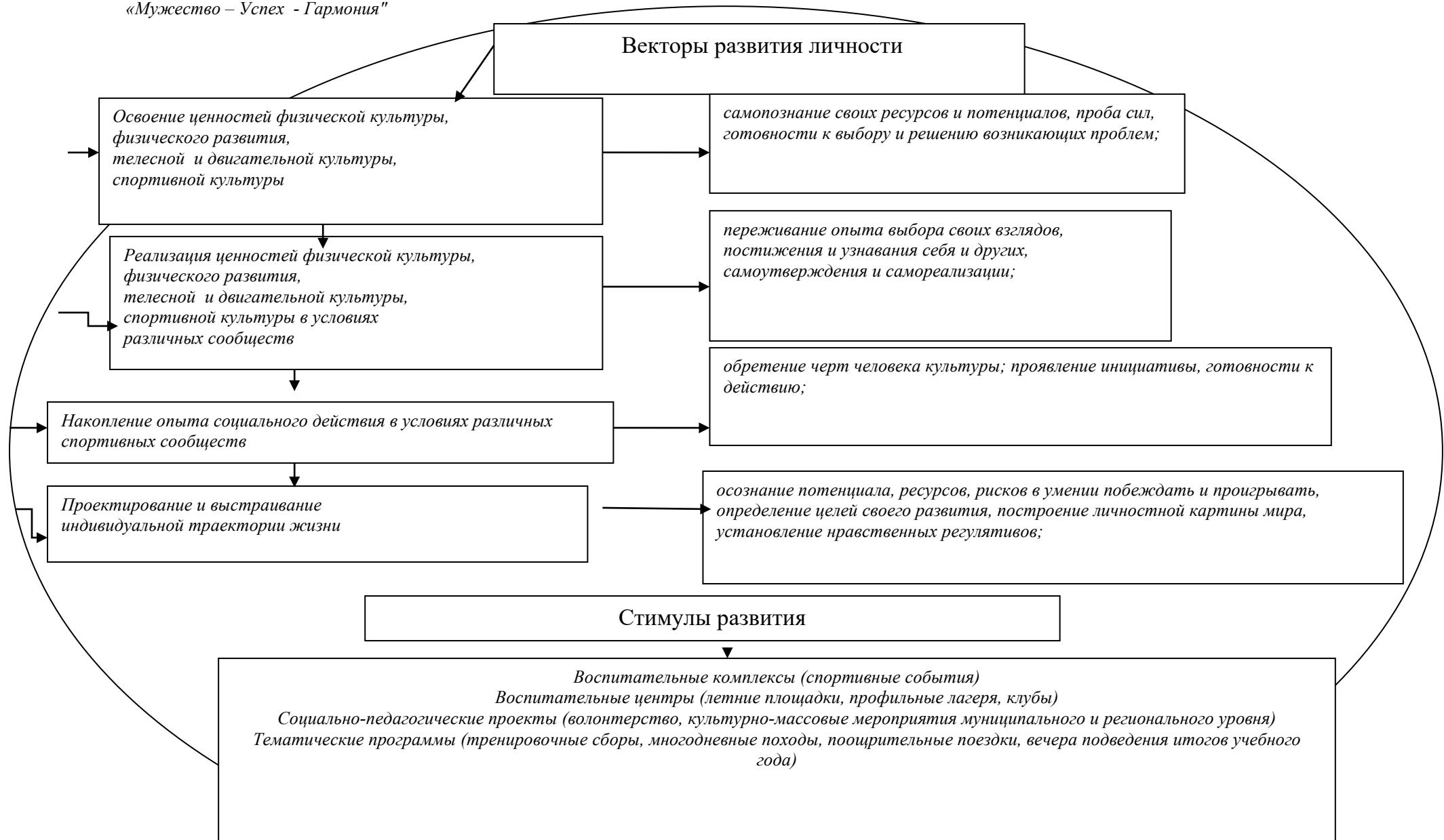
Актуализация совести, чести, собственного достоинства, долга, свободы выбора для построения личностной картины мира, способности устанавливать нравственные регулятивы и ограничители, накапливать достаточный объем индивидуальных ценностно-смысловых установок и личностных свойств, помогающих самообеспечивать 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 учебную 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 педагога, 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 учебных 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 многолетнего обучения тренер-преподаватель формирует у обучающегося, 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 процесса обучения;
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, товарищества;
- Дружный коллектив;
- Система морального стимулирования;
- Наставничество опытных спортсменов и обучающихся;
- 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;
- ЭксCURсии, 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 крименогенности в нашей стране.

Воспитательный аспект деятельности тренера-преподавателя должен быть заложен в иерархии целей, которые необходимо структурировать на принципах, так называемого, личностно-ориентированного воспитания, концепция которого схожа с принципами личностно – 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 помочь в «трудной работе роста». Ясно, что данная трактовка воспитания предполагает принципиально иную, по сравнению с традиционными представлениями, воспитательную деятельность педагогов, что станет возможным при условии кардинальных изменений, как в сфере профессионального сознания педагога, так и в сфере практической деятельности. Такой подход уже много веков используется в восточной педагогической традиции.

## **Практические занятия и воспитательные мероприятия**

Практические занятия подразделяются на:

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

Настоящая программа предусматривает участие обучающихся (например: в качестве участника, спортивного судьи, зрителя) в физкультурных и спортивных мероприятиях, организатором которых являются федеральный орган исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере дополнительного образования детей и взрослых, органы исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере образования, органы местного самоуправления.

### **Комплексное образовательное мероприятие.**

Цель проведения соревнования, как комплексного образовательное мероприятие:

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

Соревнование, как комплексное образовательное мероприятие, имеет следующие составные части:

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

Состязательная часть – основная часть соревнования, рассматриваемого, как комплексное образовательное 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 обучающихся, которые могут, как участвовать, так и не участвовать в состязательной части соревнования. Для указанной категории обучающихся назначается руководитель стажировки, который в ходе соревнования организует стажировку обучающихся в соответствии с разделом настоящей Программы (план судейской практики). Обучающиеся непосредственно участвуют в соревновании в качестве судей по спорту, либо проходят стажировку.

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

Теоретическая подготовка, проводится для обучающихся, 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 обучающиеся, 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 обучающихся. Соревнование, как воспитательное мероприятие, проводится для обучающихся, как участвующих, так и не участвующих в состязательной части соревнования. Участие в соревновании, как комплексном образовательном 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 занятий.

Соревнования, проводимые на территории города Ростова-на-Дону, могут рассматриваться, как комплексное образовательное 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 правило за пределами аудиторных занятий. 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; учет 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 обучающегося. 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, добре, 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.

## **Тематическое планирование практических занятий физкультурные и спортивные мероприятия**

Объём времени, отведённый на практические занятия, за пределами реализации предметных областей программы (трудоёмкости программы), в пределах нормируемой суммарного объёма рабочего времени педагогического работника.

Тематический план практических занятий может быть скорректирован рабочей программой педагогического работника, в т.ч. за счёт иных видов деятельности, в пределах, предусмотренных показателями учебной нагрузки.

### **Базовый уровень, 1-й и 2-й год обучения**

Неделя	Часы	Тема практического занятия
7	2	участие обучающихся в спортивном мероприятии, в качестве зрителя
12	2	участие обучающихся в спортивном мероприятии, в качестве зрителя
17	2	участие обучающихся в физкультурном мероприятие.
24	2	участие обучающихся в спортивном мероприятии, в качестве зрителя
29	2	участие обучающихся в спортивном мероприятии, в качестве зрителя
37	2	участие обучающихся в спортивном мероприятии, в качестве зрителя

### **Базовый уровень, 3-й и 4-й год обучения**

Неделя	Часы	Тема практического занятия
7	4	участие обучающихся в спортивном мероприятии (соревнование)
12	2	участие обучающихся в спортивном мероприятии (соревнование), в качестве спортсмена либо зрителя
17	2	участие обучающихся в физкультурном мероприятие.
24	4	участие обучающихся в спортивном мероприятии (соревнование)
29	2	участие обучающихся в спортивном мероприятии (соревнование)
37	2	участие обучающихся в спортивном мероприятии (соревнование), в качестве спортсмена либо зрителя

### **Базовый уровень, 5-й и 6-й год обучения**

Неделя	Часы	Тема практического занятия
7	4	участие обучающихся в спортивном мероприятии (соревнование)
12	4	участие обучающихся в спортивном мероприятии (соревнование), в качестве спортсмена либо зрителя
17	4	участие обучающихся в физкультурном мероприятие.
24	4	участие обучающихся в спортивном мероприятии (соревнование)
29	4	участие обучающихся в спортивном мероприятии (соревнование)
37	4	участие обучающихся в спортивном мероприятии (соревнование), в качестве спортсмена либо зрителя

## Углубленный уровень, 1-й и 2-й год обучения

Неделя	Часы	Тема практического занятия
7	3	участие обучающихся в спортивном мероприятии (соревнование) в качестве спортсмена, зрителя либо спортивного судьи
12	3	участие обучающихся в спортивном мероприятии (соревнование) в качестве спортсмена, зрителя либо спортивного судьи
15	3	участие обучающихся в спортивном мероприятии (соревнование) в качестве спортсмена, зрителя либо спортивного судьи
17	3	участие обучающихся в физкультурном мероприятие.
24	3	участие обучающихся в спортивном мероприятии (соревнование) в качестве спортсмена, зрителя либо спортивного судьи
29	6	участие обучающихся в спортивном мероприятии (соревнование) в качестве спортсмена, зрителя либо спортивного судьи
37	6	участие обучающихся в спортивном мероприятии (соревнование) в качестве спортсмена, зрителя либо спортивного судьи

## Углубленный уровень, 3-й и 4-й год обучения

Неделя	Часы	Тема практического занятия
7	6	участие обучающихся в спортивном мероприятии (соревнование) в качестве спортсмена, зрителя либо спортивного судьи
12	3	участие обучающихся в спортивном мероприятии (соревнование) в качестве спортсмена, зрителя либо спортивного судьи
15	6	участие обучающихся в спортивном мероприятии (соревнование) в качестве спортсмена, зрителя либо спортивного судьи
17	3	участие обучающихся в физкультурном мероприятие.
24	6	участие обучающихся в спортивном мероприятии (соревнование) в качестве спортсмена, зрителя либо спортивного судьи
29	6	участие обучающихся в спортивном мероприятии (соревнование) в качестве спортсмена, зрителя либо спортивного судьи
37	4	участие обучающихся в спортивном мероприятии (соревнование) в качестве спортсмена, зрителя либо спортивного судьи

В случае, если федеральный орган исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере дополнительного образования детей и взрослых, органы исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере образования, органы местного самоуправления не организуют соревнование, указанная нагрузка может быть исполнена в ходе участия обучающихся в иных видах практических занятий:

- регулярное организованное посещение в качестве зрителей спортивных соревнований по виду спорта и иных спортивных мероприятий, проводимых на территории субъекта Российской Федерации, муниципального образования, в которых осуществляет образовательную деятельность Организация;
- организация возможности посещений в качестве зрителей спортивных соревнований, в том числе межрегиональных и всероссийских;
- организация и проведение совместных мероприятий (например: конкурсов, фестивалей, соревнований, матчей) с другими организациями, в том числе с организациями, осуществляющими спортивную подготовку.

