

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

Согласовано:  
На заседании научно-методического  
совета МБУ ДО ДЮСШ № 5  
Протокол № 5 от 15.12.2022 г.

Утверждено:  
Директор МБУ ДО ДЮСШ № 5  
\_\_\_\_\_ С.Е.Кутасов  
Приказ № 247 от 30.12.2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА**

**«ВОСТОЧНЫЕ БОЕВЫЕ ЕДИНОБОРСТВА»  
(СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ: ВЬЕТ ВО ДАО )**

**по этапам спортивной подготовки: этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства**

(Программа разработана в соответствии с Примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «восточные боевые единоборства», утвержденной приказом Минспорта России от «05» декабря 2022 №1125)

**Срок реализации программы 11 лет на этапах:**

начальной подготовки – 3 года;

тренировочном (этап спортивной специализации) – 5 лет;

совершенствования спортивного мастерства – 3 года;

Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку - от 7 лет и старше

**Авторский коллектив**

**Кутасов Сергей Евгеньевич  
Соловьева Наталья Ивановна  
Беляев Андрей Викторович  
Мартышенко Наталья Владимировна  
Труфанов Алексей Вячеславич**

Ростов-на-Дону  
2022 год

## 1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «восточные боевые единоборства» (далее ВБЕ) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «восточные боевые единоборства» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «восточные боевые единоборства», утвержденным приказом Минспорта России от 31.10.2022 № 871 (далее – ФССП).

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- учетом условий и особенностей работы МБУ ДО ДЮСШ № 5.

1.2. Целью реализации программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач:

- оздоровительные;

- образовательные;

- воспитательные;

- спортивные.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;

овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;

развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

1.3. Программа является основным документом при организации и проведении учебно-тренировочных занятий по ВБЕ в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования Железнодорожного района города Ростова-на-Дону «Детско-юношеская спортивная школа № 5 (далее – МБУ ДО ДЮСШ № 5).

#### **1.4. Краткая характеристика вида спорта «восточное боевое единоборство»**

Восточное боевое единоборство (ВБЕ) – официальный, аккредитованный в России вид спорта. ВБЕ включает четыре группы спортивных дисциплин – «сётокан», «кобудо», «вьет во дао» и «сито-рю».

Правила вида спорта включают личные и командные поединки: с применением защитных средств (кобудо- весовая категория); условно-контактные поединки без средств защиты («сётокан» - «кумите», «сито-рю» - «весовая категория»); поединки с имитацией оружия («кобудо» - «весовая категория»), а также личные и групповые формальные технические комплексы (упражнения), как без оружия («сётокан» - ката, «сито-рю» - «ката»), так и с традиционным восточным оружием («кобудо» - «ката»).

Привлекательность вида спорта ВБЕ обусловлена, тем, что он является доступными для различных категорий населения, удовлетворяющими их интересы и потребности в двигательной активности, а также имеет прикладное применение.

Спортивные дисциплины вида спорта «восточное боевое единоборство» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «восточное боевое единоборство» (далее – Организация), самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

Таблица №1

**Спортивные дисциплины вида спорта «восточное боевое единоборство»**

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
вьет во дао - весовая категория 40 кг	118	001	1	8	1	1	Д
вьет во дао - весовая категория 44 кг	118	004	1	8	1	1	Д
вьет во дао - весовая категория 48 кг	118	006	1	8	1	1	С
вьет во дао - весовая категория 51 кг	118	027	1	8	1	1	Л
вьет во дао - весовая категория 52 кг	118	068	1	8	1	1	Н
вьет во дао - весовая категория 54 кг	118	028	1	8	1	1	Л
вьет во дао - весовая категория 56 кг	118	069	1	8	1	1	Н
вьет во дао - весовая категория 56+ кг	118	070	1	8	1	1	Д
вьет во дао - весовая категория 57 кг	118	071	1	8	1	1	Л
вьет во дао - весовая категория 60 кг	118	072	1	8	1	1	Я
вьет во дао - весовая категория 60+ кг	118	073	1	8	1	1	Д
вьет во дао - весовая категория 64 кг	118	029	1	8	1	1	А
вьет во дао - весовая категория 64+ кг	118	074	1	8	1	1	Ю
вьет во дао - весовая категория 65 кг	118	075	1	8	1	1	Ж
вьет во дао - весовая категория 65+ кг	118	076	1	8	1	1	Ж
вьет во дао - весовая категория 68 кг	118	077	1	8	1	1	А
вьет во дао - весовая категория 72 кг	118	002	1	8	1	1	А
вьет во дао - весовая категория 72+ кг	118	078	1	8	1	1	Ю
вьет во дао - весовая категория 77	118	003	1	8	1	1	М
вьет во дао - весовая категория 82 кг	118	079	1	8	1	1	М
вьет во дао - весовая категория 90 кг	118	030	1	8	1	1	М
вьет во дао - весовая категория 90+ кг	118	080	1	8	1	1	М
вьет во дао - куэн - атака	118	005	1	8	1	1	Я
вьет во дао - куэн - "Дон Тян"	118	007	1	8	1	1	А
вьет во дао - куэн - защита	118	060	1	8	1	1	Я
вьет во дао - куэн - контратака	118	081	1	8	1	1	Б

вьет во дао - куэн - меч	118	058	1	8	1	1	Я
вьет во дао - куэн - предмет	118	061	1	8	1	1	М
вьет во дао - куэн - сабля	118	059	1	8	1	1	Л
вьет во дао - куэн - группа	118	082	1	8	1	1	Г
вьет во дао - спарринг постановочный - захваты	118	083	1	8	1	1	К
вьет во дао - спарринг постановочный - контратака	118	084	1	8	1	1	К
вьет во дао - спарринг постановочный - меч	118	085	1	8	1	1	Я
вьет во дао - спарринг постановочный - предмет	118	086	1	8	1	1	М
вьет во дао - спарринг постановочный - пара смешанная	118	087	1	8	1	1	Я
вьет во дао - спарринг постановочный - группа	118	088	1	8	1	1	М
вьет во дао - спарринг постановочный - группа - предметы	118	089	1	8	1	1	М
вьет во дао - спарринг постановочный - группа смешанная	118	090	1	8	1	1	Я
вьет во дао - спарринг постановочный - группа смешанная - предметы	118	091	1	8	1	1	Я
кобудо - весовая категория 36 кг	118	062	1	8	1	1	Н
кобудо - весовая категория 40 кг	118	063	1	8	1	1	Н
кобудо - весовая категория 45 кг	118	064	1	8	1	1	Н
кобудо - весовая категория 45+ кг	118	065	1	8	1	1	Д
кобудо - весовая категория 50 кг	118	031	1	8	1	1	С
кобудо - весовая категория 55 кг	118	032	1	8	1	1	С
кобудо - весовая категория 55+ кг	118	066	1	8	1	1	Н
кобудо - весовая категория 60 кг	118	033	1	8	1	1	Я
кобудо - весовая категория 60+ кг	118	034	1	8	1	1	Д
кобудо - весовая категория 65 кг	118	035	1	8	1	1	Г
кобудо - весовая категория 65+ кг	118	036	1	8	1	1	Э
кобудо - весовая категория 70 кг	118	067	1	8	1	1	А
кобудо - весовая категория 70+ кг	118	037	1	8	1	1	Ю
кобудо - весовая категория 75 кг	118	038	1	8	1	1	А
кобудо - весовая категория 80 кг	118	039	1	8	1	1	А
кобудо - весовая категория 80+ кг	118	040	1	8	1	1	Ю
кобудо - весовая категория 85 кг	118	041	1	8	1	1	М

кобудо - весовая категория 85+ кг	118	042	1	8	1	1	М
кобудо - кумите - предмет	118	100	1	8	1	1	Я
кобудо - кумите - предмет - командные соревнования	118	101	1	8	1	1	Я
кобудо - ката - группа	118	044	1	8	1	1	Я
кобудо - ката одиночные	118	043	1	8	1	1	Я
кобудо - ката тайхо-дзюцу	118	045	1	8	1	1	Я
сётокан - кумите	118	018	1	8	1	1	Я
сётокан - кумите - командные соревнования	118	024	1	8	1	1	Я
сётокан - ката одиночные	118	025	1	8	1	1	Я
сётокан - ката - группа	118	026	1	8	1	1	Я
сито-рю - весовая категория 30 кг	118	008	1	8	1	1	Ю
сито-рю - весовая категория 36 кг	118	009	1	8	1	1	Ю
сито-рю - весовая категория 37 кг	118	010	1	8	1	1	Д
сито-рю - весовая категория 38 кг	118	011	1	8	1	1	Ю
сито-рю - весовая категория 42 кг	118	012	1	8	1	1	Д
сито-рю - весовая категория 43 кг	118	013	1	8	1	1	Ю
сито-рю - весовая категория 43+ кг	118	014	1	8	1	1	Ю
сито-рю - весовая категория 44 кг	118	015	1	8	1	1	Ю
сито-рю - весовая категория 45 кг	118	016	1	8	1	1	Д
сито-рю - весовая категория 45+ кг	118	017	1	8	1	1	Д
сито-рю - весовая категория 48 кг	118	019	1	8	1	1	Д
сито-рю - весовая категория 48+ кг	118	020	1	8	1	1	Д
сито-рю - весовая категория 50 кг	118	046	1	8	1	1	С
сито-рю - весовая категория 50+ кг	118	021	1	8	1	1	Ю
сито-рю - весовая категория 53 кг	118	022	1	8	1	1	Ж
сито-рю - весовая категория 55 кг	118	047	1	8	1	1	Н
сито-рю - весовая категория 55+ кг	118	048	1	8	1	1	Д
сито-рю - весовая категория 58 кг	118	023	1	8	1	1	Н
сито-рю - весовая категория 58+ кг	118	092	1	8	1	1	Д
сито-рю - весовая категория 59 кг	118	093	1	8	1	1	Ю
сито-рю - весовая категория 60 кг	118	049	1	8	1	1	Ж
сито-рю - весовая категория 60+ кг	118	050	1	8	1	1	Ж
сито-рю - весовая категория 65 кг	118	051	1	8	1	1	А
сито-рю - весовая категория 67 кг	118	094	1	8	1	1	Ю
сито-рю - весовая категория 67+ кг	118	095	1	8	1	1	Ю

сито-рю - весовая категория 72 кг	118	096	1	8	1	1	А
сито-рю - весовая категория 72+ кг	118	097	1	8	1	1	Ю
сито-рю - весовая категория 75 кг	118	052	1	8	1	1	М
сито-рю - весовая категория 75+ кг	118	053	1	8	1	1	М
сито-рю - весовая категория 80 кг	118	098	1	8	1	1	М
сито-рю - весовая категория 80+ кг	118	099	1	8	1	1	М
сито-рю - абсолютная категория	118	054	1	8	1	1	Я
сито-рю - командные соревнования	118	055	1	8	1	1	Я
сито-рю - ката - группа	118	057	1	8	1	1	Я
сито-рю - ката одиночное	118	056	1	8	1	1	Я

### **1.5. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «восточное боевое единоборство»**

Вид спорта «восточное боевое единоборство» - боевое искусство, объединяющее в себя четыре спортивные дисциплины: «сётокан», «кобудо», «вьет во дао», «сито-рю».

Спортивная дисциплина «сётокан» (в переводе «дом колышущихся сосен») – один из основных стилей японского каратэ. «Сётокан» отличается от других спортивных дисциплин линейными перемещениями и линейным приложением силы. Стойки низкие и широкие. Блоки жесткие. Удары руками мощные и реверсивные с включением в удар бедра.

Спортивная дисциплина «кобудо», в которой работа ведется с самыми различными видами холодного оружия, эффективна для противостояния как одному, так и нескольким противникам, в том числе вооруженным.

Спортивная дисциплина «вьет во дао» - для этой дисциплины характерны удары локтями, коленями, головой, также широко используются подсечки, подножки, броски и болевые приемы. В силу специфики данной спортивной дисциплины в тренировочном процессе особое внимание уделяется прыжковой акробатике, укреплению ног, а также отработке стоек и набивке ударных поверхностей рук, ног, локтей и коленей. Помимо боевых техник, особое место занимает и духовное развитие человека через практику боевого искусства.

Спортивная дисциплина «сито-рю» отличается от других стилей и направлений наибольшим количеством «ката» (комплекс технических действий, отрабатывающих приемы атаки либо защиты с воображаемым противником), их более 50-ти. «Ката» – это связка движений, направленных по определенному пути, с обязательным соблюдением исполнения базовых приёмов. Отработка движений, четкость исполнения, предельная концентрация внимания, контроль эмоций и сознания, напряжения и расслабления мышц.

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.

1.3. Программа является основным документом при организации и проведении учебно-тренировочных занятий по «ВБЕ» в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования Железнодорожного района города Ростова-на-Дону «Детско-юношеская спортивная школа № 5 (далее – МБУ ДО ДЮСШ № 5).

## **2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Структура системы многолетней спортивной подготовки спортсменов формируется с учетом следующих компонентов системы спортивной подготовки:

- **организационно-управленческий** процесс построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по ВБЕ;

- **система отбора** и спортивной ориентации, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к



занятиям по ВБЕ и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

- **тренировочный процесс** является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально - технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психологическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей;

- **соревновательный процесс**, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них обучающихся-спортсменов в соответствии с календарным планом физкультурных мероприятий формируемым Школой на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности в спорте, определяет цели и направляемость подготовки, а так же используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности обучающихся-спортсменов;

- **процесс медико-биологического сопровождения**, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

- **процесс ресурсного обеспечения**, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

**Построение многолетней подготовки в ВБЕ содержат следующие компоненты:**

- этапы спортивной подготовки обучающихся-спортсменов на многие годы;

- возраст обучающегося-спортсмена на каждом из этапов;

- главные задачи подготовки;

- основные средства и методики тренировок;

- предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

**С учетом этого структура системы многолетней подготовки по ВБЕ предусматривает планирование и изучение материала на трех этапах.**

- Этап начальной подготовки;

- Тренировочный этап (спортивной специализации);
- Этап совершенствования спортивного мастерства;

В данном разделе указаны минимальные и максимальные требования по: срокам реализации этапов спортивной подготовки; возрастным границам лиц, проходящих спортивную подготовку; наполняемости учебно-тренировочных групп; планируемыми объемами соревновательной деятельности; учебно-тренировочным нагрузкам к объему учебно-тренировочного процесса.

