

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

Согласовано:

На заседании тренерского совета  
отделения ВБЕ

Протокол № 3 от 10.01.2023 года

Согласовано:

На заседании научно-методического  
совета МБУ ДО ДЮСШ № 5

Протокол № 6 от 15.01.2023 г.

Утверждено:

Приказ № 27 от 20.01.2023 г.

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

**«ВОСТОЧНЫЕ БОЕВЫЕ ЕДИНОБОРСТВА»  
(СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ: ВЬЕТ ВО ДАО )  
по этапам спортивной подготовки: тренировочный этап**

(Программа разработана в соответствии с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «ВБЕ», утвержденной приказом МБУ ДО ДЮСШ № 5 № 247 от 30.12.2022 г. )

**Срок реализации программы 1 год на тренировочном этапе**

**1-5 годов обучения:**

**Авторы-составители: тренеры-преподаватели МБУ ДО ДЮСШ № 5, реализующие данный этап.**

Ростов-на-Дону  
2022 год

## I. Пояснительная записка:

Рабочая программа тренера-преподавателя составлена на 1 год обучения на тренировочном этапе подготовки 1-го (2-го, 3-го, 4-го, 5-го) года обучения спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки МБУ ДО ДЮСШ № 5 по виду спорта «ВБЕ», утвержденной приказом № 247 от 30.12.2022 года.

Рабочая программа тренера-преподавателя направлена на обеспечение достижения планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту «ВБЕ» на данном этапе спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

### 1.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки.

Целью 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 обучающимися 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;

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.

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 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 учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видах 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.

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.

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

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

**Сроки реализации этапа начальной подготовки 1-го-5-го года обучения спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по данным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)
Тренировочный этап	1-5 лет	10-14

**Минимальная, оптимальная и максимальная наполняемость групп**

Наполняемость групп определяется с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «ВБЕ» (таблица № 2).

При используемой в ШКОЛЕ системе оплаты труда, минимальная, оптимальная и максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп составляет на этапе начальной подготовки составляет:

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

Таблица № 2

Года обучения в ШКОЛЕ	4	5	6	7	8
	ТЭ				
	1	2	3	4	5
Минимальная	10	10	10	10	10
Оптимальная	12	12	12	10	10
Максимальная	20	20	20	20	20

**Объемы соревновательной деятельности**

Таблица №3

Года обучения в ШКОЛЕ	4	5	6	7	8
	ТЭ				
	1	2	3	4	5
Контрольные	3	1	1	1	1

Отборочные		1	1	1	1
Основные	1	2	2	2	2

## **II. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки**

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:

### **На тренировочном этапе подготовки:**

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.

### **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.

### **Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:**

2.1. Годовой план спортивной подготовки (для тренировочного этапа 1-го-5-го года обучения); Приложение № 1.

### **III. Методическая часть**

#### **3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий**

#### **3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий**

##### **Планирование тренировочных занятий.**

При совершенствовании спортивного мастерства применяются различные формы занятий. Они делятся на теоретические и практические. Теоретические занятия проходят обычно в форме бесед и лекций по отдельным вопросам тренировки, режима, правил и т. д.

Целесообразно изучать теоретический материал во время практических занятий, в начале или в конце их. Важно, чтобы изучаемые вопросы способствовали не только повышению специальных знаний, но и повышали бы культурный уровень, расширяли кругозор занимающихся.

Основным в обучении и совершенствовании спортивного мастерства являются практические занятия. Форма их может быть разной.

##### **Задачи и содержание частей тренировочных занятий.**

Тренировочное занятие состоит из трех частей. Подготовительная часть предназначена для организации группы и мобилизации внимания занимающихся, объяснения задач тренировочного занятия, разогревания и подготовки организма занимающихся к предстоящей работе.

Все это достигается применением различных упражнений общеразвивающего характера, ходьбой и бегом в переменном темпе, акробатическими и имитационными упражнениями. Особое внимание следует обращать на разогревание и проработку связок и суставов. Разогревание следует выполнять постепенно, включая в работу все более крупные группы мышц.

В ВБЕ тренер формирует определенные комплексы упражнений, включают упражнения, имитирующие основные технические действия спортивных дисциплин **ВОСТОЧНЫХ БОЕВЫХ ЕДИНОБОРСТВ**. Нередко в разминке применяют простейшие формы борьбы, в том числе простейшие формы схваток.. В этом случае разминка проходит интересно и эмоционально. Во всех случаях следует разминаться до появления пота.

Основная часть занятий — самая продолжительная по времени и большая по нагрузке. В этой части совершенствуются специальные физические и морально-волевые качества, тактико-техническое мастерство. Спортсмены учатся применять полученные знания в сложных условиях схватки.