## **Тематическое планирование практических занятий иные виды практических занятий, в т.ч. воспитательные мероприятия**

Дополнительный объём времени, отведённый на практические занятия, за пределами реализации предметных областей программы (трудоёмкости программы), в т.ч. во-время каникул:

Тематический план практических занятий может быть скорректирован рабочей программой педагогического работника, в т.ч. за счёт иных видов деятельности, в пределах, предусмотренных показателями учебной нагрузки.

### **Базовый уровень, 1-й и 2-й год обучения**

Неделя	Часы	Тема практического занятия
47	2	Участие в конкурсе по ОФП
48	2	Беседа с выдающимися спортсменами школы
49	2	участие обучающихся в физкультурном мероприятии (международный семинар по восточному боевому единоборству)
50	2	Участие в фестивале ГТО
51	2	Совместное мероприятие с детьми и их родителями. Анализ учебного года. Обсуждение проблем. Перспективы на новый учебный год.
52	2	участие обучающихся в физкультурном мероприятии (день открытых дверей)

### **Базовый уровень, 3-й и 4-й год обучения**

Неделя	Часы	Тема практического занятия
47	3	Участие в конкурсе по ОФП
48	3	Беседа с выдающимися спортсменами школы
49	3	участие обучающихся в физкультурном мероприятии (международный семинар по восточному боевому единоборству)
50	3	Рассказ о зарождении восточного единоборства в Ростове-на-Дону
51	3	Совместное мероприятие с детьми и их родителями. Анализ учебного года. Обсуждение проблем. Перспективы на новый учебный год.
52	3	участие обучающихся в физкультурном мероприятии (день открытых дверей)

### **Базовый уровень, 5-й год обучения**

Неделя	Часы	Тема практического занятия
47	3	Участие в конкурсе по ОФП
48	3	Рассказ. Российские спортсмены на международной спортивной арене.
49	3	участие обучающихся в физкультурном мероприятии (международный семинар по восточному боевому единоборству)
50	3	Беседа с выдающимися спортсменами школы
51	3	Совместное мероприятие с детьми и их родителями. Анализ учебного года. Обсуждение проблем. Перспективы на новый учебный год.
52	3	участие обучающихся в физкультурном мероприятии (день открытых дверей)

## Базовый уровень, 6-й год обучения

Неделя	Часы	Тема практического занятия
47	3	Участие в конкурсе по ОФП
48	3	Рассказ. Боевые искусства и современность.
49	3	участие обучающихся в физкультурном мероприятии (международный семинар по восточному боевому единоборству)
50	3	Беседа с выдающимися спортсменами школы
51	3	Совместное мероприятие с детьми и их родителями. Анализ учебного года. Обсуждение проблем. Перспективы на новый учебный год.
52	3	участие обучающихся в физкультурном мероприятии (день открытых дверей)

## Углубленный уровень, 1-й год обучения

Неделя	Часы	Тема практического занятия
47	6	Введение в профессию. Педагогический практикум. День самоуправления.
48	6	Рассказ. Отличие спорта от традиционных боевых искусств.
49	6	участие обучающихся в физкультурном мероприятии (международный семинар по восточному боевому единоборству)
50	6	Беседа с выдающимися спортсменами школы
51	6	Совместное мероприятие с детьми и их родителями. Анализ учебного года. Обсуждение проблем. Перспективы на новый учебный год.
52	6	участие обучающихся в физкультурном мероприятии (день открытых дверей)

## Углубленный уровень, 2-й год обучения

Неделя	Часы	Тема практического занятия
47	6	Судейский семинар
48	6	Введение в профессию. Педагогический практикум. День самоуправления.
49	9	участие обучающихся в физкультурном мероприятии (международный семинар по восточному боевому единоборству)
50	6	Беседа с выдающимися спортсменами школы
51	6	Совместное мероприятие с детьми и их родителями. Анализ учебного года. Обсуждение проблем. Перспективы на новый учебный год.
52	3	участие обучающихся в физкультурном мероприятии (день открытых дверей)

Углубленный уровень, 3-й год обучения

Неделя	Часы	Тема практического занятия
47	9	Судейский семинар
48	9	Введение в профессию. Педагогический практикум. День самоуправления.
49	9	участие обучающихся в физкультурном мероприятии (международный семинар по восточному боевому единоборству)
50	6	Беседа с выдающимися спортсменами школы
51	6	Совместное мероприятие с детьми и их родителями. Анализ учебного года. Обсуждение проблем. Перспективы на новый учебный год.
52	3	участие обучающихся в физкультурном мероприятии (день открытых дверей)

Углубленный уровень, 4-й год обучения

Неделя	Часы	Тема практического занятия
47	9	Судейский семинар
48	9	Введение в профессию. Педагогический практикум. День самоуправления.
49	9	участие обучающихся в физкультурном мероприятии (международный семинар по восточному боевому единоборству)
50	6	Беседа с выдающимися спортсменами школы
51	6	Совместное мероприятие с детьми и их родителями. Анализ учебного года. Обсуждение проблем. Перспективы на новый учебный год.
52	3	участие обучающихся в физкультурном мероприятии (день открытых дверей)

## **Самостоятельная работа**

При изучении обязательной и вариативной предметных областей настоящей программой предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

Самостоятельная работа является составной частью общегодовой нагрузки по образовательной программе.

Самостоятельная работа организуется в пределах недельной учебной нагрузки с учётом её максимального значения, предусмотренного настоящей программой.

Не допускается превышение недельной максимальной нагрузки за счёт самостоятельной работы.

Самостоятельная работа обучающихся может осуществляться:

- На базе ШКОЛЫ;
- В домашних условиях;
- Используя электронные и информационные ресурсы.

При организации самостоятельной работы обучающихся на базе ШКОЛЫ должны быть обеспечены безопасные условия организации образовательного процесса, предусмотрено время, назначены ответственные за жизнь и здоровье обучающихся.

Организация самостоятельной работы в домашних условиях организуется обучающимся самостоятельно в соответствии с рекомендациями, предусмотренными настоящей программой.

Организация самостоятельной работы с использованием электронных и информационных ресурсов обучения осуществляется с использованием интернет-порталов:

<https://vk.com/trwushu>

<https://vk.com/sportshkola5>

<https://sport-shkola.ru>

<https://www.youtube.com/channel/UCrFoRoBXXynzudZEJxavNYw>

Иные ресурсы, предлагаемые педагогическими работниками, по согласованию с администрацией школы.

С целью реализации настоящей программы не допускается использование ресурсов, предлагающих услуги на платной основе.

Предлагаемые интернет-порталы предусматривают:

- Просмотр видеоматериалов в соответствии с планом самостоятельной работы;
- Занятия в он-лайн режиме для обучающихся и их родителей;
- Тестирование;
- Участие в конкурсах;
- Участие в дистанционных спортивных мероприятиях.

Тематическое планирование может быть скорректировано рабочей программой педагогического работника.

## **Тематическое планирование самостоятельной работы**

Базовый уровень, 1-й год обучения

Распределение учебной нагрузки

	Предметная область					
	ТОФКиС	ОФП	ВС	СН	РВС	А
Учебная нагрузка	12	10	2	2	2	2

Содержание самостоятельной работы по каждой из предметных областей.

ТОФКиС:

Неделя	Часы	Программа самостоятельной работы
18	2	Просмотр мультфильмов: Кто получит приз; Смешарики ПДД
	2	Топчумба; Мойдодыр
	2	Необыкновенный матч; Смешарики, распорядок – азбука здоровья
47	1	Просмотр мультфильмов: Тихая поляна; Спортландия.
48	1	Просмотр мультфильмов: Как казаки в футбол играли; Смешарики, большие гонки
49	1	Просмотр мультфильмов: Квака-задавака; Смешарики, спартакиада
50	1	Просмотр мультфильмов: Вовка-тренер; Смешарики, парашют
51	1	Просмотр мультфильмов: Самоделкин спортсмен; Смешарики, чистый спорт
52	1	Смешарики, бобслей – дело принципа; Олимпионики;

Иные предметные области:

неделя	занятие	Кол-во часов	раздел	наименование	Нагрузка, раз.	Нагрузка, мин.
47 - 52	1 – 3	3 занятия по 1 часу,	ОФП	Бег		15
				Разминка		30
				Силовая подготовка: Отжимание; Упражнения на укрепление пресса; Подтягивание	10 15 1	30

			A	Упражнения на развитие гибкости		15
			СН	Самастраховка		15
			PBC	Подвижные игры		15
			ВС	Техника ударов руками и ногами		15

Базовый уровень, 2-й год обучения

#### Распределение учебной нагрузки

	Предметная область					
	ТОФКиС	ОФП	ВС	СН	PBC	А
Учебная нагрузка	9	11,4	2,4	2,4	2,4	2,4

Содержание самостоятельной работы по каждой из предметных областей.

#### ТОФКиС:

Неделя	Часы	Программа самостоятельной работы
18	2	Просмотр мультфильмов: Неумойка Лунтик учит ПДД
	1	Просмотр мультфильмов: Стадион шиворот-навыворот; Смешарики, Ради здоровья Аркадий Паровозов - Почему нужно соблюдать режим дня?
47	1	Просмотр мультфильмов: Смешарики, притяжение земли; Смешарики, объясняйтесь лыжами;
48	1	Просмотр мультфильмов: Смешарики, Жестяной кубок; Смешарики, Так и делай
49	1	Просмотр мультфильмов: Смешарики, Самооборона без противника; Смешарики, Наш олимпийский чемпион
50	1	Просмотр мультфильмов: Смешарики, Бадминтон; Смешарики, Супер, Мега, Экстра, Профи
51	1	Просмотр мультфильмов: Смешарики, Мечта всей жизни Смешарики, Шахматы
52	1	Просмотр мультфильмов: Смешарики, Лыжи, пули, нервы Смешарики, Королева кёрленга Смешарики, чистый спорт

Иные предметные области:

неделя	занятие	Кол-во часов	раздел	наименование	Нагрузка, раз.	Нагрузка, мин.
18	1 – 3	3 занятия по 1 часу,	ОФП	Бег		15
				Разминка		30
				Силовая подготовка: Отжимание; Упражнения на укрепление пресса; Подтягивание	10 15 1	30
				A	Упражнения на развитие гибкости	15
				СН	Самастраховка	15
				PBC	Подвижные игры	15
				ВС	Техника ударов руками и ногами	15
47 - 52	1 – 3	3 занятия по 1 часу,	ОФП	Бег		15
				Разминка		30
				Силовая подготовка: Отжимание; Упражнения на укрепление пресса; Подтягивание	10 15 1	30
				A	Упражнения на развитие гибкости	15
				СН	Самастраховка	15
				PBC	Подвижные игры	15
				ВС	Nhập Môn Quyền (Базовая форма)	15

Базовый уровень, 3-й год обучения

Распределение учебной нагрузки

	Предметная область					
	ТОФКиС	ОФП	ВС	СН	PBC	A
Учебная нагрузка	16	11,4	3,4	2,4	2,4	2,4

Содержание самостоятельной работы по каждой из предметных областей.