### **3. «ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ» ПРОГРАММЫ**

#### **3.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам:**

Настоящая программа рассчитана на реализацию следующих этапов спортивной подготовки:

Этап начальной подготовки – 3 года;

Учебно-тренировочный этап – 5 лет;

Этап совершенствования спортивного мастерства – 3 года.

Минимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (обучающихся):

Этап начальной подготовки – 7 лет;

Учебно-тренировочный этап – 10 лет;

Этап совершенствования спортивного мастерства – 14 лет.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления и при наличии справки об отсутствии у поступающего медицинских противопоказаний, для освоения соответствующей программы спортивной подготовки и на основании результатов индивидуального отбора, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет. Набор детей для зачисления объявляется при наличии вакантных мест в школе с учетом объемов муниципального задания.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для

зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «ВБЕ» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

В группы начальной подготовки зачисляются лица с 7 лет, успешно выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки. Минимальная наполняемость групп-12 человек. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе-3 года.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются лица с 10 лет и выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки. Минимальная наполняемость групп-10 человек и имеющие уровень спортивной квалификации «юношеский спортивный разряд». Длительность прохождения спортивной подготовки на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) до – 5 лет.

На этап совершенствования спортивного мастерства могут быть зачислены спортсмены до 14 лет, сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовки и имеющие уровень спортивной квалификации «первый спортивный разряд». Минимальная наполняемость групп- 3 человек. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе ССМ – 3 года: зависит от спортивных результатов, участия во всероссийских официальных спортивных соревнованиях демонстрируемых перспективным спортсменом и определяется решением тренерского совета локальными нормативно-правовыми актами МБУ ДО ДЮСШ № 5.

Наполняемость групп определяется Школой с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «ВБЕ».

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки:

Таблица № 2

Года обучения в ШКОЛЕ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	НП			ТЭ					ССМ		
	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3
Минимальная	12	12	12	10	10	10	10	10	3	3	3

Оптимальная	15	14	14	12	12	12	10	10	6	6	6
Максимальная	24	24	24	20	20	20	20	20	6	6	6

Допускается проведение учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

1. не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
2. не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
3. обеспечения требований по соблюдению техники безопасности;

### Объем Программы.

Объем учебно-тренировочной нагрузки закрепляется в астрономических часах и составляет:

Таблица № 3

Года обучения в ШКОЛЕ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	НП			ТЭ					СС1		
	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3
Количество часов (мин) в неделю	4,5 270	6 360	6 360	9 540	9 540	10 600	14 840	14 840	20 1200	20 1200	20 1200
Оптимальная продолжительность одного занятия, час / мин	1,5 90	2 120	2 120	2,25 135	2,25 135	2 120	2,33 140	2,33 140	2,86 172	2,86 172	2,86 172
Оптимальная количество занятий в неделю	3	3	3	4	4	5	6	6	7	7	7
Общее количество часов в год:	234	312	312	468	468	546	728	728	1040	1040	1040

Объем учебно-тренировочной нагрузки может быть изменён в следующих пределах:

Таблица № 4

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в	4,5 - 6	6 - 8	9 - 14	14 - 18	20 - 24

неделю					
Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	468 - 728	728 - 936	1040 - 1248

### **Виды (формы) обучения.**

Учебно-тренировочные занятия, в том числе с использованием дистанционных технологий.

При реализации настоящей программы предусматриваются как аудиторные, так и внеаудиторные, в т.ч. самостоятельные занятия, которые проводятся по группам, индивидуально или смешанно.

Трудоёмкостью программы является учебная нагрузка, реализуемая по областям (видам тренировочной нагрузки) в ходе аудиторных занятий. В ходе аудиторных занятий реализуются предметные и внепредметные (практические) области программы.

К предметным областям программы относятся:

1. Общая физическая подготовка
2. Специальная физическая подготовка
3. Техническая подготовка
4. Теоретическая подготовка
5. Тактическая подготовка
6. Психологическая подготовка

К внепредметным (практическим) областям относятся:

1. спортивные соревнования;
2. инструкторская практика;
3. судейская практика;
4. медико-биологические исследования;
5. восстановительные мероприятия;
6. промежуточная и итоговая аттестация, контрольные мероприятия;

К внеаудиторным занятиям относятся:

1. самостоятельная подготовка;
2. спортивные, физкультурные и массовые мероприятия;
3. воспитательные мероприятия, проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий;
4. организация встреч, лекций, бесед, мастер-классов;
5. организация и проведение совместных мероприятий с другими организациями, субъектами физической культуры и спорта;
6. организация 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.

Самостоятельная подготовка может проводиться в форме:

1. самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
2. самостоятельные занятия, в том числе с использованием дистанционных технологий;

Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам включает в себя:

1. освоение предметных и внепредметных областей образовательной программы, участие в спортивных соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, физкультурных и иных мероприятиях по индивидуальному плану подготовки;

В ходе самостоятельных занятий обучающиеся:

1. ведут научную, творческую, исследовательскую работу;
2. участвуют в конкурсах, в т.ч. дистанционно, в тестированиях;
3. посещение в качестве зрителей спортивных соревнований;
4. участие в семинарах, мастер-классах;
5. участие в мероприятиях, проводимых иными организациями;
6. освоение предметных областей образовательной программы в период отсутствия тренера-преподавателя.

### **Учебно-тренировочные мероприятия.**

Учебно-тренировочные мероприятия – форма обучения, в ходе которой реализуются предметные и внепредметные области образовательной программы в пределах её трудоёмкости при соблюдении особого спортивного режима.

Таблица № 5

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным			14-21

	спортивным соревнованиям			
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России, прочим всероссийским соревнованиям		10-14	10-18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России, прочим всероссийским соревнованиям		10-14	10-18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке		10-14	10-18
1.5.	Восстановительные мероприятия			10
1.6.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	

Учебно-тренировочные мероприятия могут проводиться, как по месту проведения учебно-тренировочных мероприятий, так и в иных местах дислокации, в т.ч. на выезде.

Объём учебно-тренировочной нагрузки во время проведения тренировочного мероприятия может быть увеличен в пределах, предусмотренными настоящей программой.

Учебно-тренировочные мероприятия не являются обязательной формой организации образовательного процесса и может быть заменена проведением учебно-тренировочных занятий в утверждённом объёме.

### **Спортивные соревнования.**

Участие в спортивных соревнованиях является необходимым требованием к результатам прохождения (освоения) настоящей программы.

Спортивные соревнования подразделяются на официальные и неофициальные. Локальные спортивные соревнования (первенство, кубок, чемпионат и иные соревнования ШКОЛЫ) относятся к особому виду неофициальных спортивных соревнований.

Виды спортивных соревнований:

1. Контрольные;
2. Отборочные;
3. Основные.

Локальные спортивные соревнования проводятся, как самостоятельное спортивное мероприятие ШКОЛЫ, в виде контрольного спортивного соревнования либо с целью формирования спортивной сборной команды ШКОЛЫ.

В качестве контрольных спортивных соревнований может планироваться участие, как в официальных, так и в неофициальных спортивных соревнованиях.

В качестве отборочных соревнований планироваться участие в официальных спортивных соревнованиях. В качестве отборочного соревнования на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе до трёх лет допускается планирование участие в локальных спортивных соревнованиях.

В качестве основных соревнованиях планироваться участие в официальных спортивных соревнованиях.

ШКОЛА направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий ШКОЛЫ, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарными планами органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, календарными планами органов управления физической культуры и спорта местного самоуправления и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объём соревновательной деятельности:



Таблица № 6

Года обучения в ШКОЛЕ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	НП			ТЭ					ССМ		
	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3
Контрольные	1	3	3	3	1	1	1	1	2	2	2
Отборочные	-	-	-		1	1	1	1	1	1	1
Основные	-	-	-	1	2	2	2	2	2	2	2

Объём соревновательной деятельности может быть увеличен учебно-тренировочным планом в пределах парциальных соотношений, предусмотренных настоящей программой для соревновательной деятельности.

Объём учебно-тренировочной нагрузки во время участия в соревнованиях может быть увеличен в пределах, предусмотренными настоящей программой.

Объём соревновательной деятельности может быть уменьшен, до следующих значений:

Таблица № 7

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	1	2	2	2	2
Отборочные	-	-	2	2	2
Основные	-	-	4	4	4

Иные формы обучения, к которым относятся:

1. самостоятельные занятия, в том числе с использованием дистанционных технологий;
2. самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
3. инструкторская практика;
4. судейская практика;
5. медико-биологические исследования;
6. восстановительные мероприятия;
7. воспитательные мероприятия;
8. промежуточная и итоговая аттестация, контрольные мероприятия;

## **Годовой учебно-тренировочный план**

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «ВБЕ» (далее - учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается МБУ ДО ДЮСШ № 5 ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности МБУ ДО ДЮСШ № 5, отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов. Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и регулируются МБУ ДО ДЮСШ № 5 самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки. Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. Учебно-тренировочный план представлен в Таблице № 9.

Соотношение (парциальные соотношения) видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки:

Таблица № 8

Года обучения в ШКОЛЕ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	НП			ТЭ					ССМ		
	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3
Общая физическая подготовка, %	29	30	30	16,8	16,8	16,1	15	15	11	11	11
Специальная физическая подготовка, %	16	16	16	19,2	19,2	19	17	17	11	11	11
Участие в спортивных соревнованиях, %	1	2	2	4,8	4,8	5	5	5	9	9	9
Техническая подготовка, %	40	38	38	39,2	39,2	40,4	45	45	46	46	46
Тактическая подготовка, %	0	0	0	0	0	6,25	2	2	3	3	3
Теоретическая подготовка, %	12	12	12	9,6	9,6	2	6	6	3	3	3
Психологическая подготовка, %	0	0	0	5,6	5,6	6,25	5	5	3	3	3
Инструкторская практика, %	0	0	0	0	0	0	0	0	3	3	3
Судейская практика, %	0	0	0	0	0	1	1	1	2	2	2
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль), %	1	1	1	2,4	2,4	2	2	2	3	3	3
Медицинские, медико-биологические мероприятия, %	1	1	1	2,4	2,4	2	2	2	3	3	3
Восстановительные мероприятия, %	0	0	0	0	0	0	0	0	3	3	3

Таблица № 9

### Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта ВБЕ

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы (периоды) подготовки (обучения)										
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства		
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3
Недельная нагрузка в часах / минутах												
		4,5 270	6 360	6 360	9 540	9 540	10 600	14 840	14 840	20 1200	20 1200	20 1200
Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах / минутах												
		1,5 90	2 120	2 120	2,25 135	2,25 135	2 120	2,33 140	2,33 140	2,86 172	2,86 172	2,86 172
Оптимальная наполняемость групп (человек)												
		15	14	14	12	12	12	10	10	6	6	6
1.	Общая физическая подготовка	54	75	75	63	63	67	87	87	92	92	92
2.	Специальная физическая подготовка	30	40	40	72	72	79	99	99	92	92	92
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2	6	6	18	18	21	29	29	75	75	75
4.	Техническая подготовка	75	95	95	147	147	168	262	262	381	381	381
5.	Тактическая подготовка	0	0	0	0	0	26	12	12	25	25	25
6.	Теоретическая подготовка	23	30	30	36	36	8	35	35	25	25	25
7.	Психологическая подготовка	0	0	0	21	21	26	29	29	25	25	25
9.	Инструкторская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	25	25	25

10.	Судейская практика	0	0	0	0	0	4	6	6	17	17	17
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	9	9	8	12	12	25	25	25
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	9	9	9	12	12	25	25	25
12.	Восстановительные мероприятия	0	0	0	0	0	0	0	0	25	25	25
Трудоёмкость программы		188	250	250	375	375	416	583	583	832	832	832
13.	Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам	23	31	31	46	46	52	72	72	104	104	104
14.	Самостоятельные занятия	23	31	31	47	47	52	73	73	104	104	104
14.	Иные формы внеаудиторных занятий, в т.ч. воспитательная работа	В пределах объёма, предусмотренного для самостоятельных занятий										
Объём программы, часов		234	312	312	468	468	520	728	728	1040	1040	1040

При реализации данной программы допускается использование дистанционных образовательных технологий и электронной формы обучения в объёме не более 33% от трудоёмкости программы.

Объём самостоятельной подготовки по индивидуальным планам может быть увеличен за счёт предусмотренного объёма самостоятельных занятий.

Самостоятельная подготовка может не учитываться в общем объёме предусмотренного для неё программой времени, если годовой объём программы исполнен в минимальных значениях, предусмотренных настоящей Программой.