Продолжительность основной части занятий зависит от числа занимающихся, их натренированности, уровня спортивного мастерства, задач, стоящих перед ними, а также от обеспеченности тренировочного зала необходимым

спортивным инвентарем.

В заключительную часть входит постепенное снижение нагрузки, подведение организма к нормальному состоянию, для чего применяются различные дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и упражнения в медленной ходьбе. Рекомендуется включить в заключительную часть методы валеологической тренировки, оздоровительные практики. В конце заключительной части занятий полезно подвести итоги всего тренировочного занятия.

### **Организация тренировочных занятий.**

Занятия в восточных боевых единоборствах в зависимости от задач, стоящих перед спортсменами, и периода тренировочной работы могут быть различными по содержанию. Основными формами тренировочных занятий являются учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные занятия.

Тренировочные занятия — наиболее распространенная форма спортивного урока. Продолжительность их в среднем около двух часов. На них осваиваются новые технические приемы, а также повторяются и совершенствуются старые, исправляются ошибки в технике и устраняются недостатки в физической подготовке.

Совершенствуется волевая подготовка и воспитывается умение применять усвоенные навыки и технические действия в сложных, постоянно меняющихся условиях схватки. С учетом стоящих перед спортсменами задач подбираются и партнеры по тренировке. Учебно-тренировочные занятия нередко начинают с бесед по теории.

Подготовительная часть занятий проводится обычно групповым методом. Полезно начинать занятия с разучивания и разбора нового тактико-технического материала в составе группы. После этого задания следует более конкретизировать, учитывая индивидуальные особенности занимающихся, их мастерство и задачи занятия.

#### **Примерный план учебно-тренировочных занятий**

Таблица № 4

Содержание	Дозировка, мин.	Методические указания
Подготовительная часть		
Организация занимающихся, объяснение задач тренировки	3	Выполняется всей группой
Упражнения общеразвивающего характера	7-9	
Специальные упражнения	7-9	
Основная часть		
Специальные и имитационные упражнения с целью формирования навыков для освоения технико-тактических	5-6	В зависимости от этапа обучения, задач тренировки

элементов			
Активный отдых	3-4	Ходьба в медленном темпе, дыхательные упражнения	
Разучивание новых технических действий	5-6	Разучивать вначале со слабосопротивляющимся противником. По мере освоения приема сопротивление партнера увеличивать. Усложнять условия проведения	
Активный отдых	3-4	Указать характерные ошибки	
Продолжение разучивания	5-6		
Активный отдых	3-4		
Совершенствование изученных действий	5-6	Опробование приема в различных ситуациях схватки	
Активный отдых	4-5	Беседа о возможностях применения изученного действия, увязывания его в комбинации с ранее изученными	
Совершенствование приемов и комбинаций индивидуального комплекса	5-6	В учебно-тренировочных схватках. Темп произвольный	
Активный отдых	3-4		
Совершенствование приемов и комбинаций индивидуального комплекса	5-6		
Активный отдых	4-6		
Совершенствование отдельных элементов приемов индивидуального комплекса	5-6		
Активный отдых	4-5		
Учебно-тренировочная схватка	10-12		
Заключительная часть			
Упражнение на расслабление	8-10		Использование оздоровительных и валеологических методик
Дыхательные упражнения			
Разбор проведенной тренировки			

Тренировочные занятия характерны тем, что на них по сравнению с учебно-тренировочными меньше уделяется внимания изучению нового материала. Основная работа ведется по совершенствованию ранее изученного.

Особое внимание уделяется совершенствованию приемов и комбинаций



индивидуального комплекса, развитию и совершенствованию физических и морально-волевых качеств. Занятия проводятся с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Такие занятия чаще проводятся в непосредственной близости к соревнованиям.

Главная часть тренировочного занятия — тренировочная схватка. Она обычно проводится по соревновательной формуле, с применением всего тактико-технического вооружения спортсмена. При этом выявляются недостатки физической и тактико-технической подготовки и намечаются способы их устранения.

Не следует прерывать тренировочную схватку для указаний, лучше замечания и советы давать после ее окончания. Схватку нужно проводить по соревновательной формуле. Это приучает обучающегося к правильному распределению сил в схватке, вырабатывает чувство времени.

После тренировочной схватки нередко проводятся учебные и учебно-тренировочные схватки различной продолжительности, в задачу которых входит устранение недостатков тактико-технической подготовки, выявленных в основной схватке или на предыдущих занятиях.

Разминка в тренировочных занятиях чаще всего проводится самостоятельно или небольшими группами, составленными из спортсменов, одновременно начинающих тренировочные схватки. Продолжительность разминки зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, задач, стоящих перед ним в тренировке.