ТОФКиС:

Неделя	Часы	Программа самостоятельной работы
18	2	Просмотр мультфильмов: Панда кунгфу, 1 часть Птичка тари Аркадий Паровозов спешит на помощь - Закаливание

	2	Просмотр мультфильмов: Панда кунгфу, 2 часть Маленький автомобильчик ищет друзей Лунтик и его друзья - 213 серия. Закаливание
47	2	Просмотр мультфильмов: Кролик кунгфу Смешарики, Неравные условия - Азбука здоровья
48	2	Просмотр мультфильмов: А Баба Яга против, часть 1; А Баба Яга против, часть 2; А Баба Яга против, часть 3;
49	2	Просмотр мультфильмов: Ну, погоди, четвёртый выпуск; Ну, погоди, тринадцатый выпуск; Шайбу, шайбу
50	2	Просмотр мультфильмов: Мулан
51	2	Просмотр мультфильмов: «Смешарики. Личная гигиена»; Что такое хорошо и что такое плохо «Федорино горе»
52	2	Просмотр мультфильмов: Смешарики, чистый спорт

Иные предметные области:

неделя	занятие	Кол-во часов	раздел	наименование	Нагрузка, раз.	Нагрузка, мин.
18	1 – 3	3 занятия	ОФП	Бег		15
				Разминка		30
				Силовая подготовка: Отжимание; Упражнения на укрепление пресса; Подтягивание	10 15 1	30
				A Упражнения на развитие гибкости		15
				СН Самастраховка		15
				PBC Подвижные игры		15
				ВС Техника ударов руками и ногами Nhập Môn Quyền (Базовая форма)		7 8
47 - 52	1 – 3	3 занятия	ОФП	Бег		15
				Разминка		30
				Силовая подготовка: Отжимание;	10	30

				Упражнения на укрепление пресса; Подтягивание	15 1	
			A	Упражнения на развитие гибкости		15
			СН	Самастраховка		15
			PBC	Подвижные игры		15
			ВС	Техника ударов руками и ногами Nhập Môn Quyền (Базовая форма) Thập Tự Quyền (Форма креста)	15 16 20	

Базовый уровень, 4-й год обучения

Распределение учебной нагрузки

	Предметная область					
	ТОФКиС	ОФП	ВС	СН	PBC	A
Учебная нагрузка	16	11,4	3,4	2,4	2,4	2,4

Содержание самостоятельной работы по каждой из предметных областей.

ТОФКиС:

Неделя	Часы	Программа самостоятельной работы
18	2	Просмотр мультфильмов: Барbosкины - 126 серия. Закаляйся. «Королева Зубная щетка»
	2	Просмотр мультфильмов: «Фиксики. Микробы» «Жила была жизнь. Рот и зубы»
47	2	Прочтение книги: Виктор Пушкин. Самая крупная победа
48	2	Прочтение книги: Виктор Пушкин. Самая крупная победа
49	2	Прочтение книги: Виктор Пушкин. Самая крупная победа
50	2	Прочтение книги: Виктор Пушкин. Самая крупная победа
51	2	Прочтение книги: Виктор Пушкин. Самая крупная победа
52	2	Прочтение книги: Виктор Пушкин. Самая крупная победа Смешарики, чистый спорт

Иные предметные области:

неделя	занятие	Кол-во часов	раздел	наименование	Нагрузка, раз.	Нагрузка, мин.
18	1 – 3	3	ОФП	Бег		15
				Разминка		30
				Силовая подготовка: Отжимание; Упражнения на укрепление пресса;	10	30
				Подтягивание	15	
				A	1	
				Упражнения на развитие гибкости		15
				СН	15	
47 - 52	1 – 3	3	ОФП	PBC	15	
				Подвижные игры	15	
				ВС	7	
				Техника ударов руками и ногами Nhập Môn Quyền (Базовая форма)	8	
				A	15	
				Разминка	15	
				Силовая подготовка: Отжимание; Упражнения на укрепление пресса;	30	
				Подтягивание	30	
				A	10	
				Упражнения на развитие гибкости	15	
				СН	15	
				PBC	15	
				Подвижные игры	15	
				ВС	15	
				Tập Tự Quyền (форма креста)	16	
					20	

Базовый уровень, 5-й год обучения

Распределение учебной нагрузки

	Предметная область					
	ТОФКиС	ОФП	ВС	СН	PBC	A
Учебная нагрузка	22	11,4	12	2,4	2,4	2,4

Содержание самостоятельной работы по каждой из предметных областей.

ТОФКиС:

Неделя	Часы	Программа самостоятельной работы
18	2	Участие в он-лайн конкурсах по теме «Физическая культура и спорт»
	2	Просмотр мультфильмов: «Фиксики. Микроны» «Жила была жизнь. Рот и зубы»
47	3	Антидопинг, он-лайн обучение
48	3	Антидопинг, он-лайн обучение
49	3	Антидопинг, тестирование
50	3	Обучение с использованием электронных и информационных ресурсов. Тема: Перемещение, базовая техника в боевых искусствах.
51	3	Обучение с использованием электронных и информационных ресурсов. Тема: Базовая техника в боевых искусствах и реальное применение.
52	3	Просмотр фильма: Непобедимый

Иные предметные области:

неделя	занятие	Кол-во часов	раздел	наименование	Нагрузка, раз.	Нагрузка, мин.
18	1 – 4	6	ОФП	Бег		15
				Разминка		30
				Силовая подготовка: Отжимание; Упражнения на укрепление пресса; Подтягивание	10 15 1	30
				A	Упражнения на развитие гибкости	15
				СН	Самостраховка	15
				PBC	Подвижные игры	15
				ВС	Nhập Môn Quyền (Базовая форма) Thập Tự Quyền (форма креста)	75 75
47 - 52	1 – 4	4	ОФП	Бег		15
				Разминка		30
				Силовая подготовка: Отжимание; Упражнения на укрепление пресса; Подтягивание	10 15 1	30
				A	Упражнения на развитие гибкости	15
				СН	Самостраховка	15
				PBC	Подвижные игры	15

			ВС	Nhập Môn Quyền (Базовая форма) Thập Tự Quyền (форма креста)		30 30
--	--	--	----	----------------------------------------------------------------	--	----------

Базовый уровень, 6-й год обучения

Распределение учебной нагрузки

	Предметная область					
	ТОФКиС	ОФП	ВС	СН	РВС	А
Учебная нагрузка	22	11,4	12	2,4	2,4	2,4

Содержание самостоятельной работы по каждой из предметных областей.

ТОФКиС:

Неделя	Часы	Программа самостоятельной работы
18	2	Просмотр мультфильмов: Мультфильм лифт часть 1; Икар и мудрец;
	2	Просмотр фильма: Боевые искусства Шаолиня.
47	3	Антидопинг, он-лайн обучение
48	3	Антидопинг, он-лайн обучение
49	3	Антидопинг, тестирование
50	3	Обучение с использованием электронных и информационных ресурсов. Просмотр творческой работы обучающихся школы: Джеки Чан: От удара Брюса Ли к вершинам творчества. Часть 1 и 2
51	3	Обучение с использованием электронных и информационных ресурсов. Просмотр творческой работы обучающихся школы: Джеки Чан: От удара Брюса Ли к вершинам творчества. Часть 3 и 4
52	3	Просмотр фильма: Фильм с участием Джеки Чана по выбору.

Иные предметные области:

неделя	занятие	Кол-во часов	раздел	наименование	Нагрузка, раз.	Нагрузка, мин.
18	1 – 4	6	ОФП	Бег		15
				Разминка		30
				Силовая подготовка:		30

				Отжимание; Упражнения на укрепление пресса; Подтягивание	10 15 1	
			A	Упражнения на развитие гибкости		15
			CH	Самастраховка		15
			PBC	Подвижные игры		15
			BC	Nhập Môn Quyền (Базовая форма) Thập Tự Quyền (форма креста)	75 75	
47 - 52	1 – 4	4	ОФП	Бег		15
				Разминка		30
				Силовая подготовка: Отжимание; Упражнения на укрепление пресса; Подтягивание	10 15 1	30
				A	Упражнения на развитие гибкости	15
			CH	Самастраховка		15
				Подвижные игры		15
			BC	Nhập Môn Quyền (Базовая форма) Thập Tự Quyền (форма креста)	30 30	

Углубленный уровень, 1-й год обучения

Распределение учебной нагрузки

	Предметная область					
	ТОФКиС	ОФП	ВС	CH	PBC	A
Учебная нагрузка	12	10	20	2	2	2

Содержание самостоятельной работы по каждой из предметных областей.

ТОФКиС:

Неделя	Часы	Программа самостоятельной работы
47	2	Антидопинг, он-лайн обучение
48	2	Антидопинг, он-лайн обучение
49	2	Антидопинг, тестирование
50	2	Обучение с использованием электронных и информационных ресурсов. Тема: Единоборство и боевые искусства Часть 1-4
51	2	Обучение с использованием электронных и информационных ресурсов. Тема: Обзор выступлений на всероссийских и международных

		спортивных мероприятий.
52	2	Просмотр фильма: Фильм с участием Джеки Чана по выбору.

Иные предметные области:

неделя	занятие	Кол-во часов	раздел	наименование	Нагрузка, раз.	Нагрузка, мин.
47-52	1 – 4	6	ОФП	Бег		15
				Разминка		30
				Силовая подготовка: Отжимание; Упражнения на укрепление пресса; Подтягивание	10 15 1	30
				A	Упражнения на развитие гибкости	15
				СН	Самостраховка	15
				PBC	Подвижные игры	15
				ВС	Nhập Môn Quyền (Базовая форма) Thập Tự Quyền (форма креста)	75 75

Углубленный уровень, 2-й год обучения

Распределение учебной нагрузки

	Предметная область					
	ТОФКиС	ОФП	ВС	СН	PBC	A
Учебная нагрузка	12	10	20	2	2	2

Содержание самостоятельной работы по каждой из предметных областей.