Годовой учебно-тренировочный план корректируется ежегодно тренером-преподавателям в зависимости от производственного календаря и фактического расписания занятий на текущий год, календаря спортивных, физкультурных и массовых мероприятий на текущий спортивный сезон, целей и задач на текущий учебный год в пределах следующих парциальных соотношений с учётом объёма и трудоёмкости программы, определённой настоящей Программой:

Таблица № 10

		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	28 - 36	24 - 30	15 - 20	14 - 19	10 - 14
2.	Специальная физическая подготовка (%)	15 - 20	15 - 20	19 - 25	17 - 25	10 - 17
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	4 - 6	5 - 8	9 - 12
4.	Техническая подготовка (%)	33 - 42	37 - 45	38 - 48	38 - 48	45 - 57
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12 - 23	12 - 18	9 - 14	9 - 14	7 - 9
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1 - 2	2 - 4	2 - 5
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3 - 5	3 - 5	4 - 6	5 - 8	5 - 9

**Рекомендуемое соотношение тренировочной нагрузки в недельном цикле  
(без учёта мезациклов):**

Таблица № 11

Начальная подготовка 1 года спортивной подготовки:

№	Раздел подготовки	Учебно-тренировочный нагрузка в недельном цикле из 3-х занятий (мин)		
		1	2	3
1	Общая физическая подготовка	25	25	25
2	Специальная физическая подготовка	15	15	15
3	Техническая подготовка	40	40	40
4	Тактическая подготовка	0	0	0
5	Теоретическая подготовка	10	10	10
6	Психологическая подготовка	0	0	0
7	Инструкторская практика	0	0	0
8	Судейская практика	0	0	0
9	Общая нагрузка	90	90	90

Начальная подготовка 2 и 3 года спортивной подготовки:

№	Раздел подготовки	Тренировочный нагрузка в недельном цикле из 3-х занятий (мин)		
		1	2	3
1	Общая физическая подготовка	35	35	35
2	Специальная физическая подготовка	20	20	20
3	Техническая подготовка	50	50	50
4	Тактическая подготовка	0	0	0
5	Теоретическая подготовка	15	15	15
6	Психологическая подготовка	0	0	0
7	Инструкторская практика	0	0	0
8	Судейская практика	0	0	0
9	Общая нагрузка	120	120	120

Учебно-тренировочный этап 1 и 2 года:

№	Раздел подготовки	Тренировочный нагрузка в недельном цикле из 5-и занятий (мин)				
		1	2	3	4	5
1	Общая физическая подготовка	25	25	25	25	
2	Специальная физическая подготовка	25	25	25	30	
3	Техническая подготовка	65	65	65	50	
4	Тактическая подготовка	0	0	0	0	
5	Теоретическая подготовка	20	20	20	0	
6	Психологическая подготовка	0	0	0	30	
7	Инструкторская практика	0	0	0	0	

8	Судейская практика	0	0	0	0	
9	Общая нагрузка	135	135	135	135	

Учебно-тренировочный этап 3 года:

№	Раздел подготовки	Тренировочный нагрузка в недельном цикле из 5-и занятий (мин)				
		1	2	3	4	5
1	Общая физическая подготовка	20	20	20	20	20
2	Специальная физическая подготовка	25	25	25	25	20
3	Техническая подготовка	60	60	60	60	40
4	Тактическая подготовка	0	0	0	0	0
5	Теоретическая подготовка	15	15	15	15	0
6	Психологическая подготовка	0	0	0	0	40
7	Инструкторская практика	0	0	0	0	0
8	Судейская практика	0	0	0	0	0
9	Общая нагрузка	120	120	120	120	120

Учебно-тренировочный этап 4 и 5 года:

№	Раздел подготовки	Тренировочный нагрузка в недельном цикле из 6-и занятий (мин)					
		1	2	3	4	5	6
1	Общая физическая подготовка	25	25	25	25	25	25
2	Специальная физическая подготовка	40	40	40	40	20	0
3	Техническая подготовка	75	75	75	75	35	60
4	Тактическая подготовка	0	0	0	0	0	20
5	Теоретическая подготовка	0	0	0	0	0	35
6	Психологическая подготовка	0	0	0	0	60	0
7	Инструкторская практика	0	0	0	0	0	0
8	Судейская практика	0	0	0	0	0	0
9	Общая нагрузка	140	140	140	140	140	140

Этап совершенствования спортивного мастерства:

№	Раздел подготовки	Тренировочный нагрузка в недельном цикле из 7-и занятий (мин)						
		1	2	3	4	5	6	7
1	Общая физическая подготовка	25	25	25	25	20	25	25
2	Специальная физическая подготовка	30	30	30	32	25	30	27
3	Техническая подготовка	117	117	117	115	57	87	70
4	Тактическая подготовка	0	0	0	0	20	0	0
5	Теоретическая подготовка	0	0	0	0	0	0	20
6	Психологическая подготовка	0	0	0	0	0	0	30
7	Инструкторская практика	0	0	0	0	0	30	0
8	Судейская практика	0	0	0	0	50	0	0
9	Общая нагрузка	172	172	172	172	172	172	172



### Распределение тренировочной нагрузки в мезациклах

Этап начальной подготовки 2 и 3 года							
Раздел подготовки	Дни недели, % соотношение нагрузки						
	1	2	3	4	5	6	7
Подготовительный микроцикл							
Общая физическая подготовка	30		30		30		
Специальная физическая подготовка	17		17		17		
Техническая подготовка	42		42		42		
Тактическая подготовка							
Теоретическая подготовка	11		11		11		
Психологическая подготовка							
Инструкторская практика							
Судейская практика							
<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Специальный подготовительный микроцикл							
Общая физическая подготовка	20		20		20		
Специальная физическая подготовка	25		25		25		
Техническая подготовка	55		55		55		
Тактическая подготовка							
Теоретическая подготовка							
Психологическая подготовка							
Инструкторская практика							
Судейская практика							
<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Предсоревновательный микроцикл							
Общая физическая подготовка	15		15		15		
Специальная физическая подготовка	15		15		15		
Техническая подготовка	70		70		55		
Тактическая подготовка							
Теоретическая подготовка					15		
Психологическая подготовка							
Инструкторская практика							
Судейская практика							
<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Соревновательный микроцикл							
Общая физическая подготовка	15		15		15		
Специальная физическая подготовка							
Техническая подготовка	85		85		85		
Тактическая подготовка							
Теоретическая подготовка							
Психологическая подготовка							
Инструкторская практика							

Судейская практика							
ИТОГО	100	0	100	0	100	0	0

Учебно-тренировочный этап 1 и 2 года							
Раздел подготовки	Дни недели, % соотношение нагрузки						
	1	2	3	4	5	6	7
	Подготовительный микроцикл						
Общая физическая подготовка	19		19		19		19
Специальная физическая подготовка	19		19		19		21
Техническая подготовка	50		50		50		35
Тактическая подготовка							
Теоретическая подготовка	12		12		12		
Психологическая подготовка							25
Инструкторская практика							
Судейская практика							
ИТОГО	100	0	100	0	100	0	100
Специальный подготовительный микроцикл							
Общая физическая подготовка	15		15		15		15
Специальная физическая подготовка	20		20		20		20
Техническая подготовка	65		65		65		65
Тактическая подготовка							
Теоретическая подготовка							
Психологическая подготовка							
Инструкторская практика							
Судейская практика							
ИТОГО	100	0	100	0	100	0	100
Предсоревновательный микроцикл							
Общая физическая подготовка	10		10		10		10
Специальная физическая подготовка			20		20		20
Техническая подготовка	50		50		70		70
Тактическая подготовка							
Теоретическая подготовка			20				
Психологическая подготовка	40						
Инструкторская практика							
Судейская практика							
ИТОГО	100	0	100	0	100	0	100
Соревновательный микроцикл							
Общая физическая подготовка	10		10		15		15
Специальная физическая подготовка	20		20				
Техническая подготовка	70		70		85		85
Тактическая подготовка							
Теоретическая подготовка							
Психологическая подготовка							
Инструкторская практика							

Судейская практика							
ИТОГО	100	0	100	0	100	0	100

Учебно-тренировочный этап 3 года							
Раздел подготовки	Дни недели, % соотношение нагрузки						
	1	2	3	4	5	6	7
Подготовительный микроцикл							
Общая физическая подготовка	17	17		17		17	17
Специальная физическая подготовка	21	21		21		21	17
Техническая подготовка	50	50		50		50	36
Тактическая подготовка							
Теоретическая подготовка	12	12		12		12	
Психологическая подготовка							30
Инструкторская практика							
Судейская практика							
ИТОГО	100	100	0	100	0	100	100
Специальный подготовительный микроцикл							
Общая физическая подготовка	15	15		15		15	15
Специальная физическая подготовка	20	20		20		20	20
Техническая подготовка	65	65		65		65	65
Тактическая подготовка							
Теоретическая подготовка							
Психологическая подготовка							
Инструкторская практика							
Судейская практика							
ИТОГО	100	100	0	100	0	100	100
Предсоревновательный микроцикл							
Общая физическая подготовка	10	10		10	10		10
Специальная физическая подготовка		20		20	20		20
Техническая подготовка	50	50		50	70		70
Тактическая подготовка							
Теоретическая подготовка		20		20			
Психологическая подготовка	40						
Инструкторская практика							
Судейская практика							
ИТОГО	100	100	0	100	100		100
Соревновательный микроцикл							
Общая физическая подготовка	10	10		10	15		15
Специальная физическая подготовка	20	20		20			
Техническая подготовка	60	60		70	70		70
Тактическая подготовка							
Теоретическая подготовка							
Психологическая подготовка							

Инструкторская практика							
Судейская практика	10	10			15		15
ИТОГО	100	100		100	100	0	100
Учебно-тренировочный этап 4 и 5 года							
	Дни недели, % соотношение нагрузки						
	1	2	3	4	5	6	7
Раздел подготовки	Подготовительный микроцикл						
Общая физическая подготовка	19	19	19		19	18	18
Специальная физическая подготовка	19	19	19		19	14	42
Техническая подготовка	52	52	52		52	25	15
Тактическая подготовка							25
Теоретическая подготовка							
Психологическая подготовка						43	
Инструкторская практика							
Судейская практика							
ИТОГО	100	100	100	0	100	100	100
	Специальный подготовительный микроцикл						
Общая физическая подготовка	15	15	15		15	15	15
Специальная физическая подготовка	20	20	20		20	20	20
Техническая подготовка	65	65	65		65	65	65
Тактическая подготовка							
Теоретическая подготовка							
Психологическая подготовка							
Инструкторская практика							
Судейская практика							
ИТОГО	100	100	100	0	100	100	100
	Предсоревновательный микроцикл						
Общая физическая подготовка	10	10	10		10	10	10
Специальная физическая подготовка		20	20		20	20	20
Техническая подготовка	50	50	50		70	70	70
Тактическая подготовка							
Теоретическая подготовка		20	20				
Психологическая подготовка	40						
Инструкторская практика							
Судейская практика							
ИТОГО	100	100	100	0	100	100	100
	Соревновательный микроцикл						
Общая физическая подготовка	10	10	10		10	10	10
Специальная физическая подготовка	15	15	20				
Техническая подготовка	65	65	70		70	70	70
Тактическая подготовка							
Теоретическая подготовка							
Психологическая подготовка							
Инструкторская практика							

Судейская практика	10	10			20	20	20
ИТОГО	100	100	100	0	100	100	100
Этап совершенствования спортивного мастерства 1 - 3 года							
	Дни недели, % соотношение нагрузки						
	1	2	3	4	5	6	7
Раздел подготовки	Подготовительный микроцикл						
Общая физическая подготовка	15	15	15	15	12	15	15
Специальная физическая подготовка	18	18	18	18	14	17	15
Техническая подготовка	67	67	67	67	33	50	40
Тактическая подготовка					11		
Теоретическая подготовка							12
Психологическая подготовка							18
Инструкторская практика						18	
Судейская практика					30		
ИТОГО	100	100	100	100	100	100	100
	Специальный подготовительный микроцикл						
Общая физическая подготовка	15	15	15	15	15	15	15
Специальная физическая подготовка	20	20	20	20	20	20	20
Техническая подготовка	65	65	65	65	65	65	65
Тактическая подготовка							
Теоретическая подготовка							
Психологическая подготовка							
Инструкторская практика							
Судейская практика							
ИТОГО	100	100	100	100	100	100	100
	Предсоревновательный микроцикл						
Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10
Специальная физическая подготовка		20	20	20	20	20	20
Техническая подготовка	50	50	50	50	70	70	70
Тактическая подготовка				20			
Теоретическая подготовка							
Психологическая подготовка	40						
Инструкторская практика							
Судейская практика		20	20				
ИТОГО	100	100	100	100	100	100	100
	Соревновательный микроцикл						
Общая физическая подготовка	10	10	10	10	15	15	15
Специальная физическая подготовка	20	20	20	20			
Техническая подготовка	70	70	70	70	85	85	85
Тактическая подготовка							
Теоретическая подготовка							
Психологическая подготовка							
Инструкторская практика							
Судейская практика					100	100	100

ИТОГО	100	100	100	0	200	200	200
-------	-----	-----	-----	---	-----	-----	-----

**Распределение тренировочной нагрузки при самостоятельной работе**

Таблица № 13

Этап начальной подготовки 1 года							
Раздел подготовки	Дни недели, соотношение нагрузки в мин.						
	1	2	3	4	5	6	7
Общая физическая подготовка	60		60		60		
Специальная физическая подготовка	30		30		30		
Техническая подготовка							
Тактическая подготовка							
Теоретическая подготовка							
Психологическая подготовка							
Инструкторская практика							
Судейская практика							
<b>ИТОГО</b>	<b>90</b>	<b>0</b>	<b>90</b>	<b>0</b>	<b>90</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Этап начальной подготовки 2 и 3 года							
Раздел подготовки	Дни недели, соотношение нагрузки в мин.						
	1	2	3	4	5	6	7
Общая физическая подготовка	40		40		40		
Специальная физическая подготовка	40		40		40		
Техническая подготовка	40		40		40		
Тактическая подготовка							
Теоретическая подготовка							
Психологическая подготовка							
Инструкторская практика							
Судейская практика							
<b>ИТОГО</b>	<b>120</b>	<b>0</b>	<b>120</b>	<b>0</b>	<b>120</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Учебно-тренировочный этап 1 и 2 года							
Раздел подготовки	Дни недели, соотношение нагрузки в мин.						
	1	2	3	4	5	6	7
Общая физическая подготовка	45		45		45	45	
Специальная физическая подготовка	45		45		45		
Техническая подготовка	45		45		45		
Тактическая подготовка							
Теоретическая подготовка						90	
Психологическая подготовка							
Инструкторская практика							
Судейская практика							
<b>ИТОГО</b>	<b>135</b>	<b>0</b>	<b>135</b>	<b>0</b>	<b>135</b>	<b>135</b>	<b>0</b>