Примерный план тренировочного занятия:

Содержание	Дозировка, мин.	Методические указания
Подготовительная часть	16-20	Выполняется всей группой или самостоятельно
Основная часть		
Совершенствование техники в учебной схватке	3-4	Совершенствуются приемы индивидуального комплекса
Активный отдых	2-3	
Совершенствование техники в учебной схватке	3-4	
Активный отдых	2-3	
Совершенствование техники в учебной схватке	3-4	
Тренировочная схватка	10-15	
Активный отдых	10-15	
Разбор и устранение ошибок, допущенных в схватке	5-6	
Активный отдых	4-5	
Совершенствование приемов индивидуального комплекса	5-6	

Заключительная часть		
Упражнения на расслабление. Дыхательные упражнения	3-5	

Контрольные занятия проводятся с целью проверки подготовки обучающегося на данный момент и в условиях, близких к соревновательным.

Таблица № 5

Содержание	Дозировка, мин.	Методические указания
Подготовительная часть		
	16-20	Разминка самостоятельная
Основная часть		
Контрольная схватка	(3+3+3 минуты с перерывом в 1 минуту)	Темп произвольный
Активный отдых	10-15	В зависимости от нагрузки, полученной в схватке
Учебно-тренировочная схватка	(3+3+3 минуты с перерывом в 1 минуту)	Совершенствование приемов индивидуального комплекса
Специальные упражнения	6-8	Устранение ошибок, допущенных в схватке
Заключительная часть		
Упражнения на расслабление. Дыхательные упражнения	8-10	
Разбор проведенной тренировки	10-15	

### **Подготовительная часть тренировочного занятия.**

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

Разминочный комплекс должен включать общие и специальные упражнения, перечень которых зависит от назначения последующей тренировки. Интенсивность разминки должна несколько увеличиваться от начала к концу. Длительность разминки составляет в среднем 10-20 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 рефлекс. Стадия разогревающих упражнений заканчивается, когда начинается потоотделение. Для этого достаточно 10-15 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 № 6

Комплекс разминочных упражнений:

1-й вариант разминки:

Описание упражнения	Примечание
Самомассаж, растираем ладони	
Самомассаж, растираем лицо, ушу, 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. Поочередно поворачиваем голову влево и вправо.	
Осаживание вниз в стойке всадника с разведёнными ступнями в стороны с отведением коленей назад	
Самомассаж, простукиваем колени спереди, изнутри, снаружи	
Захлёт голени сзади с высоким подниманием бедра; Захлёт голени сзади с высоким подниманием бедра перешагиванием назад;	Защита от задней подножки переступанием назад
Вращение в коленных суставах, вправо, влево с массажем БАТ в области колена	
Махи ногами по 45 градусов внутрь	Подцеп передней ноги противника под пятку
Махи ногами прямо	
Круговые махи ногами наружу	Защита от подхвата
И.П. полный присед. Круговые махи ногами наружу вставая из положения полного приседа	
Махи ногами назад	Подхват
Махи ногами назад с круговым вращением наружу	Защита от подхвата
Выход в стойку всадника на 2 счёта;	Стойка всадника
Вращение в коленных суставах, вправо, влево с массажем БАТ в области колена	
Захлёт голени внутрь; Захлёт голени внутрь с поворотом на 180 градусов спиной вперёд	Защита от подцепа передней ноги противника под пятку, защита от подсада
Захлёт голени наружу	Техника подсечки.
Скручивание из стойки готовности с разворотом на 180 градусов. Скручивание из стойки готовности с разворотом на 180 градусов – разворот на 180 градусов с захлестом голени внутрь.	
И.П. Ноги широко разведены, руками фиксация за ступни. Подбородок касается пола. Вращение головой влево и вправо.	
Шпагат, прямой (правый, левый), поперечный.	

Перекаты с ноги на ногу с фиксацией ступней ладонями рук	Элементы формальных комплексов тайцзицюань.
Круговые вращения бёдрами вправо и влево;	
Круговые вращения туловищем вправо и влево;	
Поворот туловища вправо и влево на 90 градусов на опорной ноге и разворотом локтя на 180 градусов	Инерционный бросок с фиксацией подошвенной частью ноги противника ног спереди
Выход прыжком в стойку всадника, удар-толчок двумя руками от себя	Стойка всадника. СФП – сило-скоростная тренировка.
Выход в стойку комабу. Разворот в переднюю позицию с разворотом передней ноги наружу	Стойка комабу; Бросок толчком назад с фиксацией переднего колена
Выход в стойку комабу. Круговые маховые движения руками в плоскости параллельной плоскости пола с разворотом в переднюю позицию с разворотом передней ноги наружу.	Стойка комабу; Бросок через ногу – передняя подножка.
Выход в стойку комабу. Круговые маховые движения руками в плоскости перпендикулярной плоскости пола с разворотом в переднюю позицию с разворотом передней ноги наружу.	Стойка комабу; Технические действия саньда.
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 саньда.
Круговые вращения руками вперёд	Удар ребром ладони сверху, формальный комплекс – шисанши
Круговые вращения 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 вращающимся ударом	Формальный комплекс – ши сан ши