ТОФКиС:

Неделя	Часы	Программа самостоятельной работы
47	2	Антидопинг, он-лайн обучение
48	2	Антидопинг, он-лайн обучение
49	2	Антидопинг, тестирование
50	2	Обучение с использованием электронных и информационных ресурсов. Тема: Единоборство и боевые искусства Часть 1-4
51	2	Обучение с использованием электронных и информационных ресурсов. Тема: Обзор выступлений на всероссийских и международных спортивных мероприятиях.
52	2	Просмотр мультфильмов: Пастушья свирель; Впечатления от гор и вод

		Просмотр фильма «Герой».
--	--	--------------------------

Иные предметные области:

неделя	занятие	Кол-во часов	раздел	наименование	Нагрузка, раз.	Нагрузка, мин.
47-52	1 – 4	6	ОФП	Бег		15
				Разминка		30
				Силовая подготовка: Отжимание; Упражнения на укрепление пресса; Подтягивание	10 15 1	30
				A	Упражнения на развитие гибкости	15
				CH	Самостраховка	15
				PBC	Подвижные игры	15
				BC	Nhập Môn Quyền (Базовая форма) Thập Tự Quyền (форма креста)	75 75

Углубленный уровень, 3-й год обучения

Распределение учебной нагрузки

	Предметная область					
	ТОФКиС	ОФП	ВС	CH	PBC	A
Учебная нагрузка	18	10	22	2	2	2

Содержание самостоятельной работы по каждой из предметных областей.

ТОФКиС:

Неделя	Часы	Программа самостоятельной работы
47	3	Антидопинг, он-лайн обучение
48	3	Антидопинг, он-лайн обучение
49	3	Антидопинг, тестирование
50	3	Обучение с использованием электронных и информационных ресурсов. Тема: Техника в боевых искусствах повышение КПД в противоборстве с противником, техника локтей в боевых искусствах Боевое искусство разнообразие и гармония
51	3	Обучение с использованием электронных и информационных ресурсов. Тема: Обзор выступлений на всероссийских и международных спортивных мероприятиях.
52	3	Просмотр фильма: Бросок или всё начинается в субботу

		Баллада о спорте
--	--	------------------

Иные предметные области:

неделя	занятие	Кол-во часов	раздел	наименование	Нагрузка, раз.	Нагрузка, мин.
47-51	1 – 4	6	ОФП	Бег		15
				Разминка		30
				Силовая подготовка: Отжимание; Упражнения на укрепление пресса; Подтягивание	10 15 1	30
				A	Упражнения на развитие гибкости	15
				CH	Самостраховка	15
				PBC	Подвижные игры	15
				BC	Nhập Môn Quyền (Базовая форма) Thập Tự Quyền (форма креста)	75 75
47-52	1 – 4	8	ОФП	Бег		15
				Разминка		30
				Силовая подготовка: Отжимание; Упражнения на укрепление пресса; Подтягивание	10 15 1	30
				A	Упражнения на развитие гибкости	15
				CH	Самостраховка	15
				PBC	Подвижные игры	15
				BC	Nhập Môn Quyền (Базовая форма) Thập Tự Quyền (форма креста)	120 120

Углубленный уровень, 3-й год обучения

Распределение учебной нагрузки

	Предметная область					
	ТОФКиС	ОФП	ВС	ЧН	PBC	A
Учебная нагрузка	18	10	22	2	2	2

Содержание самостоятельной работы по каждой из предметных областей.

ТОФКиС:

Неделя	Часы	Программа самостоятельной работы
--------	------	----------------------------------

47	3	Антидопинг, он-лайн обучение
48	3	Антидопинг, он-лайн обучение
49	3	Антидопинг, тестирование
50	3	Обучение с использованием электронных и информационных ресурсов. Тема: Техника в боевых искусствах повышение КПД в противоборстве с противником, техника локтей в боевых искусствах <b>Боевое искусство разнообразие и гармония</b>
51	3	Обучение с использованием электронных и информационных ресурсов. Тема: Боевое искусство разнообразие и гармония Философия боевых искусств Поединок и Философия Базовая техника в боевых искусствах и реальный поединок
52	3	Просмотр фильма: Султан Бейбарс

Иные предметные области:

неделя	занятие	Кол-во часов	раздел	наименование	Нагрузка, раз.	Нагрузка, мин.
47-51	1 – 4	6	ОФП	Бег		15
				Разминка		30
				Силовая подготовка: Отжимание; Упражнения на укрепление пресса; Подтягивание	10 15 1	30
				A	Упражнения на развитие гибкости	15
				СН	Самастраховка	15
				PBC	Подвижные игры	15
				ВС	Nhập Môn Quyền (Базовая форма) Thập Tự Quyền (форма креста)	75 75
47-52	1 – 4	8	ОФП	Бег		15
				Разминка		30
				Силовая подготовка: Отжимание; Упражнения на укрепление пресса; Подтягивание	10 15 1	30
				A	Упражнения на развитие гибкости	15

		СН	Самастраховка		15
		PBC	Подвижные игры		15
		ВС	Nhập Môn Quyền (Базовая форма) Thập Tự Quyền (форма креста)		120 120

## Методы выявления и отбора одаренных детей

Целенаправленная многолетняя подготовка и воспитание обучающихся высокого класса — это сложный процесс, качество которого определяется целым рядом факторов. Один из таких факторов — отбор одаренных детей и подростков, их спортивная ориентация.

*Спортивный отбор* — это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта).

Спортивный отбор — длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки обучающегося обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и др.).

*Педагогические методы* позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных обучающихся. На основе *медико-биологических методов* выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма обучающегося и состояние его здоровья. С помощью *психологических методов* определяются особенности психики обучающегося, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость обучающихся при решении задач, поставленных перед спортивной командой.

*Социологические методы* позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям.

**Спортивная ориентация** — система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации обучающегося в определенном виде спорта.

Спортивная ориентация исходит из оценки возможностей конкретного человека, на основе которой производится выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности.

Выбрать для каждого обучающегося вид спортивной деятельности — задача спортивной ориентации; отобрать наиболее пригодных, исходя из требований вида спорта, — задача спортивного отбора.

Большое разнообразие видов спорта расширяет возможность индивида достичь мастерства в одном из видов спортивной деятельности. Слабое проявление свойств личности и качественных особенностей применительно к одному из видов спорта не может рассматриваться как отсутствие спортивных способностей. Малопредпочтительные признаки в одном виде спортивной деятельности могут оказаться благоприятными факторами и обеспечивать высокую результативность в другом виде. В связи с этим прогнозирование спортивных способностей можно осуществлять только применительно кциальному виду или группе видов, исходя при этом из общих положений, характерных для системы отбора.

**Способности** — это совокупность качеств личности, соответствующая объективным условиям и требованиям к определенной деятельности и обеспечивающая успешное ее выполнение. В спорте имеют значение как общие способности (обеспечивающие относительную легкость в овладении знаниями, умениями, навыками и продуктивность в различных видах деятельности), так и специальные способности (необходимые для достижения высоких результатов в конкретной деятельности, виде спорта).

Спортивные способности во многом зависят от наследственно обусловленных задатков, которые отличаются стабильностью, консервативностью. Поэтому при прогнозировании спортивных способностей следует обращать внимание прежде всего на те относительно мало изменчивые признаки, которые обуславливают успешность будущей спортивной деятельности. Поскольку роль наследственно обусловленных признаков максимально раскрывается при предъявлении к организму обучающегося высоких требований, то при оценке деятельности обучающегося необходимо ориентироваться на уровень высших достижений.

Наряду с изучением консервативных признаков прогноз спортивных способностей предполагает выявление тех показателей, которые могут существенно изменяться под влиянием учебных занятий. При этом для повышения степени точности прогноза необходимо принимать во внимание как темпы роста показателей, так и их исходный уровень. В связи с гетерохронностью развития отдельных функций и качественных особенностей имеют место определенные различия в структуре проявления способностей обучающихся в разные возрастные периоды. Особенно отчетливо эти различия наблюдаются у обучающихся в технически сложных видах спорта, в которых высоких спортивных результатов достигают уже в детском и подростковом возрасте и в которых вся подготовка обучающегося, от новичка до мастера спорта международного класса, протекает на фоне сложных процессов его формирования.

Спортивный отбор начинается в детском возрасте и завершается в сборных командах страны для участия в Олимпийских играх. Он осуществляется в четыре этапа.

На **первом этапе** отбора проводится массовый просмотр контингентов детей 6—10 лет с целью их ориентации на занятия тем или иным видом спорта. В группы базового уровня обучения принимаются дети в соответствии с возрастом, определенным для данного вида спорта. Критериями спортивной ориентации являются рекомендации учителя физической культуры, данные медицинского обследования, антропометрические измерения и их оценка с позиций перспективы.

Спортивная практика свидетельствует о том, что на первом этапе далеко не всегда можно выявить идеальный тип детей, сочетающих морфологические, функциональные и психические качества, необходимые для дальнейшей специализации в определенном виде спорта. Существенные индивидуальные различия в биологическом развитии начинающих значительно затрудняют эту задачу. Поэтому данные, полученные на этом этапе отбора, следует использовать как ориентировочные.

Прогностически значимые признаки, которые необходимо учитывать при массовом отборе обучающихся:

Признаки	Массовый просмотр детей	Отбор
<b>Физическое развитие:</b>		
длина тела	+	+
весоростовой индекс	+	+
жизненная емкость легких	+	+
окружность грудной клетки	—	+
сила мышц-сгибателей кисти	+	+
длина стопы	—	+

Общая физическая подготовленность:		
бег на 30 м со старта	+	+
непрерывный бег 5 мин	+	+
скоростной бег на месте 10 с	+	+
челночный бег 3х10 м	+	+
прыжок в длину с места	—	+
подтягивание в висе	—	+
бросок мяча 2 кг	—	+
прыжок в высоту с места	—	+
Функциональные возможности:		
PWC )70	—	+
темперы прироста спортивных показателей	—	+
специальная физическая подготовленность	—	+
параметры учебной деятельности	—	+
координационные способности	+	+

**На втором этапе** отбора выявляются одаренные в спортивном отношении дети школьного возраста для комплектования групп углубленного обучения либо с целью перевода на спортивную подготовку. Отбор проводится в течение последнего года обучения в группах базового уровня обучения по следующей программе: оценка состояния здоровья; результаты промежуточной аттестации, антропометрические измерения; выявление темпов прироста физических качеств и спортивных результатов.

В ходе второго этапа отбора осуществляется систематическое изучение каждого обучающегося школы с целью окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации. В это время проводятся педагогические наблюдения, контрольные испытания, медико-биологические и психологические исследования с целью дальнейшего определения сильных и слабых сторон подготовленности обучающихся. На основе анализа результатов обследования окончательно решается вопрос об индивидуальной спортивной ориентации обучающегося.

Антропометрические обследования позволяют определить, на сколько кандидаты для зачисления в группы углублённого уровня обучения либо на спортивную подготовку соответствуют морфотипу ВБЕ. В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах обучающихся (рост, масса тела, тип телосложения и т.п.).

Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности обучающихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных учебных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе учебного занятия. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к

максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности обучающегося.

В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать обучающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат обучающегося зависит не только от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специального учебного занятия. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности обучающегося к обучению в том или ином виде деятельности.

Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п. Роль психологических обследований обучающихся возрастает на третьем и четвертом этапах отбора.

Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетних учебных занятий. Особое внимание обращается на проявление у обучающихся самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие.