Учебно-тренировочный этап 3 года							
Раздел подготовки	Дни недели, соотношение нагрузки в мин.						
	1	2	3	4	5	6	7
Общая физическая подготовка	40	40		40	40	40	
Специальная физическая подготовка	40	40		40	40	40	
Техническая подготовка	40	40			40		
Тактическая подготовка							
Теоретическая подготовка				40		40	
Психологическая подготовка							
Инструкторская практика							
Судейская практика							
<b>ИТОГО</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>0</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>0</b>
Учебно-тренировочный этап 4-5 года							
Раздел подготовки	Дни недели, соотношение нагрузки в мин.						
	1	2	3	4	5	6	7
	Подготовительный микроцикл						
Общая физическая подготовка	40	40	40	40	40	40	
Специальная физическая подготовка	40	40	40	40	40	40	
Техническая подготовка	60	60		60		60	
Тактическая подготовка							
Теоретическая подготовка			60				
Психологическая подготовка							
Инструкторская практика							
Судейская практика					60		
<b>ИТОГО</b>	<b>140</b>	<b>140</b>	<b>140</b>	<b>140</b>	<b>140</b>	<b>140</b>	<b>0</b>
Этап совершенствования спортивного мастерства							
Раздел подготовки	Дни недели, соотношение нагрузки в мин.						
	1	2	3	4	5	6	7
	Подготовительный микроцикл						
Общая физическая подготовка	50	50	50	50	50	40	50
Специальная физическая подготовка	50	50	50	50	50	40	50
Техническая подготовка	72		72		72	52	72
Тактическая подготовка							
Теоретическая подготовка		72					
Психологическая подготовка						40	
Инструкторская практика							
Судейская практика				72			
<b>ИТОГО</b>	<b>172</b>	<b>172</b>	<b>172</b>	<b>172</b>	<b>172</b>	<b>172</b>	<b>172</b>

## **2.7.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 исполнения 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 тренировок, 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 тренировочные 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 занимающийся 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 сохранения и последующего использования записи проведенного занятия. На онлайн занятии педагог объясняет материалы, отвечает на вопросы обучающихся и задает вопросы им.

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

- разделять и сокращать используемый материал (убирать лишнюю информацию);
- концентрироваться на самых сложных вопросах (данный 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, инфоргафика), 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, тренажеры.

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 материал и контроль со стороны других педагогов за качеством и безопасностью исполнения упражнений занимающимися.

## 2.8. Календарный план воспитательной работы.

Таблица № 14

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

1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна,	В течение года

		отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:	В течение года

	умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	...	...

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

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

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

Противоположный подход к воспитанию и развитию психики проявляется в *социологизаторском* направлении. Его истоки лежат в воззрениях английского философа XVII в. Джона Локка, считавшего, что ребенок появляется на свет с душой, чистой, как белая восковая доска – *tabula rasa*. На этой доске воспитатель может написать все что угодно, и ребенок, не отягощенный наследственностью, вырастет таким, каким хотят его видеть близкие взрослые. Согласно этим взглядам

путем обучения и воспитания можно сформировать любые психические функции и развить их до любого уровня независимо от биологических особенностей.

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

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

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

пространстве ее бытия. Взаимодействия генотипа со средой, значимые для формирования индивидуальных особенностей психики, для любого человека специфичны, поэтому нельзя сбрасывать со счетов ни то ни другое.

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

Также к методам формирования социального опыта относится *упражнение*. Результатом постоянных упражнений становится выработка устойчивых навыков и привычек. Таким путем формируются навыки самообслуживания, привычки соблюдения правил гигиены, этикета. Упражнение должно быть доступным для ребенка, соразмерно его силам, он должен понимать, зачем ему нужны вырабатываемые упражнением привычка или навык. Упражняя детей, воспитатель должен организовать контроль за всеми их действиями и при необходимости

оказать им помощь. Ребенок при выполнении упражнения должен справиться со страхом, вызванным тем, что оно у него не получится.

*Поручение* – один из самых эффективных способов организации деятельности детей. Получая поручение, ребенок попадает в очень важную в воспитательном смысле систему «ответственных зависимостей». Любое поручение имеет две стороны: меру полномочия (тебе доверили, тебя попросили, от тебя этого ждут, никто, кроме тебя, этого не сделает, от тебя зависит успех) и меру ответственности (от тебя требуется усилие воли, надо отложить свои занятия и довести порученное дело до конца). Если какая-либо из этих сторон недостаточно хорошо организована, поручение не будет «работать», его воспитательный эффект окажется ничтожным или даже вызовет у ребенка нежелание выполнять порученное. Принимая поручение, ребенок каждый раз берет на себя роль, соответствующую заданному содержанию действия, а через эти роли у детей формируется разнообразный опыт деятельности и общественных отношений. Поэтому любое поручение должно иметь понятный детям социальный смысл, т. е. им должно быть ясно, для кого, на пользу кому они его выполняют. Продолжительное выполнение детьми поручения требует от воспитателя организации ситуации «первичного успеха», чтобы у них закрепился положительный эмоциональный опыт выполнения ответственных дел.

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

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

осознавая этого, берет на себя ответственность за свой выбор. Воспитательное действие ситуации свободного выбора бывает порой настолько сильно и результативно, что надолго и устойчиво определяет направленность нравственной жизни ребенка.

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

Это в основном вербальные методы: рассказ, лекция, беседа, дискуссия. С их помощью описываются события и явления, порой еще не встречавшиеся детям в жизни, формируются понятия, представления, собственное мнение и оценка происходящего. *Рассказ* – наиболее распространенный метод в работе с дошкольниками и младшими школьниками. Выглядит он как монолог воспитателя, строящийся по принципу повествования, описания или разъяснения. При этом важно не выводить 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 острая тема, определяется авторитетный и эрудированный ведущий, разрабатываются вопросы, которые побуждали бы участников спорить. Сам спор и подготовка к нему забирают огромную интеллектуальную и эмоциональную энергию участников. Дискуссии необходимы, поскольку в них отстаивается собственное мнение.

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

Эти методы помогают детям совместно со взрослыми найти новые резервы своей деятельности, изменить линию поведения, поверить в свои силы и

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

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

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

### **Модель выпускника**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Идеи воспитательной системы**

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

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

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

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

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

## Принципы реализации идей воспитательной системы

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

## Дерево целей воспитательной системы

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

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

Поощрение социальных, индивидуально-творческих инициатив индивидуальных и коллективных субъектов с использованием потенциала ситуаций свободной самореализации, личного опыта социального проектирования, социальных проб,

социального партнерства, активного участия в обустройстве окружающей общественной жизни.

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

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

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

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

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

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

### **Пример, образ тренера, как объект для подражания**

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

Нельзя забывать, что особенностью построения образовательного процесса в учреждениях дополнительного образования является добровольность их посещения. С одной стороны, это заставляет тренера-преподавателя искать пути формирования мотивации к занятиям выбранной деятельностью у ребёнка. С другой стороны,



добровольность занятий и высокий авторитет тренера-преподавателя позволяет вести более эффективный воспитательный процесс, чем в общеобразовательных ФТУРх, и даже более эффективный, чем в семье. В связи с этим, как тренер-преподаватель, так и администрация образовательного учреждения должны подходить к данной проблеме с высокой степенью ответственности.

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

Воспитательные средства:

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

Основные воспитательные мероприятия:

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

Тренеру-преподавателю сегодня приходится сталкиваться с рядом серьёзных проблем: с резким ухудшением состояния физического и психического здоровья детей и подростков, социального будущего нашей страны, происходящим на фоне увеличения употребления спиртных напитков (алкоголизация среди подростков 15-17 лет приобрела массовый характер - спиртные напитки употребляют 72-92% мальчиков и 80-94% девочек, доля часто употребляющих спиртное составляет 17%.), неудовлетворительным количественным и качественным уровнем физической подготовки в ФТУРх, отсутствием или извращёнными ценностными ориентирами у молодёжи. Немаловажную роль в этом играет общественное телевидение, заполнение рынка низкокачественной видеопродукцией, отсутствие цензуры на печатные издания и конечно же, компьютерные и видеоигры, зачастую

пропагандирующие культ жестокости и насилия, а также резкий рост уровня криминогенности в нашей стране.

Воспитательный аспект деятельности тренера-преподавателя должен быть заложен в иерархии целей, которые необходимо структурировать на принципах, так называемого, 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 ребёнку нужен взрослый, который окажет ему помощь 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 (тренировочное) мероприятие:

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

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

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

Состязательная часть – основная часть соревнования, рассматриваемого, как комплексное образовательное (тренировочное) мероприятие. Состязательная часть проводится в соответствии с правилами проведения соревнований по виду спорта

ВБЕ, положением (регламентом) о проведении соревнования с целью выявления сильнейших спортсменов, участников соревнования.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Типология воспитательных мероприятий:

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

Формы воспитательных мероприятий:

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

Можно предложить следующий примерный набор обязательных и добровольных форм воспитания:

Обязательные:

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

Добровольные:

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

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

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

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

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

При проведении воспитательных мероприятий целесообразно руководствоваться следующими принципами:

- необходимости;
- учета возрастных и индивидуальных особенностей детей; доминирования предметно-практической деятельности;
- сочетания форм педагогического воздействия;
- разнообразие форм воспитания;
- оптимизации времени;

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

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

- анализ;
- оценка;
- учет и отчетность.

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

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

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

- уровня его готовности;
- уровня осуществления;
- косвенных показателей.

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется организацией на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (Таблица № 15).

Таблица № 15

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Допинг, как явление	В течение года	Беседа
Учебно-тренировочный этап	Допинг, история и современность; Причины и мотивы нарушения антидопинговых правил; Последствия допинга для	В течение года	Беседа, обсуждение, тестирование

	здоровья; Причины борьбы с допингом.		
Этапы совершенствования спортивного мастерства	Допинг как глобальная проблема современного спорта; Допинг как проблема современного общества; Запрещенные препараты; Социальные и психологические аспекты допинга; Допинг и спортивная медицина; Нормативно-правовая база антидопинговой работы; Наказания за нарушение антидопинговых правил.	В течение года	Лекция, обсуждением, самостоятельная работа, тестирование

## 2.9. Планы инструкторской и судейской практики.

План инструкторской практики:

Таблица № 16

Тема	Этап (период)		
	СС-1	СС-2	СС-3
подача строевых команд и распоряжений	+	+	+
разработка плана и проведение разминки	+	+	+
разработка плана и проведение тренировочного занятия		+	+
оформление заявки и участие в подготовке команды к соревнованиям		+	+
представление и руководство командой на соревнованиях			+

Профессиональная ориентация - это сложное и многоплановое явление, в котором спортивная подготовка 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 воспроизводства 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 занятиях, 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.



Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства		
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й
Теоретическая подготовка					+	+	+	+	+	+
Практические занятия					+	+	+	+	+	+
Психологическая подготовка							+	+	+	+
Стажировка						+	+	+	+	+
Контрольные мероприятия					+	+	+	+	+	+

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 серьёзную 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 постоянная тренировка 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. Особенно 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, простыми фиксаторами 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, теряются зрелищность состязания и интерес к нему.

Огромные полномочия, данные арбитрам на спортивной арене, надо уметь использовать по-доброму, не бравировав, 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.

### **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 тремор, устойчивость и объем внимания, ими точнее воспринимаются спортивные ситуации. После соревнования наблюдается ухудшение этих показателей, что свидетельствует о появлении у судей утомления.

Степень мобилизации судей перед состязаниями 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 большой 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 возрастало, 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 переработки информации и, следовательно, предъявляет более высокие требования к интеллекту арбитров.

Это подтверждается и различным 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 давит. Одинаковое 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, выдержкой).

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 порте 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 мероприятиях, наработки 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.