С целью выявления волевых качеств обучающегося целесообразно давать контрольные задания, лучше в соревновательной форме. Показателем интенсивности проявления волевых усилий обучающегося служит успешное выполнение упражнений с кратковременным напряжением, показателем настойчивости — выполнение относительно сложных в координационном отношении упражнений для освоения специальных упражнений и т.п. Следует подчеркнуть необходимость всестороннего изучения личности, а не отдельных ее способностей. Поэтому их оценка должна даваться в процессе учебных занятий, соревнований, а также в лабораторных условиях.

Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста.

Окончательное решение о привлечении детей к занятиям тем или иным видом спорта должно основываться на комплексной оценке всех перечисленных данных, а не на учете какого-либо одного или двух показателей. Особая важность комплексного подхода на первых этапах отбора обусловлена тем, что спортивный результат здесь практически не несет информации о перспективности обучающегося. Процесс отбора тесно связан с этапами спортивной подготовки и особенностями вида спорта (возраст начала занятий, возраст углубленной специализации в избранном виде спорта, классификационные нормативы и т.д.).

**На третьем этапе** отбора с целью поиска перспективных спортсменов и зачисления их на спортивную подготовку проводится обследование соревновательной деятельности спортсменов с экспертной оценкой и с последующим их тестированием в ходе соревнований не ниже уровня субъекта Российской Федерации.

## **Требования к технике безопасности**

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

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

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

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

Особое внимание следует обратить на инструктаж тренера-преподавателя 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-преподавателя.

Во избежание перегрузок на занятиях, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, тренер-преподаватель должен получить контроль за состоянием здоровья обучающихся, 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-преподаватели и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в ШКОЛЕ правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожаро-взрывобезопасности, гигиены и санитарии.

Во время обучения спортивной дисциплине куэны возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

- некоординированные движения обучающегося 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 обучающимися;
- нахождение на близком расстоянии во время занятий с предметами;
- несоблюдение микроклиматических условий в спортивном зале во время занятий;
- пожарная опасность;
- повышенная физическая динамическая нагрузка общего и регионального характера.

Во время обучения спортивной дисциплине поединки 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 обучающегося.

Для занятий все обучающиеся и тренеры-преподаватели 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, утвержденными директором ШКОЛЫ.

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

В случае легкой травмы тренер-преподаватель 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.

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

Знание и выполнение требований техники безопасности, предусмотренных настоящей Программой, является должностной обязанностью тренера-преподавателя, 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-преподаватель должен проверить исправность и надежность крепления спортивных снарядов и готовность зала к занятиям. Снаряды должны отвечать стандартам.
- Перед началом занятий по ВБЕ работник должен обратить особое внимание на оборудование места проведения занятий, в частности на татами (додянги). Татами (додянг) 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 ВБЕ без татами без использования бросковой техники.
- Зал открывается не менее чем за 5 мин до начала занятий. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.
- Освещение зала, температура, влажность должны соответствовать требованиям нормативных правовых актов федеральных органов исполнительной власти;
- Обучающиеся должны быть в соответствующей спортивной форме;
- За порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер-преподаватель и дежурный группы.
- Обучающиеся, опоздавшие к началу рапорта, к занятиям не допускаются. Они обязаны находиться в зале под присмотром тренера-преподавателя.

- Перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся, 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-преподавателем по согласованию с директором ШКОЛЫ или заместителем директора по учебно-спортивной работе.
- Тренер-преподаватель должен поддерживать дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся.
- При занятиях должно быть исключено:
  - пренебрежительное 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-преподаватель при освоении элементов и комбинаций упражнений должен объяснить обучающимся правила страховки, самостраховки и меры предупреждения возможных травм.
- Категорически запрещается ставить на страховку обучающихся, не имеющего достаточного опыта страховки, а также страхующего, находящегося в состоянии усталости или недомогания.
- Страхующий обязан своевременно поддержать обучающегося в случае неудачной попытки выполнения упражнения, не дать ему упасть.
- Во избежание травм на занятиях не следует чрезмерно увлекаться прыжками;
- Во время учебной схватки по команде тренера-преподавателя обучающиеся немедленно прекращают схватку. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовки и весовой категории.
- Для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительным отношением друг к другу, воспитанием высоких бойцовских качеств.
- Каждый обучающийся 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-преподаватель должен учитывать самочувствие обучающихся, 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, обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.
- Выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения преподавателя.

Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях:

- При резком ухудшении состоянии здоровья или травмировании обучающегося тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию ему первой доврачебной помощи.
- Одновременно нужно отправить посыльного из числа обучающихся 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-преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схемы эвакуации при условии их полной безопасности. Все обучающиеся проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя 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 осуществляют 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 обучающегося 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 обучающегося во время соревнований факторы могут быть классифицированы:

- факторы прямого воздействия (падения, столкновения, удары);
- факторы непрямого механизма воздействия (резкие некоординированные, несоразмерные движения самого обучающегося);
- 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 утвержденными 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 обучающегося.

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-преподаватель обязан проверить экипировку каждого участника на соответствие предъявляемым к данному спортивному 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 внесенным 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 учебному занятию 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-преподаватель должен поддерживать спортивную форму участников, психоэмоциональную устойчивость обучающегося 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.
- Обучающиеся обязаны соблюдать режим, спортивную этику, правила личной гигиены и правила безопасного поведения, в период интенсивных учебных занятий 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-преподаватель 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-преподавателя.
- Допуск к участию в соревновании после полученной травмы осуществляется врачом соревнования. В случае запрета на участие, тренер-преподаватель обязан снять обучающегося с соревнования и проследить за его самочувствием.
- В помещениях основных спортивных сооружений на видном месте должен быть выведен план эвакуации людей на случай пожара или других видов бедствия, с которым тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны ознакомиться.
- Общее руководство действиями в чрезвычайной ситуации возлагается на руководителя организации, представляющей спортивное сооружение для проведения соревнований, а также тренера-преподавателя, отвечающего за обучающихся.

#### Требования безопасности по окончании соревнования:

- После окончания выступления в соревнованиях обучающийся 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-преподавателем должны проанализировать взаимоотношения между членами команды, моральный климат во время соревнований; дать объективный анализ ошибок и нарушений, которые могли привести к нарушению здоровья.

Техника безопасности при организации образовательного процесса с использованием информационных и электронных ресурсов, а также в режиме самостоятельной работы.

Для учебных занятий нужно свободное пространство. Если места недостаточно, то вполне вероятно столкновение одной из частей тела с предметом мебели. Для предотвращения этого, перед занятием необходимо проверить недосягаемость всех предметов для конечностей во время движения. Также для профилактики травмоопасных ситуаций. Следует убрать с пола все мелкие предметы в радиусе двух-трех метров. Удалить с поверхности мебели стеклянные, колющие и режущие предметы.

Одежда должна быть свободной и не стеснять движений. Длина спортивных штанов ни в коем случае не должна быть ниже пятки, лучше чуть выше. Кроссовки или кеды должны соответствовать размеру ноги, быть качественными и предназначенными для занятий спортом. Подошва не должна скользить. Также обувь не должна быть чрезесчур тяжелой.

Правильный выбор снарядов для занятий тоже способен предотвратить многие неприятные ситуации. Например, если гантели можно заменить на бутылки с водой, то коврик для гимнастики ни в коем случае нельзя заменять на одеяло или подстилку. Для упражнений гимнастикой нужно выбирать специализированный коврик, плотно приклеивающийся к полу. Для прогибов назад целесообразно приобрести арку. Диаметр фитбола должен соответствовать росту того кто будет с ним заниматься и быть устойчивым к проколам. Также он должен выдерживать вес тренирующегося.

Каждое занятие необходимо начинать с разминки, это подготавливает организм к нагрузкам, адаптирует сердечно-сосудистую систему к экстремальному режиму. Также во время разминки необходимо разогреть мышцы и потянуть все основные суставы. Заканчивать занятие нужно заминкой, плавно восстанавливающей дыхание и включающей в себя стретчинг для мышц, на которые пришла нагрузка во время занятия.

Каково бы ни было упражнение нужно неукоснительно соблюдать технику выполнения и строго следовать всем инструкциям тренера-преподавателя (видеокурса, книги, журнала и так далее). Многие упражнения имеют сложную технику исполнения и нюансы, которые нужно учитывать, но те которые кажутся простыми, требуют такого же вдумчивого отношения. Аспекты, которые необходимо учитывать при самостоятельных занятиях:

- Выдох всегда приходится на усилие.
- При работе с весом практически все упражнения подразумевают легкий сгиб в коленных суставах. Если это не так, то уточняется всегда отдельно. Выпрямляя ноги в коленном суставе до конца, вы рискуете создать чрезмерную нагрузку на эти суставы и позвоночник.
- При работе с весом на протяжении всего упражнения спина должна быть прямая, живот втянут и напряжен. Это предотвратит излишнюю нагрузку на позвоночник.
- Никогда не выполняйте самостоятельно упражнение, требующее страховки. Например: новичкам нельзя выполнять самостоятельно стойку на голове, нельзя делать жим и другие упражнения с предельными весами без страховки.

Обязательно соблюдайте ограничения по составу упражнений, которые накладывают ваши острые и хронические заболевания. Если общая картина здоровья вам

не ясна, перед началом занятий необходимо посетить (вызвать) врача и проконсультироваться по поводу планируемых нагрузок.

**Время проведения занятий:** При организации занятий с использованием информационных и электронных ресурсов, а также в режиме самостоятельной работы рекомендуется:

- Разминка проводиться детьми самостоятельно по заданию тренера-преподавателя, тренера-преподавателя согласно плану самостоятельной работы.
- Начало занятий должно быть не ранее 8-00, завершение занятий не позже 20-00 (для обучающихся младше 16 лет) и не позже 21-00 (для обучающихся 16 лет и старше).

**Педагогическим работникам:** Выполнение физических упражнений в домашних условиях является травмоопасным. Поэтому необходимо ознакомить обучающихся с техникой безопасности при выполнении физических упражнений в период самоизоляции.

При организации занятий с использованием информационных и электронных ресурсов, а также в режиме самостоятельной работы необходимо:

- Ознакомление обучающихся с правилами техники безопасности.
- Подготовка электронного и информационного ресурса, на котором тренер-преподаватель планирует организовать самостоятельную работу с обучающимися.
- Подготовка плана самостоятельной работы с обучающимися.
- Подготовка медийного дидактического материала;
- Ознакомить обучающихся с материалами проведения самостоятельной работы (наличие плана-конспекта занятий с расписанием занятий на недельный цикл, электронного ресурса, на котором тренер-преподаватель будет проводить данное занятие.
- Сопровождение занятия в он-лайн режиме.
- Контроль за выполнением упражнений обучающимися.

Наиболее эффективным и безопасным режимом организации образовательного процесса и спортивной подготовки с использованием информационных и электронных ресурсов, а также в режиме самостоятельной работы является бригадный метод.

**Ресурсы:** Наиболее предпочтительными являются ресурсы, имеющие возможность обратной связи, в первую очередь в видеоформате, в он-лайн режиме (например Zoom, SKYPE, Microsoft Teams, freecoferencescall).

При выборе ресурса необходимо ориентироваться на технические возможности, как работников школы, так и обучающихся, а также на возможность обеспечения информационной безопасности.

При организации образовательного процесса и спортивной подготовки с использованием информационных и электронных ресурсов, а также в режиме самостоятельной работы необходимо обеспечить информационную безопасность, предусмотреть возможность авторизации либо иные способы аутентификации личности лиц, участвующих образовательном процессе или спортивной подготовке.

**Родительский контроль:** В целях предупреждения получения травм необходимо безусловно выполнять инструкции и рекомендации тренера - преподавателя по технике безопасности при выполнении физических упражнений в домашних условиях:

- До начала занятий ознакомьтесь с видеоматериалами и конспектами занятий, предстоящих к выполнению;
- Перед тем как начать занятие надеваем чистую и удобную обтягивающую одежду во избежание мозолей и раздражений на теле;

- Снимаем с себя все украшения, предметы, представляющие опасность: браслеты, кольца, серьги, ремни т.п.;
- Моем лицо и руки с мылом;
- Готовим необходимое место для занятия; создаём безопасное расстояние от крупной мебели, опасных углов, стояков, зеркал и шкафов;
- Начинаем разминку, необходимую для подготовки мышц к предстоящей работе, во избежание травм;
- Начиная основную часть учебного занятия, всегда бдительно следите за тем, чтобы Вам не мешали (всех членов семьи предупредите) это для безопасности Вас и Ваших близких;
- Следим за правильностью выполнения того или иного упражнения, так как неправильное выполнение движения не эффективно и травмоопасно;
- После выполненного подхода на упражнение, обязательно ходим пешком, не сидим на месте. Так организм восстанавливается быстрее (дыхание и сердечный ритм).
- По окончании занятия идём в душ и стираем вещи, в которых занимались.

Запрещается:

- Жевать жевательную резинку и употреблять пищу;
- После физической нагрузки нельзя пить холодную воду во избежание простудных заболеваний;
- выполнять прыжки, вращения, подскoki и другие сложнокоординационные действия вблизи мебели и бытового оборудования, во избежание травм;
- выполнять прыжки, подскoki и другие сложнокоординационные действия на неровной, нестабильной, скользкой поверхности (ковры, скользкий пол, плитка, кафель);
- выполнять амплитудные упражнения, работать в повышенном скоростном режиме при имеющейся свободной площади для проведения занятия менее 4 кв.м.;

При ухудшении самочувствия во время занятия незамедлительно прекратить его, сообщив тренеру - преподавателю дистанционно, а также своим родителям.

Если во время занятия появляется жажда или сухость во рту, нужно прополоскать рот, но не употреблять жидкости во время и непосредственно после занятия;

# **Использование электронных, информационных и дистанционных технологий**

Цель использования электронных, информационных и дистанционных технологий:

- Повышение качества и эффективности оказания муниципальной услуги;

Задачи использования электронных, информационных и дистанционных технологий:

- исполнение объёмных показателей муниципального задания в особых условиях организации образовательного процесса (эпидемия, карантин, погодные условия и.т.д.), а также с учётом дефицита производственных площадей и трудовых ресурсов (замещение во время больничного, командировки, трудового отпуска и.т.д.) для организации образовательного процесса;
- повышение качества образовательного процесса;

При организации обучения с использованием электронных, информационных и дистанционных технологий расписанием занятия либо календарным планом-графиком определяется объём учебной нагрузки, в пределах которой могут быть использованы электронные, информационные и дистанционные технологии.

При организации обучения с использованием электронных, информационных и дистанционных технологий с целью выполнения объёмных показателей муниципального задания в связи с болезнью, командировкой либо отпуском педагогического работника, объём учебной нагрузки либо период организации обучения с использованием электронных, информационных и дистанционных технологий определяется приказом по ШКОЛЕ.

Алгоритм действия педагогического работника при организации обучения с использованием электронных, информационных и дистанционных технологий:

- осуществляет учет обучающихся, осваивающих образовательную программу непосредственно с применением дистанционных образовательных технологий;
- осуществляет мониторинг необходимого технического обеспечения обучающихся для организации образовательного процесса с применением дистанционных образовательных технологий (наличие компьютера, ноутбука, планшета, телефона с выходом в интернет; электронной почты обучающегося и родителей; адрес скайпа либо другого ресурса для видео-взаимодействия);
- осуществляет контроль взаимодействия всех обучающихся группы;
- выражают свое отношение к работам обучающихся, в виде текстовых или аудио рецензий, модерации форумов, устных онлайн консультаций, др.;
- определяет набор электронных ресурсов, приложений для организации дистанционной формы обучения по направленности, планирует свою педагогическую деятельность: выбирает из имеющихся или создает нужные для обучающихся, ресурсы и задания;
- определяет средства коммуникации; почта, чат, электронный журнал; формат проведения занятий – он-лайн занятие, семинар, вебинар, и.т.д.;
- периодичность, график проведения оценочных мероприятий и задания; перечень учебной литературы, дополнительных источников; способы организации обратной связи, рефлексии;
- определяет учебный материал для своего предмета (например, перечни фильмов, спортивных игр и соревнований, разработка занятия, творческие работы);

- определяет формат выполнения заданий в виде творческих и проектных работ, организует групповые работы обучающихся с дистанционным взаимодействием с подробным описанием технологии: например, как обучающиеся сканируют, фотографируют и присылают на проверку выполненные задания; как подключаются к совместной работе в общем информационном ресурсе и др.;
- определяет формат и регулярность информирования родителей (законных представителей) о результатах обучения детей с применением дистанционных образовательных технологий;
- проверяет выполненные задания;
- независимо от используемых технологий и сервисов, в ходе обучения педагог для отчета собирает цифровой след (фиксацию фактов деятельности педагога и обучающегося) в различных форматах (скриншоты чатов; результаты тестирования, опроса, решения задач; эссе, рефераты и другие проекты).

Деятельность педагога при организации обучения с использованием электронных, информационных и дистанционных технологий:

- Выбрать способ проведения занятий с учетом определённых целей и задач;
- Сформировать учебный материал;
- Определить формат взаимодействия с обучающимися;
- Определить способ организации обратной связи и контроля;
- Проанализировать проблемы дистанционного обучения и выработать алгоритмы их преодоления;
- Выбор способа проведения занятий.

При формировании учебного материала рекомендуется применять существующие интерактивные материалы или курсы по предмету, а в случае их отсутствия – создать учебные материалы самостоятельно, используя мультимедийное представление учебной информации.

- В структуру материала должны входить следующие содержательные компоненты: учебный материал, включая демонстрацию исполнения упражнений либо необходимые иллюстрации;
- инструкции по его освоению;
- вопросы и учебные задания;
- контрольные задания и пояснения к их выполнению.

В целях преодоления одной из сложностей дистанционного обучения – отсутствие живого общения, педагогу необходимо определить формат обратной связи со слушателями. Обратная связь это наиболее действенный способ вовлечения обучающегося в учебный процесс с использованием дистанционных образовательных технологий. Обратная связь позволяет определить эмоциональное состояние слушателя, степень его вовлеченности к процессу обучения, степень освоения изучаемого материала (чаты, форумы, кейсы, творческие задания, проекты и другие интерактивные форматы). Занятия желательно проводить по принципу «лицом к лицу». Желательно чтобы обучающийся видел педагога, ощущал его присутствие и контроль с его стороны.

При выборе различных форматов дистанционного обучения необходимо учитывать требования СанПиНа по продолжительности нахождения обучающегося за экраном компьютера. Различают следующие форматы дистанционного обучения:

- Он-лайн занятие;
- Видеозанятие;
- Вбинар;
- Разноформатный контент;

- Он-лайн встречи;
- Он-лайн семинар.

Он-лайн занятие, альтернатива традиционному уроку (занятию), проводимого с использованием специализированных платформ (zoom, google). Имеется возможность сохранение и последующего использования записи проведённого занятия. На онлайн занятии педагог объясняет материалы, отвечает на вопросы обучающихся и задает вопросы им.

Видеозанятие, позволяющее за короткие сроки передать максимальный объем информации. Обучающийся может просмотреть видеозанятия в любое время (оффлайн режим). При разработке видеозанятия необходимо следовать следующим правилам:

- разделять и сокращать используемый материал (убирать лишнюю информацию);
- концентрироваться на самых сложных вопросах (данний момент должен носить консультативный характер);
- предоставлять слушателю визуальный контакт (некоторую простую информацию, которую цифровые технологии могут передать легче, чем педагог).

Вебинар (интерактивный формат) позволяет отладить систему обратной связи (система опросов, чатов и форумов). Чтобы сохранить интерактивность данного формата обучения, необходимо постоянно призывать обучающихся к общению, чаще задавать вопросы и запускать голосование.

Разноформатный контент (текстовый материал, презентации, инфографика), который может использовать в учебных целях. При использовании данного контента нужно учитывать следующие условия:

- указанный материал должен быть интересным;
- ограничен коротким периодом освоения (не более 5-10 минут);
- материал должен быть доступен в любое время;
- включать в себя увлекательные события, примеры, кейсы, тренажёры.

Изучая данный контент, обучающийся может выполнять определенные задания педагога (отвечать на опросники и комментировать их). Для мотивирования обучающегося к изучению данного материала необходимо чаще задавать вопросы, акцентировать внимание обучающегося на интересных событиях и примерах, постоянно стимулировать обучающегося к комментариям. Для обратной связи педагогу необходимо отвечать на комментарии обучающегося, обобщать результаты опроса.

На онлайн-встречах и в чатах для слушателей, обучающиеся задают вопросы, связанные с выполнением заданий.

Он-лайн семинары проводятся по актуальным темам современного образования, воспитания и спортивной подготовки.

К основным сложностям дистанционного обучения и способам их решения относят:

Отсутствие живого контакта между педагогом и обучаемым.

Решение: организация онлайн общения с обучающимися и проведение индивидуальных консультаций.

Отсутствие живого общения между обучаемыми.

Решение: онлайн общение, создание групповых чатов и групп в социальных сетях.

Высокая трудозатратность на этапе формирования учебного материала.

Решение: использование уже созданных цифровых образовательных ресурсов, размещенных в свободном доступе, и интерактивных ресурсов и курсов а также создание общешкольной медиатеки.

Обучающиеся должны иметь доступ к техническим средствам обучения (компьютер и доступ в интернет).

**Решение:** применение кейс-технологий и проведение индивидуальных консультаций.

**Невозможность 100% контроля над знаниями обучающихся и процессом обучения.**

**Решение:** применение метода проектов и создание тестовых материалов с открытыми вопросами.

**Инструменты и сервисы взаимодействия педагога и обучающегося в условиях дистанционного обучения.**

Предлагаются следующие сервисы:

- MicrosoftTeams:
- Zoom
- GoogleClassroom

Наиболее эффективной формой организации обучения с использованием электронных, информационных и дистанционных технологий является форма бригадного подряда. При использовании данной формы обучения предполагается демонстрация одним из педагогов учебного материала и контроль со стороны других педагогов за качеством и безопасностью исполнения упражнений обучающимися.