### **Тематический план**

Таблица № 18

#### **Учебно-тренировочный этап 3-го года обучения**

Тема	часы				
	Теория	Практика	Стажировка	Психология	Контроль
<b>Судейство соревнований</b>					
Культура движения	+	+			

Компетенция судьи	+	+			+
Оценка действия спортсмена в соответствии с критериями оценки культуры движения		+	+		
Оценка действия спортсмена в соответствии с критериями оценки качества позиций в соответствии с компетенцией бокового судьи			+		
<b>Общие вопросы судейства</b>					
Роль спортивного судьи при проведении соревнований, объективность судейства				+	
Судьи при спортсменах, обязанности, права, ответственность	+		+		

### Учебно-тренировочный этап 4-го года обучения

Тема	часы				
	Теория	Практика	Стажировка	Психология	Контроль
<b>Судейство соревнований</b>					
Культура движения	+	+			+
Компетенция 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>Общие вопросы судейства</b>					
Роль спортивного судьи при проведении соревнований, объективность судейства				+	
Усталость, признаки усталости, способы борьбы с усталостью				+	
Способы релаксации				+	
Внимание, тренировка внимания				+	
Судьи при спортсменах, обязанности,		+	+		+

права, ответственность					
Судья, обязанности, права, ответственность	+	+			+
Секретарь, обязанности, права, ответственность, работа секретаря с системой автоматического судейства	+	+	+		+

### Учебно-тренировочный этап 5-го года обучения

Тема	часы				
	Теория	Практика	Стажировка	Психология	Контроль
<b>Судейство соревнований</b>					
Культура движения	+	+			+
Компетенция 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>Общие вопросы судейства</b>					
Способы релаксации				+	
Судьи при спортсменах, обязанности, права, ответственность		+	+		+
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	+				



**Этап совершенствования спортивного мастерства  
1-го года обучения**

Тема	часы				
	Теория	Практика	Стажировка	Психология	Контроль
<b>Судейство соревнований</b>					
Культура движения	+	+			+
Компетенция судьи	+	+	+		+
Компетенция старшего 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>Общие вопросы судейства</b>					
Способы релаксации				+	
Судьи при спортсменах, обязанности, права, ответственность		+	+		+
Судья, обязанности, права, ответственность	+	+	+		+
Секретарь, обязанности, права, ответственность, работа секретаря с системой автоматического судейства	+	+	+		+
Старший судья, обязанности, права, ответственность	+	+	+		+
Этапы подготовки соревнования, планирование, положение, регламент, оргкомитет по проведению соревнования, порядок подготовки судей к участию в соревнованиях	+				

**Этап совершенствования спортивного мастерства  
2-го года обучения**

Тема	часы
------	------

	Теори я	Прак тика	Стажи ровка	Психо логия	Контр оль
<b>Судейство соревнований</b>					
Культура движения	+	+			+
Компетенция судьи	+	+	+		+
Компетенция старшего судьи	+	+	+		+
Компетенция главного секретаря	+	+	+		+
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			+		+
Руководство секретариатом соревнования	+	+	+	+	+
<b>Общие вопросы судейства</b>					
Способы релаксации				+	
Судьи при спортсменах, обязанности, права, ответственность		+	+		+
Судья, обязанности, права, ответственность	+	+	+		+
Секретарь, обязанности, права, ответственность, работа секретаря с системой автоматического судейства	+	+	+		+
Старший судья, обязанности, права, ответственность	+	+	+		+
Главный секретарь, обязанности, права, ответственность	+	+	+		+
Этапы подготовки соревнования, планирование, положение, регламент, оргкомитет по проведению соревнования, порядок подготовки судей к участию в соревнованиях	+				

**Этап совершенствования спортивного мастерства  
3-го года обучения**

Тема	часы
------	------

	Теори я	Прак тика	Стажи ровка	Психо логия	Контр оль
<b>Судейство соревнований</b>					
Культура движения	+	+			+
Компетенция судьи	+	+	+		+
Компетенция старшего судьи	+	+	+		+
Компетенция главного секретаря	+	+	+		+
Компетенция главного 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			+		+
Руководство секретариатом соревнования	+	+	+	+	+
Руководство организацией и проведением соревнования	+	+	+	+	+
<b>Общие вопросы судейства</b>					
Способы релаксации				+	
Судьи при спортсменах, обязанности, права, ответственность		+	+		+
Судья, обязанности, права, ответственность	+	+	+		+
Секретарь, обязанности, права, ответственность, работа секретаря с системой автоматического судейства	+	+	+		+
Старший судья, обязанности, права, ответственность	+	+	+		+
Главный секретарь, обязанности, права, ответственность	+	+	+		+
Главный судья, обязанности, права, ответственность	+	+	+		+
Этапы подготовки соревнования, планирование, положение, регламент, оргкомитет по проведению соревнования, порядок подготовки судей к участию в соревнованиях	+				

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

Таблица № 19

Таблица №19.Этапный норматив	Этап начально й подготовки		Учебно-тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства		
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й
Год обучения										
Медицинский контроль	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Педагогические средства восстановления										
Психологические средства восстановления			+	+	+	+	+	+	+	+
Медико-биологические средства восстановления						+	+	+	+	+

Целью восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок является поддержание и повышение функционального состояния и спортивной формы спортсмена в любой заданный отрезок времени, тренирующегося в соответствии с циклом тренировочного процесса и выступающего на соревнованиях в соответствии с календарным планом проведения соревнований различного уровня.

В составлении программы восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок принимают участие тренер и врач.

Оказание медицинской помощи при проведении восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок в ВБЕ, после перенесенных заболеваний и травм у спортсменов, проводится с учетом определения объема и характера диагностических и восстановительных мероприятий и зависит от характера, объема повреждения, сроков заболевания и этапа спортивной подготовки.

Диагностика последствий повреждений и заболеваний у спортсменов включает, наряду с общепринятыми клиническими, инструментальными и лабораторными методами, оценку нарушения функции пораженного органа или системы, в т.ч. с привлечением инструментальных методов функциональной

диагностики, биомеханического обследования в части изменения общей и специальной работоспособности, изменения функции спортсмена, пострадавшей в результате заболевания или травмы, актуальной для осуществления спортивной деятельности.

Необходимым условием восстановления спортсмена при заболеваниях и повреждениях является адекватный его функциональному статусу и учитывающий специфику двигательного режима в ВБЕ и иные виды физических нагрузок на всех этапах восстановления. Для реализации этого условия составляется индивидуальная программа реабилитации спортсмена, в которой учитывается клиническое течение заболевания или повреждения, функциональный статус и вид спорта.

Программа реабилитации спортсмена составляется совместно врачом-специалистом (учитывается характер патологии), врачом функциональной диагностики, врачом по спортивной медицине и лечебной физкультуре, тренером спортсмена.

Восстановительные мероприятия должны также предусматриваться при планировании тренировочного процесса в круглогодичном цикле в зависимости от календаря спортивно-массовых мероприятий.

Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы: систему соревнований; систему тренировок; систему факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект. В системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект, основное место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в связи с непрерывным увеличением тренировочных и соревновательных нагрузок. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Различные средства восстановления целесообразно применять в следующих основных направлениях:

- Применение восстановительных средств в период соревнований для направленного воздействия на восстановительные процессы не только после выступления спортсменов, но и во время выступления или же перед началом соревнований;
- Применение восстановительных средств непосредственно в различных кормах учебно-тренировочного процесса для повышения уровня функциональных возможностей спортсменов, развития двигательных качеств.

### **Педагогические средства восстановления.**

Педагогические средства восстановления являются основными и предусматривают:

- рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, особенностей учебной и трудовой деятельности, бытовых и экологических условий;
- оптимальную организацию и программирование тренировок в макро-, мезо- и микроциклах, обеспечивающую рациональное соотношение

- различных видов, направленности и характера тренировочных нагрузок и их динамическое развитие;
- правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки;
  - рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований;
  - оптимальное соотношение в тренировочном процессе различных микроциклов с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок;
  - рациональное планирование тренировок в микроциклах с обеспечением необходимой вариативности тренировочных нагрузок, период пассивного и активного отдыха, применение эффективных восстановительных средств и методов;
  - обязательное применение после напряженных соревнований или соревновательного периода специальных восстановительных циклов с широким использованием восстановительных средств, активного отдыха с переключением на другие виды физических упражнений и использованием благоприятных экологических факторов;
  - систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных.

#### **Психологические средства восстановления.**

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

#### **Медико-биологические средства восстановления.**

Медико-биологические средства восстановления включают в себя следующие основные группы:

- фармакологические средства восстановления;
- кислородотерапию;
- теплотерапию;
- электропроцедуры.

Медико-биологические средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Фармакологические средства:

- Витамины, коферменты, микроэлементы, продукты повышенной биологической ценности (ППБЦ), витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы.
- Препараты пластического действия.
- Препараты энергетического действия.
- Адаптогены растительного и животного происхождения и иммуномодуляторы.
- Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.
- Стимуляторы кроветворения.
- Антиоксиданты.
- Печеночные протекторы.

Кислородотерапия применяется в следующих видах:

- кислородные коктейли;
- гипербарическая оксигенация.

Тепловые процедуры широко применяются для быстрого снятия локального утомления мышц, и особенно в случаях их значительного перенапряжения.

Электропроцедуры (синусоидальные – модулированные токи, электро-сон, токи высокой частоты, электростимуляция) широко применяются для стимулирования восстановительных процессов у спортсменов.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном построении его.

Чаще всего травмы в ВБЕ бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям.

Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а так же недостаточная разминка перед скоростным усилием.

Во избежание травм рекомендуется:

- Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц;
- Надевать тренировочный костюм и обувь в холодную погоду;
- Не применять упражнения связанные со скоростными усилиями с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы;
- Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям;
- Прекращать нагрузку при возникновении болей в мышцах;
- Применять упражнения на расслабление и массаж;
- Применять втирание препаратов, стимулирующих кровоснабжение мышц, но только по рекомендации врача.

Кроме того, ВБЕ относится к контактным видам спорта, где травмы могут возникать в процессе освоения тех или иных упражнений. К наиболее распространённым относятся ушибы мягких и твёрдых тканей, растяжения. Могут встречаться и более серьёзные, такие как, вывих, перелом костей, сотрясение мозга.

Во избежание травматизма необходимо:

- Соблюдать правила техники безопасности;
- Внимательно слушать объяснение тренера;
- Использовать защитное снаряжение;
- Уважительно относиться к партнеру.

### **Рекомендуемые лечебно-восстановительные мероприятия на разных этапах спортивной подготовки**

Физические факторы представляют собой обширную группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических воздействий приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня следует ограничиваться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

### **Рекомендации по проведению медико-восстановительных мероприятий**

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его непосредственным контролем.

Средства восстановления используется лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление осуществляется естественным путём, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Целесообразно в тренировочный процесс ввести упражнения «активного расслабления», для более эффективного естественного восстановления организма. К таким методам можно отнести цигун, медитацию, аутотренинг, тайцзыцюань.

### **Программа медико-восстановительных мероприятий**

Таблица № 20

Год подготовки	Возраст спортсменов	Количество часов	Мероприятия	Лекции
Этап начальной подготовки				



1-й год подготовки	7-8 лет	2	Гигиенический душ ежедневно 5мин; Рефлексотерапия (ножные коврики, хождение по гальке) по 5мин 10дн-2нед; Ванны с хвойным экстрактом по 10мин 10дн-2нед.	«Личная гигиена» «Основы самоконтроля»
2-й год подготовки	9-10 лет	4	Контрастный душ 5-8 мин ежедневно (утром после зарядки сначала теплая вода, затем несколько минут горячая, минуту холодная, несколько минут горячая). После душа растереться жестким махровым полотенцем.; Рефлексотерапия по 5мин10дн-2нед; Самомассаж по 5-10мин во время и после тренировок; Ванны с хвойным экстрактом или морской солью по 10мин 10дн- 2нед.	«Самомассаж спортсмена» «Личная гигиена» «Основы самоконтроля»
Учебно-тренировочный этап				
1-й год подготовки	10-11 лет	6	Контрастный душ 10мин; Рефлексотерапия по 10мин10дн-2нед; Самомассаж по 10мин во время и после тренировок; Ванны с хвойным экстрактом или морской солью по 10мин 10дн- 2нед. Ванны сухие углекислые, жемчужные по 10мин 10дней;	«Самомассаж спортсмена» «Личная гигиена» «Основы самоконтроля» «Роль опорно- двигательного аппарата в выполнении физических упражнений»

			Кислородные коктейли 10 дней;	
2-й год подготовки	10-12 лет	6	Контрастный душ 10 мин; Рефлексотерапия по 10 мин 10 дн-2 нед; Самомассаж по 10 мин во время и после тренировок; Ванны с хвойным экстрактом или морской солью по 10 мин 10 дн- 2 нед. Ванны сухие углекислые, жемчужные по 10 мин 10 дней; Кислородные коктейли 10 дней; Сауна 1-1,5 часа 1 раз в нед	«Профилактика табакокурения и токсикомании» «О вреде алкоголя» «Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах»
3-й год подготовки	11-13 лет	6	Контрастный душ 10 мин; Рефлексотерапия по 10 мин, 10 дн, 2 нед; Самомассаж по 10 мин во время и после тренировок; Ванны с хвойным экстрактом или морской солью по 10 мин 10 дн- 2 нед. Ванны сухие углекислые, жемчужные по 10 мин 10 дней; Кислородные коктейли 10 дней; Сауна 2 часа 1 раз в нед.	«Что такое допинг» «Профилактика табакокурения и токсикомании» «О вреде алкоголя» «Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах»
4-й год подготовки	12-14 лет	8	Контрастный душ 10 мин; Рефлексотерапия по 10 мин 10 дн-2 нед; Самомассаж по 10 мин во время и после тренировок;	«Что такое допинг» «Профилактика табакокурения и токсикомании» «О вреде алкоголя» «Предупреждение травматизма и

			<p>Ванны с хвойным экстрактом или морской солью по 10мин 10дн-2нед. или ванны сухие углекислые, жемчужные по 10мин 10дней;</p> <p>Кислородные коктейли 10дней;</p> <p>Сауна 1,5-2часа 1-2 раза в нед;</p> <p>Массаж 15 мин общий, можно с аромамаслами;</p> <p>СКЭНАР терапия по 5мин (Здорожки,бточек) 10дн;</p>	оказание первой помощи при травмах и ушибах»
5-й год подготовки	13-15 лет	10	<p>Контрастный душ 10мин; или душ циркулярный по 2-3мин 3раза в нед., или подводный 1-2 раза в нед,или дождевой(нисходящий) 3 раза в нед.</p> <p>Рефлексотерапия по 10мин. 10дн-2нед;</p> <p>Самомассаж по 10мин во время и после тренировок;</p> <p>Ванны с хвойным экстрактом или морской солью по 10мин 10дн-2нед. или</p> <p>Ванны сухие углекислые, жемчужные по 10мин 10дней;</p> <p>Кислородные коктейли 10дней;</p> <p>Сауна по2часа 2 раза в нед;</p> <p>Массаж 15мин общий, можно с аромамаслами;</p> <p>СКЭНАР терапия по 5мин(Здорожки,бточек) 10дн;</p>	<p>«Что такое допинг»</p> <p>«Профилактика табакокурения и токсикомании»</p> <p>«О вреде алкоголя»</p> <p>«Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах»</p>

## **III. Система контроля**

### **3.1. Требования к результатам прохождения программы.**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «восточное боевое единоборство»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

3.1.2. На учебно-тренировочном этапе:

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «восточное боевое единоборство» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «восточное боевое единоборство»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «восточное боевое единоборство»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

### **Оценка результатов освоения программы.**

Оценка результатов освоения программы сопровождается аттестацией обучающихся, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

### **Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки:**

Нормативы для контроля выполнения Программы на этапе начальной подготовки и для зачисления (перевода) на учебно-тренировочный этап:

Таблица № 21

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1.	Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	

			9,3	9,5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
3.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6.10	6.30
3.2.	Запрыгивание на возвышенность высотой 50 см	количество раз	не менее	
			9	-
3.3.	Запрыгивание на возвышенность высотой 40 см	количество раз	не менее	
			-	7
3.4.	Из упора присев принять положение упор лежа, с последующим принятием положения упор присев и выпрыгиванием вверх за 30 с	количество раз	не менее	
			17	12

**Нормативы для контроля выполнения Программы на учебно-тренировочном этапе для зачисления (перевода) на этап совершенствования спортивного мастерства:**

Таблица № 22

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165

1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			46	40
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Вис хватом сверху на высокой перекладине. Поднимание ног до касания перекладины	количество раз	не менее	
			10	
2.2.	Прыжки боком через гимнастическую скамейку	количество раз	не менее	
			10	
2.3.	Лежа на спине. Бросок медицинбола весом 3 кг из-за головы в стену	количество раз	не менее	
			10	-
2.4.	Лежа на спине. Бросок медицинбола весом 2 кг из-за головы в стену	количество раз	не менее	
			-	10
2.5.	Подтягивания из виса на перекладине хватом сверху	количество раз	не менее	
			12	-
2.6.	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине хватом сверху	количество раз	не менее	
			-	16
2.7.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,9	8,2
2.8.	Бег на 2000 м	мин	не более	
			9	11
2.9.	Запрыгивание на возвышенность высотой 60 см	количество раз	не менее	
			5	
2.10.	Бег с максимальной частотой и высоким подниманием бедра через лежащую на полу лесенку, наступая правой и левой ногой в каждый квадрат	м	не менее	
			10	

**Нормативы для контроля выполнения Программы на этапе совершенствования спортивного мастерство по завершению трёх лет обучения и принятия решения для продолжения обучения на этапе совершенствования спортивного мастерства:**

Таблица № 23

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
1.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	24
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			48	44
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Вис хватом сверху на высокой перекладине. Поднимание ног до касания перекладины за 20 с	количество раз	не менее	
			10	
2.2.	Прыжки боком через гимнастическую скамейку	количество раз	не менее	
			15	



2.3.	Запрыгивание на возвышенность высотой 60 см	количество раз	не менее	
			5	
2.4.	Бег с максимальной частотой и высоким подниманием бедра через лежащую на полу лесенку, наступая в каждый квадрат	м	не менее	
			10	
2.5.	Лежа на спине, поднимание туловища и ног в положение "сед углом", руки вперед, за 10 с (упражнение "складка")	количество раз	не менее	
			10	
2.6.	Прыжки боком через гимнастическую скамейку	количество раз	не менее	
			10	
2.7.	Лежа на спине, бросок медицинбола весом 3 кг из-за головы в стену	количество раз	не менее	
			10	-
2.8.	Лежа на спине, бросок медицинбола весом 2 кг из-за головы в стену	количество раз	не менее	
			-	10
2.9.	Подтягивания из виса на перекладине хватом сверху	количество раз	не менее	
			20	-
2.10.	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине хватом сверху	количество раз	не менее	
			-	20

Тесты должны содержать в себе по одному вопросу по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, в пределах программного материала по каждому их этапов подготовки:

1. Теоретическая подготовка;
2. Судейская практика;
3. Инструкторская практика,

Перечень вопросов для каждого из этапов спортивной подготовки ежегодно определяется тренерским советом.

уровень спортивной квалификации обучающихся, необходимый для зачисления на этап (период, год) спортивной подготовки:

Таблица № 24

Года обучения в ШКОЛЕ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
	НП			ТЭ					ССМ			
	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3	
Спортивная квалификация	-	-	-	-	-	-	-	-	-	КМС*	-	-

\* КМС – кандидат в мастера спорта.

Для продолжения обучения на этапе совершенствования спортивного мастерства после завершения обучения на третьем году подготовки уровень спортивной квалификации должен быть не менее «кандидат в мастера спорта».

Требования к участию в официальных спортивных соревнованиях для зачисления на этап (период, год) спортивной подготовки:

Таблица № 25

Года обучения в ШКОЛЕ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	НП			ТЭ					ССМ		
	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3
Спортивная квалификация	-	-	-	-	мо	мо	срф	срф	срф	мс	мс

мо – соревнования уровня муниципального образования;

срф – соревнования уровня субъекта Российской Федерации;

мс – соревнования межрегионального уровня.

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки для взрослых на этапе совершенствования спортивного мастерства свыше трёх лет обучения допускается при выполнении следующих условий:

- вхождение обучающихся в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации;
- участие в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Итоги освоения программы контролируются в ходе проведения промежуточной и итоговой аттестации.

### **Промежуточная аттестация.**

Промежуточная аттестация проводится ежегодно, в сроки с 10-30 мая текущего года.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению педагогического совета с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

Неудовлетворительные результаты промежуточной аттестации или непрохождение промежуточной аттестации при отсутствии уважительных причин признаются академической задолженностью.

Обучающиеся обязаны ликвидировать академическую задолженность. Обучающиеся, имеющие академическую задолженность, вправе пройти промежуточную аттестацию не более двух раз в сроки, определяемые ШКОЛОЙ в пределах одного года с момента образования академической задолженности. В указанный период не включаются время болезни обучающегося.

Промежуточная аттестация может проводиться, как педагогическим работником, отвечающим за освоение образовательной программой обучающимися, так и комиссией. Проведение промежуточной аттестации во второй раз осуществляется комиссией.

Обучающиеся, не прошедшие промежуточной аттестации по уважительным причинам или имеющие академическую задолженность, переводятся на следующий год (период) в пределах этапа обучения условно.

### **Итоговая аттестация.**

Итоговая аттестация представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися образовательной программы.

Итоговая аттестация проводится по завершению каждого из этапов спортивной подготовки, а на этапе совершенствования спортивного мастерства по истечению трёх лет обучения и далее каждые два года обучения.

К итоговой аттестации допускается обучающийся, не имеющий академической задолженности и в полном объеме выполнивший учебно-тренировочный план.

Обучающиеся, не прошедшие итоговой аттестации или получившие на итоговой аттестации неудовлетворительные результаты, вправе пройти итоговую аттестацию в сроки, определяемые порядком проведения итоговой аттестации в ШКОЛЕ по соответствующим образовательным программам.

## **IV. Рабочая программа по восточному боевому единоборству, спортивным дисциплинам, содержащим в своём наименовании слово «КУЭН»**

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

## **Общая физическая подготовка**

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

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

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

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

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

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

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

## Распределение тем

Таблица № 26

Года обучения в ШКОЛЕ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	НП			ТЭ					СС1		
	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3
<b>Строевые и порядковые упражнения</b>											
Различные построения и перестроения в одну, две шеренги, и в колонну 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, колонна, фланг, интервал, дистанция.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Подготовительная часть, разминка</b>											
Комплекс разминочных упражнений	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Развитие быстроты</b>											
Бег гладкий	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Бег по наклонной плоскости				+	+	+	+	+	+	+	+
Бег за лидером							+	+	+	+	+
<b>Развитие гибкости</b>											
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).	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
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) с помощью партнёра.				+	+	+	+	+	+	+	+
Махи ногами в перед, назад, в стороны. Круговые движения направленные на развитие подвижности суставов.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
«бабочка», «лягушка».	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Развитие силовой выносливости											
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Поднимание туловища из положения лежа на спине	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Поднимание туловища из положения лежа на спине на скорость							+	+	+	+	+
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.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Различные эстафеты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Перепрыгивание предметов.				+	+	+	+	+	+	+	+
действия, совершаемые в короткое время с высокой интенсивностью простого характера (отжимания, выпрыгивания)				+	+	+	+	+	+	+	+
Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, снегу, песку.							+	+	+	+	+
Метание предметов							+	+	+	+	+
Прыжки в упоре лёжа с полностью согнутыми руками (туловище пола не касается).							+	+	+	+	+
действия, совершаемые в короткое время с высокой интенсивностью сложного характера (выполнение технических элементов)							+	+	+	+	+
Выполнение различных упражнений с использованием резинки.									+	+	+

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

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

Перед разминкой необходимо выполнить разогревающие упражнения.

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

Беговые упражнения:

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

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

Таблица № 27

Комплекс разминочных упражнений:

1-й вариант разминки:

Описание упражнения	Примечание
Самомассаж, растираем ладони	
Самомассаж, растираем лицо, область поясницы	
Самомассаж, простукиваем область поясницы, область поясницы – живот, область груди – лопатки, плечи.	
Самомассаж, растираем колени.	
Наклоны вперёд из стойки готовности, самомассаж БАТ;	
Наклоны к правой и левой ноги из задней позиции,	

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



Выход в стойку комабу. Круговые маховые движения руками в плоскости параллельной плоскости пола с разворотом в переднюю позицию с разворотом передней ноги наружу.	Стойка комабу; Бросок через ногу – передняя подножка.
Выход в стойку комабу. Круговые маховые движения руками в плоскости перпендикулярной плоскости пола с разворотом в переднюю позицию с разворотом передней ноги наружу.	Стойка комабу; Технические действия ВБЕ.
Выход в стойку комабу. Встречное движения руками в плоскости перпендикулярной плоскости пола с разворотом в переднюю позицию с разворотом передней ноги наружу.	Стойка комабу; Технические действия ВБЕ.
Круговые вращение руками вперёд	Удар ребром ладони сверху, формальный комплекс – шисанши
Круговые вращение руками назад, круговые вращения руками назад с ударом апперкот.	Удар – апперкот, 5-й формальный комплекс.
Вращение предплечьями наружу, Вращение предплечьями наружу, удар плеть сверху вниз	4-й формальный комплекс.
Вращение предплечьями внутрь, Вращение предплечьями внутрь с винтующимся ударом	Формальный комплекс – ши сан ши

2-й вариант разминки:

Описание упражнения	Примечание
Самомассаж, растираем ладони	
Самомассаж, растираем лицо, область поясницы	
Самомассаж, простукиваем область поясницы, область поясницы – живот, область груди – лопатки, плечи.	
Самомассаж, растираем колени.	
Наклоны вперёд из стойки готовности, самомассаж БАТ;	
Наклоны к правой и левой ноге из задней позиции, самомассаж БАТ;;	
Самомассаж по внутренней части голени;	
Дракон смотрит на солнце. И.П. Ноги прямые, туловище согнуто, руки упираются ладонями в колени. Поочерёдно поворачиваем голову влево и вправо.	
Осаживание вниз в стойке всадника с разведёнными ступнями в стороны с отведением коленей назад	
Самомассаж, простукиваем колени спереди, изнутри, снаружи	
Захлёт голени сзади с высоким подниманием бедра; Захлёт голени сзади с высоким подниманием бедра перешагиванием назад;	Защита от задней подножки переступанием назад
Вращение в коленных суставах, вправо, влево с массажем БАТ в области колена	
Махи ногами по 45 градусов внутрь	Подцеп передней ноги противника под пятку
Круговые махи ногами наружу	Защита от подхвата

И.П. полный присед. Круговые махи ногами наружу вставая из положения полного приседа	
Выход в переднюю позицию на 3 счёта с разворотом на 180 градусов;	Передняя позиция; Техника инерционного броска с выбивом задней ноги.
Вращение в коленных суставах, вправо, влево с массажем БАТ в области колена	
Захлёт голени внутрь;	Защита от подцепа передней ноги противника под пятку, защита от подсада
Захлёт голени наружу	Техника подсечки.
Заклёт 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. Скрёстный 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. Скрёстный шаг – полный присед, одна рука внизу, другая верху; Раскручиваясь, переход в промежуточное положение - ноги на ширине плеч, полусогнуты, одна рука внизу, другая верху. Выпрямляя ноги переходим в складку. Руки совершают круговое вращение в плоскости перпендикулярной плоскости пола.	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

### **Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение технических элементов, соединений и соревновательных комбинаций. Направленность СФП разнообразна. Она используется как для общего, так и местного, локального воздействия; как развивающее и поддерживающее средство. Нагрузка, получаемая при СФП, может носить «ударный» или щадящий характер, использоваться для восстановления функций организма и т.д.

Наиболее важным аспектом СФП применительно к современной практике является комплексное развитие физических качеств. При этом особо возрастает значимость так называемой базовой физической подготовки, которая включает в себя комплекс специальных средств и методов, обеспечивающих эффективное становление и реализацию основных навыков в соревновательной практике. В этой связи правомерно говорить о СФП применительно к освоению различных структурных групп движений и базовых двигательных действий. Это, в частности - прыжковая (толчковая), вращательная, доскоковая, стоечная подготовка и др.

Координационная сложность многих технических элементов и освоение новых по структуре движений требуют каждый раз дополнительного совершенствования методов СФП, способных обеспечить необходимую физическую базу для наиболее эффективного обучения упражнениям.

Планирование уровня физической подготовленности и поэтапного процесса связанной с этим подготовки, направленной на комплексное развитие двигательных способностей, необходимых для занятий (скоростно-силовые и силовые качества, подвижность в суставах, специализированная по видам выносливость, психомоторные и мышечно-двигательные дифференцированные способности, вестибулярная устойчивость и др.) - одно из основных условий управления процессом обучения и тренировки в восточном боевом единоборстве. Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке и, соответственно, выступлениях на соревнованиях. В связи с этим на каждом этапе специальной физической подготовки важна индивидуализация СФП. Тренер должен знать особенности структуры двигательных качеств каждого спортсмена, характерные недостатки в его подготовке, знать, чем они обусловлены, и основные пути их возможного устранения.