## **Итоговая и промежуточная аттестация**

### **Требования к результатам реализации программы**

Промежуточная аттестация проводится после освоения базового уровня сложности, итоговая аттестация проводится после освоения углубленного уровня сложности обучения.

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

Результатом освоения образовательной программы служит приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в предметной области:

**Базовый уровень сложности:**

Теоретические основы физической культуры и спорта;

Общая физическая подготовка;

Вид спорта.

**Углубленный уровень сложности:**

Теоретические основы физической культуры и спорта;

Общая физическая подготовка;

Вид спорта;

Основы профессионального самоопределения.

## Контрольные нормативы

### **Базовый уровень сложности.**

Теоретические основы физической культуры и спорта

знание истории развития спорта	3	6	10
знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе	3	6	10
знание основ законодательства в области физической культуры и спорта	3	6	10
знания, умения и навыки гигиены	3	6	10
знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни	3	6	10
знание основ здорового питания	3	6	10
формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом	3	6	10

Общая физическая подготовка:

Критерий	Показатель	Требования	
		Мужчины/женщины	Бал
скоростные качества	бег на 30м.	5,9/6	10
		6,9/7,2	7
		8	3
Координация	Челночный бег 3х10 м	9,4/9,8	10
		10,4/10,9	7
		12	3
Выносливость	Бег на 1 км	6,10/6,30	10
		-	7
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
	1-6 место на соревнованиях уровнем не ниже «всероссийских»	100
	1-3 место на соревнованиях не ниже уровня «окружные или зональные»	50
	1-3 место на соревнованиях не ниже уровня «субъекта Российской Федерации»	20
	Участие не менее чем в 3-х соревнованиях за последние 2 года	10
овладение основами техники и тактики избранного вида спорта	Long Hồ Quyền (Форма дракона и тигра)	10
	Ngũ Môn Quyền (Пять основ)	20
	Tinh Hoa Lưỡng Nghi Kiém Pháp (Меч судьбы)	30
	Song Luyện 1 (Парное упражнение)	30
	Song Dao Pháp (Песня двойного меча) (для женщин)	30

## **Углубленный уровень сложности.**

### Теоретические основы физической культуры и спорта

знание истории развития спорта	3	6	10
знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни	3	6	10
знание этических вопросов спорта	3	6	10
знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил	3	6	10
знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований	3	6	10

### Общая физическая подготовка:

Критерий	Показатель	Требования	
		Мужчины/женщины	бал
Скоростные качества	бег на 60м.	8,7/9,6	6
		9,7/10,6	5
		11/12	4
	бег на 100 м .	13,6/14,9	6
		14,9/15,9	5
		15,4/16,7	4
Координация	Челночный бег 3x10 м	7,6/8,2	6
		9,4/9,8	5
		10,4/10,9	4
Выносливость	Бег на 2 км	9/11	6
		10/12	5
		11/13,5	4
Сила	Подтягивание из виса/виса лёжа на перекладине	12/18	6
		10/15	5
		7/12	4
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	20/15	6

		17/12	5
		14/10	4
	Подъем туловища лежа на полу	47/40	6
		39/31	5
		30/28	4
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	200/175	6
		190/170	5
		175/160	4
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	3/3	6
		2/2	5
		1/1	4

Вид спорта:

Критерий	Показатель	Бал
приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях (в зачёт используется один показатель)	Присвоение спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»	300
	1-6 место на соревнованиях уровнем не ниже «всероссийских»	50
	1-3 место на соревнованиях не ниже уровня «окружные или зональные»	25
	1-3 место на соревнованиях не ниже уровня «субъекта Российской Федерации»	15
	Участие не менее чем в 3-х соревнованиях за последние 2 года	10
овладение основами техники и тактики избранного вида спорта	Long Hồ Quyền (Форма дракона и тигра) Ngũ Môn Quyền (Пять основ) Tinh Hoa Lưỡng Nghi Kiém Pháp (Меч судьбы)	20
	Song Luyện 1 (Парное упражнение)	20
	Song Dao Pháp (Песня двойного меча) (для женщин)	20

## Основы профессионального самоопределения:

Критерий	Показатель	Бал
формирование социально-значимых качеств личности; развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе); развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии	Присвоение категории спортивного судьи не менее третьей	100
	Участие в судействе соревнований, не менее 5 раз за два последних года	40
	Участие в судействе соревнований, не менее 3 раз за два последних года	30
	Участие в судействе соревнований, не менее 2 раз за два последних года	20
приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся	Проведение семинаров, открытых занятий, мастер-классов не менее 2 раз за последние 2 года	40
	Проведение семинаров, открытых занятий, мастер-классов не менее 1 раза за последние 2 года	20
приобретение опыта проектной и творческой деятельности	Участие в работе оргкомитета проведения мероприятий, не менее 1 раза за два последних года	20

## Сроки проведения контроля

Аттестация, а также аттестационный срез, проводится в период апреля-мая месяцев. Она осуществляется комиссией, сформированной и утвержденной приказом директора ШКОЛЫ в соответствии с предварительно разработанным расписанием.

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

#### **Подтягивание на высокой перекладине (мальчики, юноши):**

В висе на перекладине (хват сверху, руки прямые) выполнить возможно большее число подтягиваний. Подтягивания должны выполняться сгибанием рук до появления подбородка над перекладиной без рывков и махов. Тренер-преподаватель, стоя рядом, подсчитывает количество правильно выполненных движений. Если попытка выполнена правильно, то он называет номер очередного подтягивания; если попытка выполнена неверно, то он произносит «Не считать!».

#### **Подтягивание на низкой перекладине (девочки и девушки):**

В висе лежа на низкой перекладине (хват сверху, руки прямые, туловище и ноги выпрямлены, ноги упираются в стену) выполнить возможно большее число подтягиваний. Подтягивания должны выполняться сгибанием рук до касания грудной клеткой перекладины без рывков, колебательных движений туловищем, сгибанием ног. Тренер-преподаватель, стоя рядом, подсчитывает количество правильно выполненных движений. Если попытка выполнена правильно, то он называет номер очередного подтягивания; если попытка выполнена неверно, то он произносит «Не считать!».

#### **Челночный бег 3x10 м (мальчики и девочки)**

Старт с линии ворот. По сигналу обучающийся выполняет ускорение до линии вратарской площади, после касания ее ногой возвращение к месту старта. Затем ускорение до линии свободных бросков и возврат к месту старта. Затем ускорение до центральной линии. Задание считается выполненным при преодолении обучающимся всей дистанции, каждый раз касаясь ногой соответствующей линии. Измерение производится с точностью до 0,1с.

#### **Передвижение 800, 1500 (мальчики и девочки; юноши и девушки)**

Передвижение на указанные дистанции выполняется с высокого старта по периметру спортивного зала или по легкоатлетической дорожке стадиона. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией и прекращают все движения. По команде «Марш!» участники начинают забег, который проводится по общей дорожке. Во время забега запрещено заступание за «бровку». Результат фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. Измерение производится с точностью до 0,1с.

#### **Прыжки в длину с места (мальчики и девочки; юноши и девушки)**

По команде тренера-преподавателя обучающийся подходит к линии и встает перед ней, не касаясь ее носками ног. Затем, отводя руки назад, одновременно сгибая ноги в коленях, отталкивается обеими ногами, совершая прыжок вперед. После выполнения прыжка обучающемуся следует продолжить движение вперед или вперед - в сторону. Расстояние измеряется от линии до ближайшей точки касания пола любой частью тела. Даются 2 попытки, лучший результат идет в засчет. Измерение производится с точностью до 5см.

#### **Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (мальчики, юноши):**

Из исходного положения упор лёжа выполнить возможно большее число отжиманий. Отжимание должны выполняться сгибанием рук до касания грудью пола. Тренер-преподаватель, стоя рядом, подсчитывает количество правильно выполненных движений. Если попытка выполнена правильно, то он называет номер очередного отжимания; если попытка выполнена неверно, то он произносит «Не считать!».

#### **Подъём туловища, лёжа на спине (мальчики, юноши):**

Из исходного положения лёжа на спине, ноги выпрямлены выполнить возможно большее число подъёма туловища. Руки должны находиться за головой. Тренер-преподаватель, стоя рядом, подсчитывает количество правильно выполненных подъёмов. Если попытка выполнена правильно, то он называет номер очередного отжимания; если попытка выполнена неверно, то он произносит «Не считать!».

#### **Шпагат:**

Обучающийся, разводя ноги в стороны должен сесть как можно ниже не сгибая ноги в коленях.

### **Методические указания по организации тестирования**

Тестирование проводится в целях определения:

- Качества и полноты реализуемой образовательной программы;
- качества теоретической и практической подготовленности обучающихся;
- уровня знаний, умений и навыков, сформированных у обучающихся на определенном уровне освоения программы.

Тестирование включает в себя тестирование теоретической, физической и специальной подготовленности обучающихся в соответствии с требованиями настоящей программы, а также анализа их деятельности за последние 2 года обучения. Проведение тестирования предполагается в течение 2-3 занятий. На первом и втором занятиях осуществляется оценка теоретических знаний и имеющегося у обучающихся уровня

физической подготовленности. На последующем занятие реализуется программа контроля специальной подготовленности обучающихся.

Оценка теоретических знаний предполагает тестирование по темам, определённым настоящей программой. По каждой теме отводится по три вопроса. Правильный ответ по каждому из вопросов оценивается в 5 баллов. Примерный перечень вопросов по каждой из тем приводится в приложении к настоящей программе.

Все контрольные двигательные задания выполняются обучающимися 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 обучающимся 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 обучающимися не более одного раза в течение занятия.

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

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

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

Контроль специальной подготовленности обучающихся осуществляется в последовательности:

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

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

Анализ деятельности обучающихся за последние 2 года предполагают оценку:

Спортивных достижений, в т.ч. присвоенных спортивных разрядов;

Участие в качестве судьи по спорту при организации соревнований, в т.ч. присвоение категории судьи по спорту;

Участие обучающихся в оргкомитете мероприятий;

Отчёты о проведённых открытых занятиях, семинарах, мастер-классах.

## Кадровое обеспечение

Тренер-преподаватель должен соответствовать следующим минимальным квалификационным требованиям: Высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования "Образование и педагогические науки" или Высшее образование либо среднее профессиональное

образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки "Образование и педагогические науки".

Тренер-преподаватель обязан не реже 1 раза в три года проходить курсы повышения квалификации в порядке, предусмотренном локальными нормативными актами ШКОЛЫ.

Для тренера-преподавателя устанавливаются квалификационные категории (первая, высшая) по решению аттестационной комиссии в порядке, предусмотренном законодательством Российской Федерации.