## Распределение тем

Таблица № 28

Года обучения в ШКОЛЕ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	НП			ТЭ					СС1		
	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3
<b>Развитие гибкости</b>											
«Мостик», шпагат (продольный, поперечный)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Выполнение комплексов на развитие специальной гибкости, необходимые для выполнения технических элементов				+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Упражнения для развития ловкости</b>											
Разнонаправленные движения рук и ног	+	+	+								
Стойка на лопатках	+	+	+								
Кувырки вперед и назад, через плечо вперед и назад с места		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Кувырки вперед и назад, через плечо вперед и назад с разбега и прыжка				+	+	+	+	+	+	+	+
Прыжки в стойках, со сменой стойки, прыжки в стойках, со сменой стойки	+	+	+	+	+	+					
Прыжки стойке всадника с поворотом на 90, 180, 360 градусов				+	+	+	+	+			
Перевороты через сторону, рондат		+	+	+							
Фляк вперед			+	+	+	+	+	+	+	+	+
Фляк назад					+	+	+	+	+	+	+
Сальто вперед ( с партнёром, с упором ног в туловище)						+	+	+	+	+	+
Сальто назад							+	+	+	+	+
<b>Упражнения для развития силы</b>											
Преодоление веса и сопротивления партнёра.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Приседание на одной и двух ногах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Лазание по канату, шесту, лестницы.				+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из вися				+	+	+	+	+	+	+	+
Перетягивание каната				+	+	+	+	+	+	+	+
Альпинистская подготовка				+	+	+	+	+	+	+	+
Отжимания в стойке на руках с упором ног в стену							+	+	+	+	+
<b>Развитие выносливости</b>											
Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м.		+	+	+	+	+					
Кросс на дистанцию для девушек на 3 км, для юношей на 5 км.							+	+	+	+	+

Плавание с учётом и без учёта времени.				+	+	+	+	+	+	+	+	+
Спортивные игры на время: баскетбол, гандбол				+	+	+	+	+	+	+	+	
Туристические походы (радиальные. кольцевые), до 10 км.		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Туристические походы (радиальные. кольцевые), до 100 км.						+	+	+	+	+	+	+

### ***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 в перед, 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 распрямляя 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 страхующего элемента рукой.

Перекат на полу из положения полный присед на спину с имитацией страхующего 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.

## ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Определим понятие "техническая подготовка спортсмена" как процесс, направленный на сознательное изменение поведения спортсмена, в соответствии с задачами его спортивной деятельности. Так как решение, стоящих перед спортсменом задач, происходит 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 спортсменом определенных движений или перемещений, работают некие программы действий, каждая из которых базируется на моторной программе.

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

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

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

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

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

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

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

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

- дидактический алгоритм - "случайный вход - много выходов". Изменение моторной программы ведется на основе введения коррекций по ходу тренировки, ориентируясь на промежуточные оценки выходных параметров. То есть, при наличии значительного отклонения от необходимого на выходе вводятся поправки в какой-нибудь из входных параметров.

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

устойчивость к случайным возмущениям, действующих на двигательную программу;  
устойчивость к флуктуациям параметров двигательной программы;  
устойчивость к изменению (разрушению) части элементов в рассматриваемом движении;  
устойчивость к обучению новым двигательным программам. Следует рассматривать в данном случае модификацию рассматриваемого упражнения, как создание новой моторной программы.

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

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

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

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

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

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



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

## Распределение тем

Таблица № 29

	Этап начальная подготовка			Учебно-тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства	
	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2 и 3
<b>Позиции и перемещения</b>										
Стойка всадника, длинная (да-мабу)	+									
Стойка всадника, короткая (ма-мабу)	+									
Передняя позиция (гунбу)	+									
Задняя позиция (сёбу)	+									
Скрёстный шаг за ногу (цо-пампу)		+								
Стойка всадника с разворотом на 90 градусов (ко-мабу)			+							
Фронтальная стойка с упором на одну ногу (пубу, вубу)			+							
<b>Базовая техника</b>										
Прямой удар рукой	+	+	+							
Удар рукой по дуге	+	+	+							
Круговой удар рукой	+	+	+							
Удар рукой снизу	+	+	+							
Удар ребром руки сверху вниз	+	+	+							
Удар ребром руки сбоку	+	+	+							
Блоки ладонью (сбоку вверх, сбоку вниз, вверх, вниз)	+	+	+							
Удары локтями сбоку		+	+	+						
Удары локтями снизу вверх		+	+	+						
Прямой удар ногой		+	+	+						
Круговой удар ногой		+	+	+						
Боковой удар ногой		+	+	+						
Удар внешней стороной ступни по дуге		+	+	+						
Совершенствование ударов руками			+	+	+	+	+	+	+	+
Совершенствование ударов ногами				+	+	+	+	+	+	+
<b>Упражнения, Куэны</b>										

Куэн-защита начального уровня Nhập Môn Quyền		+	+	+						
Куэн атака начального уровня Thập Tự Quyền				+	+	+	+	+		
Парные упражнения (смешенная пара) Song Luyện 1					+	+	+	+		
Парные упражнения (смешенная пара) Song Luyện 3									+	+
Парные упражнения (смешенная группа) Женская самооборона						+	+	+	+	+
Упражнение с мечём Tinh Hoa Luồng Nghi Kiếm Pháp						+	+	+	+	+
Куэн-защита среднего уровня Long Hồ Quyền							+	+	+	+
Парное упражнение с оружием Song Luyện Kiếm								+	+	+
Куэн среднего уровня Ngũ Môn Quyền									+	+
Куэн-защита высшего уровня Thập thế bát thức quyền										+
Куэн-контратака										+
Tứ tượng côn pháp										+
Song Dao Pháp (для женщин)										+

## ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика в спортивных дисциплинах, содержащих в своём наименовании слова «куэны» не имеет такого значения, как в спортивных дисциплинах, содержащих в своём наименовании слово «поединки». Однако в настоящее время сложился ряд тактических правил и приемов, которые применяются в зависимости от условий и обстановки соревнований.

Необходимо научить спортсменов тактическим правилам и приемам.

Тактические правила:

При выборе спортивных дисциплин, особенно с учётом квоты на выступления, ориентироваться на те, в которых спортсмен подготовлен лучшим образом.

Прогнозирование результата в зависимости от анализа уровня конкурентности в той или иной спортивной дисциплине.

При составлении произвольных комбинаций рекомендуется исключить элементы, которые спортсмен выполняет неуверенно.

В самом начале состязаний спортсмену важно произвести хорошее впечатление на судей и зрителей путем безукоризненного выполнения упражнений. Это положительно сказывается на дальнейшем ходе состязаний.

Особый акцент при выступлении сделать на начальной и завершающей комбинации упражнений.

При составлении произвольной программы продумать общую эстетику выступления, используя артистизм спортсменов.

При составлении произвольной программы разумно относиться к её усложнению, не забывая о том, что сложные элементы, зачастую, могут оказать общее положительное воздействие на судей, а ошибка при их исполнении будет однозначно оценена снижением баллов.

Тактические приемы:

Быть готовым к импровизации при исполнении произвольной комбинации. Важно при неточностях и помарках, а возможно и грубых ошибках, исправить их, либо обыграть это таким образом, что данное исполнение было задумано. Например, при потере равновесия, можно сделать кувырок, либо обыграть эффектным падением.

Показ своих возможностей при разминке. Можно прибегнуть к приему, который позволяет морально воздействовать на своих противников и даже на судей во время разминки, выполняя те упражнения, которые особенно хорошо получаются, либо смотрятся очень эффектно. Этим самым можно заранее завоевывают симпатию судей, обычно наблюдающих за разминкой, и одновременно деморализуют противника.

Можно прибегнуть и к прямо противоположному приему. Они при разминке оставаться незаметными, не показывать своих эффектных элементов, а прибегнуть к ним для того, чтобы блеснуть в зачетных попытках и получить высокую оценку.

Построение произвольной комбинации с учетом сил противника. В ряде случаев спортсмен ставит перед собой конкретную задачу: выиграть соревнование у конкретного соперника из другой или из своей команды. В этом случае спортсмен обычно стремится составить свою произвольную комбинацию, что бы она выглядела выигрышнее, нежели комбинация соперника.

Здесь перечислены лишь наиболее характерные тактические приемы. Естественно, что тактические правила и приемы довольно разнообразны и могут быть использованы при решении самых различных задач.

## Распределение тем

Таблица № 30

	Этап начальная подготовка			Учебно-тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства	
	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2 и 3
Акцентирование на начальной и завершающей фазе выступления						+	+	+	+	+
Эстетика выступления, использование артистизма						+	+	+	+	+
Выбор степени сложности при составлении произвольной программы						+	+	+	+	+
Приоритет первого выступления на соревнование						+	+	+	+	+
Импровизация, как фактор исправления ошибок при							+	+	+	+

демонстрации произвольной программы										
Использование разминки на соревнованиях, как фактора воздействия на судей							+	+	+	+
Построение произвольной программы в соответствии с уровнем подготовленности соперников								+	+	+
Выбор спортивных дисциплин, ориентируясь на возможности спортсмена									+	+
Прогнозирование результата в зависимости от анализа уровня конкурентности в спортивной дисциплине									+	+

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Обучение по данной программе в спортивной школе рассчитана на 11 лет. На протяжении этого периода спортсмены проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач:

- Этап начальной подготовки: - начальная подготовка 7-10 лет.
- Учебно-тренировочный этап: начальная специализация 10-14 лет; углубленная специализация 14-16 лет.
- Этап совершенствования спортивного мастерства - 16-17, 18 лет.

Психологическая часть программы воспитания и развития юных спортсменов 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 спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Тренеру, работающему с юными спортсменами, 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 тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности,

В работе с юными спортсменами 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 тренировочного 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 юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

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

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 превратить в требования коллектива.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена 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 спортсмена 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 спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, 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 психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях учебно-тренировочных групп 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 спортсменов, 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 спортсмена, и приемы психической регуляции. Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Влияние психологической подготовки на уровень проявления различных качеств спортсмена. Особенности психической подготовки в каратэ. Понятие психодиагностики. Значение психорегуляции. Задачи, решающие проблему психологической подготовки в каратэ. Два этапа психологической подготовки. Задачи и особенности каждого этапа. Зависимость достижения высокого спортивного мастерства от уровня развития 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 спортсмена, и приемы психической регуляции. Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных 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 спортсмены. 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 тренировках. Идеомоторика эффективна при психорегуляции эмоциональных состояний спортсменов 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 тренировочным 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 киноплёнки, заснятой рапид-методом. Замедленное промышление технического элемента позволит точнее представить все тонкости изучаемого движения и вовремя отсеет 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 обрабатывать 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 промышления 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 отработываемом 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 "размяты" 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".

#### **14. Учебно-тематический план, включающий темы по теоретической подготовке.**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Основными задачами теоретической подготовки в группах начальной подготовки и тренировочных группах являются:

подготовка всесторонне развитых юных спортсменов ШКОЛЫ;

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

методическая работа по развитию юношеского спорта в ВБЕ;

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

Исходя из вышесказанного, теоретическая подготовка должна рассматриваться как своеобразная база повышения технической, тактической и психологической подготовленности. Поэтому к преподаванию теоретического материала не должно быть формального отношения ни со стороны тренера, ни со стороны юного спортсмена. Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у спортсменов умение использовать полученные теоретические знания на практике, т. е. в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Возможности передачи развернутой системы сведений теоретического характера в процессе тренировки спортсмена ограничены. Теоретическая подготовка спортсменов проводится

главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования (лекции, беседы, семинары, самостоятельное изучение литературы, зачеты и др.).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Формы теоретической подготовки и степень сложности изучаемого материала должны соответствовать подготовленности спортсменов. Например, в работе с начинающими спортсменами вопросам воспитания силы или быстроты может быть посвящена небольшая популярная беседа. В работе с мастерами спорта такая форма теоретической подготовки мало приемлема, так как уровень знаний их более высок, по сравнению спортсменами более низкой квалификации. Для многих спортсменов более целесообразна активная форма занятий, которая сможет заинтересовать всех, независимо от уровня знаний. Например, разбор какой-либо теоретической статьи, творческое обсуждение киноматериалов, посвященных технике или тактике сильнейших представителей ВБЕ, коллективный анализ прошедшего периода подготовки или крупных соревнований и т. п. Важно, чтобы в разговоре принимали активное участие все спортсмены.

## Учебно-тематический план

Таблица № 31

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 23/60</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 0/10	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 10/0	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 8/0	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 5/10	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 0/10	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 0/1020	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 0/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Учебно-тренировочный	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше</b>	<b>≈ 462/524</b>		

Этап (этап спортивной специализации)	<b>трих лет обучения:</b>			
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 80/74	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 90/0	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/60	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 0/90	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 0/80	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 122/90	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 0/30	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 100/100	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 1143</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	≈ 143	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

### **5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта восточное боевое единоборство.**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "восточное боевое единоборство" основаны на особенностях вида спорта "восточное боевое единоборство" и его спортивных дисциплин. Реализация настоящей Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "восточное боевое единоборство", по которым осуществляется спортивная подготовка.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта "восточное боевое единоборство" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "восточное боевое единоборство" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "восточное боевое единоборство".

### **5.2. Требования к технике безопасности**

В качестве тренера 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 несет полную ответственность за безопасность и сохранность здоровья во время предусмотренных расписанием занятий.

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

Во время 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 спортсмена.

Для занятий все спортсмены и тренеры должны иметь комплект соответствующей спортивной одежды, обуви, спортивной экипировки, в т.ч. защитного снаряжения в соответствии с требованиями, если иное не предусмотрено

Минспортом России или общероссийской спортивной организацией, утверждёнными директором ШКОЛЫ.

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

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

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

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

Требования безопасности перед началом занятий:

- Перед началом занятий зал должен быть проветрен естественной сквозной системой вентиляции Тренер должен проверить исправность и надежность крепления спортивных снарядов и готовность зала к занятиям. Снаряды должны отвечать стандартам.
- Перед началом занятий по ВБЕ работник должен обратить особое внимание на оборудование места проведения занятий, в частности на татами (досянги). Татами (досянг) 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.
- Освещение зала, температура, влажность должны соответствовать требованиям нормативных правовых актов федеральных органов исполнительной власти;
- Спортсмены должны быть в соответствующей спортивной форме;
- За порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер и дежурный группы.
- Спортсмены, опоздавшие к началу рапорта, к занятиям не допускаются. Они обязаны находиться в зале под присмотром тренера.

- Перед началом занятий тренер должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья спортсменов, с последующим их освобождением от занятий для предупреждения случаев травматизма и заболеваний.

Требования безопасности во время занятий:

- Занятия в зале начинаются и проходят согласно расписанию или в назначенное время тренером по согласованию с директором ШКОЛЫ или заместителем директора по учебно-спортивной работе.
- Тренер должен поддерживать дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями спортсменов.
- При занятиях должно быть исключено:
  - пренебрежительное отношение к вводной части урока, разминке;
  - неправильное обучение технике физических упражнений;
  - отсутствие необходимой страховки (самоооаховки), неправильное её применение;
  - плохая подготовка инвентаря для проведения занятий (плохое крепление снарядов, невыявленные дефекты снарядов);
  - нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность.
- Тренер при освоении элементов и комбинаций упражнений должен объяснить спортсменам правила ооаховки, самоооаховки и меры предупреждения возможных травм.
- Категорически запрещается ставить на ооаховку спортсменов, не имеющего достаточного опыта ооаховки, а также ооахующего, находящегося в состоянии усталости или недомогания.
- Ооахующий обязан своевременно поддержать спортсмена в случае неудачной попытки выполнения упражнения, не дать ему упасть.
- Во избежание травм на занятиях не следует чрезмерно увлекаться прыжками;
- Во время тренировочной схватки по команде тренера спортсмены немедленно прекращают схватку. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовки и весовой категории.
- Для предупреждения травм тренер должен следить за дисциплинированностью спортсменов, их уважительным отношением друг к другу, воспитанием высоких бойцовских качеств.
- Каждый спортсмен должен хорошо усвоить приемы ооаховки, самоооаховки 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 самоооаховки (группировка и т.д.), запрещается выставлять руки.
- На занятиях запрещается иметь в одежде и принадлежностях колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.)/, за исключением специального спортивного инвентаря.

- При выполнении упражнений потоком (один за другим) необходимо соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
- Тренер должен учитывать самочувствие спортсменов, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья, своевременно освобождать их от выполнения упражнений для предотвращения травматизма.
- При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии, спортсмен должен прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.
- Выход спортсменов из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения преподавателя.

Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях:

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

Требования безопасности после окончания занятий:

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

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

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

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

Участию в спортивных соревнованиях должна обязательно предшествовать соответствующая спортивная подготовка.

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

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

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

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

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

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

Требования безопасности перед началом спортивных соревнований:

- До начала соревнований оргкомитет должен провести паспортизацию спортивных сооружений (проверка состояния оборудования, инвентаря, раздевалок, душевых, электрооборудования и т.п.), проверку степени обеспечения безопасности участников и зрителей. При обнаружении недостатков должны быть проведены мероприятия по их устранению.
- Судейская коллегия перед началом соревнований должна провести осмотр и проверку места проведения состязания на возможность травмоопасных ситуаций.

- Перед началом соревнований тренер обязан проверить экипировку каждого участника на соответствие предъявляемым к данному спортивной дисциплине требованиям.
- Открытые (наружные) площадки должны иметь ограждение по всему периметру, специально оборудованы применительно к каждой спортивной дисциплине, по которой предусмотрено проведение соревнований.

К спортивным сооружениям предъявляются следующие требования:

- Спортивный объект должен пройти добровольную сертификацию и быть внесённым в Всероссийский реестр объектов спорта (для проведения официальных соревнований);
- стены спортивного зала на высоту 2 м не должны иметь выступов, а те из них, которые обусловлены конструкцией зала, должны быть закрыты панелями на ту же высоту;
- приборы отопления должны быть закрыты сетками или щитами и не должны выступать из плоскости стены;
- оконные проемы спортивного зала должны иметь защитное ограждение; фрамуги, открывающиеся с пола, солнцезащитные приспособления;
- потолок зала должен иметь неосыпающуюся окраску, устойчивое к ударам покрытие;
- должно быть оборудовано аварийное освещение, обеспечивающее освещенность не менее 0,5 лк на полу. Сеть аварийного освещения должна быть обеспечена автономным питанием;

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

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

Требования безопасности во время соревнования:

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

Требования безопасности в аварийных ситуациях

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

Требования безопасности по окончании соревнования:

- После окончания выступления в соревнованиях спортсмен по возможности должен принять гигиенический душ.
- Спортивную форму участник соревнований должен после окончания состязаний поменять на обычную одежду.
- После окончания соревнований участники вместе с тренером должны проанализировать взаимоотношения между членами команды, моральный климат во время соревнований; дать объективный анализ ошибок и нарушений, которые могли привести к нарушению здоровья.

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

Для тренировок нужно свободное пространство. Если места недостаточно, то вполне вероятно столкновение одной из частей тела с предметом мебели. Для предотвращения этого, перед занятием необходимо проверить недосыгаемость 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 чересчур 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 тренировку нужно заминкой, плавно восстанавливающей дыхание и включающей в себя стретчинг для мышц, на которые пришлась нагрузка во время занятия.

Каково бы ни было упражнение нужно неукоснительно соблюдать технику выполнения и строго следовать всем инструкциям тренера (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 тренировках:

- 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 тренировок необходимо посетить (вызвать) врача и проконсультироваться по поводу планируемых нагрузок.

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

- Разминка проводится детьми самостоятельно по заданию тренера, тренера-преподавателя согласно плану самостоятельной работы.
- Начало занятий должно быть не ранее 8-00, завершение занятий не позже 20-00 (для занимающихся младше 16 лет) и не позже 21-00 (для занимающихся 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 тренировок с использованием информационных и электронных ресурсов, а также в режиме самостоятельной работы необходимо:

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

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, freecoferecscall).

При выборе ресурса необходимо ориентироваться на технические возможности, как работников школы, так и занимающихся, 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 безукоризненно выполнять инструкции и рекомендации тренера, 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 тренировку 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 тренировки; 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 тренировку, 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 тренировки идём в душ и стираем вещи, в которых тренировались.

Запрещается:

- Жевать жевательную резинку и употреблять пищу;
- После физической нагрузки нельзя пить холодную воду во избежание простудных заболеваний;
- выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие сложнокоординационные действия вблизи мебели и бытового оборудования, во избежание травм;
- выполнять прыжки, подскоки 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 тренировки появляется жажда или сухость во рту, нужно прополоскать рот, но не употреблять жидкости во время и непосредственно после тренировки;

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы.**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях".
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.
- Минимальные требования к обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки:

Таблица №32

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Будо-маты (татами "ласточкин хвост" толщина 25 мм) (10 x 10 м)	штук	3
2.	Весы электронные (до 180 кг)	штук	2
3.	Гимнастическая стенка	штук	6
4.	Лестница координационная для тренировок (4 м)	штук	5
5.	Макивара	штук	10
6.	Мат гимнастический (2 x 1 м)	штук	10
7.	Мяч баскетбольный	штук	2
8.	Мяч волейбольный	штук	2
9.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	4
10.	Мяч набивной (медицинбол) (от 6 до 9 кг)	комплект	4
11.	Палка гимнастическая	штук	10
12.	Секундомер	штук	3
13.	Скакалка	штук	10
14.	Скамейка гимнастическая	штук	4
15.	Тренажер для растяжки на шпагат	штук	10
16.	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	6

17.	Эспандер для ног	штук	10
18.	Эспандер для рук	штук	10

➤ обеспечение спортивной экипировкой:

Таблица № 33

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерени я	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства			
				Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)		
1.	Бейсболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1		
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1		
3.	Костюм для восточного боевого единоборства	штук	на обучающегося	1	1	2	1	1	1		
4.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1		
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1		
6.	Лапы боксерские	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1		
7.	Перчатки снарядные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5		
8.	Пояс (белый, синий, красный)	комплект	на	-	-	1	3	1	3		

			обучающегося								
9.	Сандалии (шлепанцы)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1		
10.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1		
11.	Футболка с длинным рукавом	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1		
12.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1		
13.	Чешки гимнастические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5		
14.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1		
15.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1		

## **15. Кадровые условия реализации Программы.**

Укомплектованность ШКОЛЫ педагогическими, руководящими и иными работниками:

Количество ставок по должности тренер-преподаватель рассчитывается исходя из тарификации.

Старший тренер-преподаватель (при наличии в подчинении не менее двух ставок тренеров-преподавателей) – 1 на отделение.

Количество ставок по должности инструктор-методист рассчитывается исходя из количества ставок по должности тренер-преподаватель, 1 ставка инструктора-методиста на 6 ставок тренера-преподавателя.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для повышения эффективности работы по подготовке обучающихся является целесообразным объединение в коллектив (бригаду) работников, работающих с учебно-тренировочными группами.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартами "Тренер-преподаватель", профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта" или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта".

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей ШКОЛЫ обеспечивается:

- Повышением квалификации;
- Обменом опытом;
- Организаций, проведением и участием в семинарах, мастер-классах, открытых занятиях;
- Самообразованием;

## **16. Информационно-методические условия реализации Программы:**

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. Баранцев С. А. Возрастная биомеханика основных видов движения. - М.: Физкультура и спорт, 2020.
4. Вайндорф-Сысоева М.Е. Методика дистанционного обучения. Учебное пособие для вузов, 2017.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов., М.: Физкультура и спорт, 2021.
5. Волков В.М. Возрастные и индивидуальные особенности спортсменов. Л., 1982.
6. Гаськов А.В. Планирование и управление тренировочным процессом в спортивных единоборствах (на примере бокса). Улан-Удэ: Изд-во БГУ, 1998.
7. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. –М.: Медицина, 1988. – 288 с.
8. Дополнительная общеобразовательная программа: «Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по подготовке спортивных судей в виде спорта ушу «Школа юного арбитра»» / Кутасов С.Е., Аكوпова Н.В., Ковалёва Н.Е., Кутасова М.А. – Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2015. – 122 с.;
9. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.
10. Закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 04.12.2007 г.
11. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. — 256 с.
12. 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.
13. Кутасов С.Е. Цигун и оздоровление позвоночника и суставов. – Ростов н/Д: Феникс.
14. Кутасов С.Е., Аكوпова 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.
15. Макарова Г.Г. Медицинский справочник тренера. – М. Советский спорт, 2006
16. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. – М.: «Просвещение», 1977.
17. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г., Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.
18. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель, 2002.
19. Оранский И.В., Восточные единоборства. –М.: Советский спорт, 1990.
20. Программа спортивной подготовки по виду спорта «ушу» / Кутасов С.Е.; Аكوпова Н.В.; Кутасова М.А.; Беляев А.В.; Ковалёва Н.Е.; Труфанов А.В.; Дикий И.С.; Синицина Т.А. – Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2015. – 248 с.;
21. Программа спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» / Труфанов А.В.; Кутасов С.Е.; Соловьёва Н.В.; Кутасова М.А.; Хорохорина Т.В.; Ковалёва Н.Е.;



- Дикий И.С.; Синицина Т.А. – Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2015. – 202 с.;
22. Программа спортивной подготовки по виду спорта «лэйттай» / Кутасов С.Е.; Аكوпова Н.В.; Кутасова М.А.; Беляев А.В.; Ковалёва Н.Е.; Труфанов А.В.; Дикий И.С.; Синицина Т.А. – Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2015. – 250 с.;
23. 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.
24. Снигур М.Е., Подготовка детей дошкольного возраста к выполнению норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», 2017.
25. Спортивная борьба. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. А.П.Купцова. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 422 с.
26. Теория и методика обучения физической культуре, Тиссен П.П., Ботагариев Т.А., 2019.
27. Теоретическое обеспечение учебного процесса по физической культуре студентов вуза, Каргаполов В.П., Хотимченко А.В., 2019.
28. 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.
29. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник.- М.: Терра-спорт, Олимпия Пресс, 2001. –520 с.
30. 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.
31. 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.
32. Шахов Ш. К. Программирование физической подготовки единоборцев. – Махачкала, 1997.
33. Шестаков В.Б.. Теория и практика дзюдо. – М. Советский спорт, 2011.
34. Утробина К.К., Подвижные игры с детьми 5-7 лет, Конспекты физкультурных занятий и сценарии развлечений в ДОО, 2017.
35. Физическая культура, Захарова Л.В., Люлина Н.В., Кудрявцев М.Д., 2017.

### **Перечень аудиовизуальных средств**

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

## Перечень Интернет-ресурсов

<http://www.minsport.gov.ru/>  
<http://minsport.donland.ru/>  
<http://www.rostov-gorod.ru/>  
[http://www.ed.gov.ru/  
olympic.ru;](http://www.ed.gov.ru/olympic.ru;)  
[http://sport-shkola.ru/  
sportcom.ru](http://sport-shkola.ru/sportcom.ru)  
<https://vk.com/trwushu>  
<http://dop.edu.ru/home/93>  
<https://resh.edu.ru>  
<https://uchebnik.mos.ru/catalogue>  
<https://media.prosv.ru>  
<https://site.bilet.worldskills.ru>  
<https://spo.1sept.ru/urok>  
<http://fis1922.ru>  
<https://fizkultura-fgos.ru>  
<https://www.infosport.ru>  
<https://www.sport-express.ru>  
<https://www.sovsport.ru>