Особые условия:

- Отсутствие ограничений на занятие педагогической деятельностью, установленных законодательством Российской Федерации;
- Прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований) в установленном законодательством Российской Федерации порядке;
- Рекомендуется прохождение специальных курсов повышения квалификации при проведении занятий с детьми дошкольного возраста (4–6 лет);
- Не реже 1 раза в пять лет тренер-преподаватель обязан проходить аттестацию на соответствие занимаемой должности (за исключением лиц, на которых эта обязанность не распространяется в соответствии с нормами, утвержденными нормативными и правовыми актами, принятыми в Российской Федерации), в соответствии с требованиями, утвержденными законодательными и нормативными правовыми актами, принятыми в Российской Федерации, локальными нормативными актами принятymi в ШКОЛЕ.

## **Минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию**

Минимальные требования к спортивному оборудованию и инвентарю для обучения по настоящей программе:

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Мешок боксерский	штук	3
2.	Напольное покрытие татами	штук	1

Рекомендуется обеспечить спортивным оборудованием и инвентарём для обучения каждый объект спорта, на котором осуществляется обучение по настоящей программе в следующем количестве:

1	Мешок боксерский	штук	3
2.	Напольное покрытие татами	штук	1

Обеспечение спортивной экипировкой определяется правилами соревнований по

виду спорта, требованиями к обеспечению безопасности организации образовательного процесса на всех его уровнях, имиджем ШКОЛЫ.

Минимальные требования к обеспечению спортивной экипировкой для обучения по настоящей программе:

## Обеспечение спортивной экипировкой

№	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Уровень обучения			
				Базовый		Углубленный	
				Кол-во	Срок эксплуатации	Кол-во	Срок эксплуатации
	Футболка	штук	на обучающегося	1	1	2	1
	Костюм спортивный – ВВД	штук	на обучающегося	1	2	1	1
	Пояс синий	штук	на обучающегося	1	2	1	1
	Пояс жёлтый	штук	на обучающегося	1	2	1	1
	Спортивный инвентарь меч	штук	на обучающегося	1	2	1	1
	Спортивный инвентарь шест	штук	на обучающегося	1	2	1	1
	Спортивный инвентарь парные мечи	штук	на обучающегося	1	2	1	1
	Спортивный инвентарь парные ножи	штук	на обучающегося			1	1
	Спортивный инвентарь алебарда	штук	на обучающегося			1	1
	Чехол для переноски спортивного инвентаря	штук	на обучающегося	1	2	1	1
	Защита на голеностоп	пар	на обучающегося	1	2	1	2
	Перчатки боксёрские	пар	на				

			обучающегося	1	2	1	1
	Перчатки снарядные	пар	на обучающегося	-	-	1	1
	Лапы боксёрские	пар	на обучающегося	-	-	1	2
	Шлем для ВВД	штук	на обучающегося	1	2	1	2
	Жилет для ВВД (для мужчин и женщин)	штук	на обучающегося	-	-	1	2
	Бандаж защитный паховый	штук	на обучающегося	1	2	1	2
	Бинты	пар	на обучающегося	1	1	2	1
	Капа	штук	на обучающегося	1	1	2	2
	Костюм спортивный, тренировочный	шт	на обучающегося	-	-	1	2
	Костюм спортивный, парадный	шт	на обучающегося	1	2	1	2
	Сумка спортивная	шт	на обучающегося	-	-	1	2
	Униформа судейская	пар	на обучающегося	-	-	1	2

# **Информационное обеспечение программы спортивной подготовки**

## **Официальные документы**

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации : федер. закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ. — URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/) (дата обращения: 31.03.2021).
2. Об образовании в Российской Федерации : федер. закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ. — URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/) (дата обращения: 31.03.2021).
3. Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта : Приказ Минспорта России от 27.12.2013 N 1125 - URL: <http://base.garant.ru/70608812/> (дата обращения: 31.03.2021).
4. Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам : Приказ Министерства спорта РФ от 15.11.2018 г. № 939 - URL: <https://rg.ru/2019/02/08/minsport-prikaz-939-site-dok.html> (дата обращения: 31.03.2021).

## **Методические пособия**

1. Методические рекомендации по организации и осуществлению деятельности организаций дополнительного образования, реализующих дополнительные предпрофессиональные программы в области физической культуры и спорта: URL: <http://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/files/ioe/documents/MSJ5JRBDPNILTU2F13UB.pdf> (дата обращения: 31.03.2021).
2. О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 - URL: <https://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/dopolnitelnoe-obrazovanie/normativnye-dokumenty/3242-ot-18-11-2015-trebovaniya-k-programmav-dop.html> (дата обращения: 31.03.2021).
3. О направлении методических рекомендаций : Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 № ГД-39/04 - URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/73674537/> (дата обращения: 31.03.2021).
4. О направлении Методических рекомендаций по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации : Письмо Федерального агентства по физической культуре и спорту от 12 декабря 2006 года N СК-02-10/3685 - URL: <http://docs.cntd.ru/document/902149876> (дата обращения: 31.03.2021).
5. О направлении методического письма : Письмо Министерства спорта Российской Федерации, Министерства просвещения Российской Федерации от 10 сентября 2019 г. N ИСХ-ПВ-10/9327 - URL: <https://minsport.gov.ru/2019/doc/939.pdf> (дата обращения: 31.03.2021).

## Литература

1. 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.
2. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. - М.: Физкультура и спорт, 1978г.
3. В.Б. Шестаков. Теория и практика дзюдо. – М. Советский спорт, 2011
4. Вайндорф-Сысоева М.Е. Методика дистанционного обучения. Учебное пособие для вузов, 2017.
5. Волков В.М. Возрастные и индивидуальные особенности спортсменов. Л., 1982.
6. Г.Г. Макарова. Медицинский справочник тренера. – М. Советский спорт, 2006
7. Гаськов А.В. Планирование и управление тренировочным процессом в спортивных единоборствах (на примере бокса). Улан-Удэ: Изд-во БГУ, 1998.
8. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. –М.: Медицина, 1988. – 288 с.
9. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.
10. Ильин Е. П. Психология спорта. — СПб.: Питер, 2012. — 352 с: ил. — (Серия «Мастера психологии»).
11. 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
12. Кутасов С.Е. Цигун и оздоровление позвоночника и суставов. – Ростов н/Д: Феникс
13. Кутасов С.Е., Акопова Н.В., Грачев В.Д. Программа по УШУ САНЬШОУ 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.
14. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. – М.: «Просвещение», 1977
15. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г., Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.
16. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель, 2002.
17. Оранский И.В., Восточные единоборства. –М.: Советский спорт, 1990.
18. Подвижные игры с детьми 5-7 лет, Конспекты физкультурных занятий и сценарии развлечений в ДОО, Утробина К.К., 2017
19. Подготовка детей дошкольного возраста к выполнению норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», Снигур М.Е., 2017
20. 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.
21. Спортивная борьба. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. А.П.Купцова. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 422 с.
22. Теоретическое обеспечение учебного процесса по физической культуре студентов вуза, Каргаполов В.П., Хотимченко А.В., 2019
23. Теория и методика обучения физической культуре, Тиссен П.П., Ботагариев Т.А., 2019

24. 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.
25. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник.- М.: Терра-спорт, Олимпия Пресс, 2001. –520 с.
26. Физическая культура, Захарова Л.В., Люлина Н.В., Кудрявцев М.Д., 2017
27. 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.
28. 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.
29. Шахов Ш. К. Программирование физической подготовки единоборцев. – Махачкала, 1997

## Интернет-ресурсы

1. Библиотека МЭШ – URL: <https://uchebnik.mos.ru/catalogue> (дата обращения: 31.03.2021).
2. Библиотека. Издательство просвещение – URL: <https://media.prosv.ru/> (дата обращения: 31.03.2021).
3. Единый национальный портал дополнительного образования детей – URL: <http://dop.edu.ru/home/93> (дата обращения: 31.03.2021).
4. Журнал «Спорт в школе» – URL: <https://spo.1sept.ru/urol/> (дата обращения: 31.03.2021).
5. Журнал «ФиС» – URL: <http://fis1922.ru/> (дата обращения: 31.03.2021).
6. Информационное агентство sportcom – URL: <http://sportcom.ru/> (дата обращения: 31.03.2021).
7. Комитет национальных и неолимпийских видов спорта. – URL: <http://knnvs.com/> (дата обращения: 31.03.2021).
8. Министерства общего образования Ростовской области. – URL: <https://minobr.donland.ru/> (дата обращения: 31.03.2021).
9. Министерство по физической культуре и спорту Ростовской области. – URL: <https://minsport.donland.ru/> (дата обращения: 31.03.2021).
10. Министерство просвещения Российской Федерации. – URL: <https://edu.gov.ru/> (дата обращения: 31.03.2021).
11. Министерство спорта Российской Федерации. – URL: <https://minsport.gov.ru/> (дата обращения: 31.03.2021).
12. Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Железнодорожного района города Ростова-на-Дону "Детско-юношеская спортивная школа № 5" – URL: <http://sport-shkola.ru/> (дата обращения: 31.03.2021).
13. Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Железнодорожного района города Ростова-на-Дону "Детско-юношеская спортивная школа № 5" – URL: <https://vk.com/sportshkola5> (дата обращения: 31.03.2021).
14. Олимпийский комитет России. – URL: <https://olympic.ru/> (дата обращения: 31.03.2021).
15. Официальный портал городской Думы и Администрации города Ростова-на-Дону. – URL: <https://rostov-gorod.ru/> (дата обращения: 31.03.2021).

16. Российская электронная школа – URL: <https://resh.edu.ru/> (дата обращения: 31.03.2021).
17. Советский спорт – URL: <https://www.sovsport.ru/> (дата обращения: 31.03.2021).
18. Спортивная Россия – URL: <https://www.infosport.ru/> (дата обращения: 31.03.2021).
19. Спорт-Экспресс – URL: <https://www.sport-express.ru/> (дата обращения: 31.03.2021).
20. Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания. – URL: <http://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/> (дата обращения: 31.03.2021).
21. Федерация вовинам вьет во дао России – URL: [https://vk.com/vietvodao\\_ru](https://vk.com/vietvodao_ru) (дата обращения: 31.03.2021).
22. Федерация традиционного ушу России – URL: <http://wushu-russia.ru/> (дата обращения: 31.03.2021).
23. Федерация традиционного ушу России – URL: <https://vk.com/trwushu> (дата обращения: 31.03.2021).
24. Физкультура в условиях ФГОС – URL: <https://fizkultura-fgos.ru/> (дата обращения: 31.03.2021).

## **Перечень аудиовизуальных средств**

1. Видеозаписи всероссийских и международных семинаров.
2. Видеозаписи соревнований с участием сильнейших российских и иностранных спортсменов в виде спорта ВБЕ.
3. Видеозаписи тренировочных занятий сильнейших спортивных школ России и мира.