2-й вариант разминки:

Описание упражнения	Примечание
Самомассаж, растираем ладони	
Самомассаж, растираем лицо, ушу, 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;	Защита от задней подножки переступанием назад
Захлёт голени сзади с высоким подниманием бедра перешагиванием назад;	
Вращение в коленных суставах, вправо, влево с массажем БАТ в области колена	
Махи ногами по 45 градусов внутрь	Подцеп передней ноги противника под пятку
Круговые махи ногами наружу	Защита от подхвата
И.П. полный присед. Круговые махи ногами наружу вставая из положения полного приседа	
Выход в переднюю позицию на 3 счёта с разворотом на 180 градусов;	Передняя позиция; Техника инерционного броска с выбивом задней ноги.
Вращение в коленных суставах, вправо, влево с массажем БАТ в области колена	
Захлёт голени внутрь;	Защита от подцепа передней ноги противника под пятку, защита от подсада
Захлёт голени наружу	Техника подсечки.
Захлёт пяткой перед бедром	Бросок толчком назад при зашагивании с внешней стороны передней ноги противника
Имитация подцепа.	Подцеп
И.П. Ноги широко разведены, руками	

фиксация за ступни. Подбородок касается пола. Вращение головой влево и вправо.	
И.П. Ноги широко разведены, руками фиксация поочередно 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 саньда – 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 саньда.
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 саньда.
И.П. Ноги на ширине плеч. Перемещение в позицию саньтиши, прямой удар одноимённой рукой. Скрёстный шаг – полный присед, одна	Бросок через спину. Составная часть традиционной формы саньда.

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.	
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

## **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 годового цикла подготовки.

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

## Распределение тем

Таблица № 7

Года обучения в ШКОЛЕ	4	5	6	7	8
	ТЭ				
	4	5	6	7	8
<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)				+	+

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

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

Перед разминкой необходимо выполнить разогревающие упражнения.

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

Беговые упражнения:

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

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

## Комплекс разминочных упражнений:

## 1-й вариант разминки:

Описание упражнения	Примечание
Самомассаж, растираем ладони	
Самомассаж, растираем лицо, область поясницы	
Самомассаж, простукиваем область поясницы, область поясницы – живот, область груди – лопатки, плечи.	
Самомассаж, растираем колени.	
Наклоны вперёд из стойки готовности, самомассаж БАТ;	
Наклоны к правой и левой ноги из задней позиции, самомассаж БАТ;	
Самомассаж по внутренней части голени;	
Дракон смотрит на солнце. И.П. Ноги прямые, туловище согнуто, руки упираются ладонями в колени. Поочерёдно поворачиваем голову влево и вправо.	
Осаживание вниз в стойке всадника с разведёнными ступнями в стороны с отведением коленей назад	
Самомассаж, простукиваем колени спереди, изнутри, снаружи	
Захлёт голени сзади с высоким подниманием бедра; Захлёт голени сзади с высоким подниманием бедра перешагиванием назад;	Защита от задней подножки переступанием назад
Вращение в коленных суставах, вправо, влево с массажем БАТ в области колена	
Махи ногами по 45 градусов внутрь	Подцеп передней ноги противника под пятку
Махи ногами прямо	
Круговые махи ногами наружу	Защита от подхвата
И.П. полный присед. Круговые махи ногами наружу вставая из положения полного приседа	
Махи ногами назад	Подхват
Махи ногами назад с круговым вращением наружу	Защита от подхвата
Выход в стойку всадника на 2 счёта;	Стойка всадника
Вращение в коленных суставах, вправо, влево с массажем БАТ в области колена	
Захлёт голени внутрь;	Защита от подцепа передней

Захлёт голени внутрь с поворотом на 180 градусов спиной вперёд	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. Встречные движения руками в плоскости перпендикулярной плоскости пола с разворотом в переднюю позицию с разворотом передней ноги наружу.	Стойка комабу; Технические действия ВБЕ.
Круговые вращения руками вперёд	Удар ребром ладони сверху, формальный комплекс – шисанши
Круговые вращения руками назад, круговые вращения руками назад с ударом апперкот.	Удар – апперкот, 5-й формальный комплекс.

Вращение предплечьями наружу, Вращение предплечьями наружу, удар плетью 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. Поочередно 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 бедр; Захлёт голени сзади с высоким подниманием бедр 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	Бросок через спину. Составная



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

### **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 № 9

Года обучения в ШКОЛЕ	4	5	6	7	8
	ТЭ				
	1	2	3	4	5
<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>					
Кувырки вперед и назад, через плечо вперёд и назад с места	+	+	+	+	+
Кувырки вперед и назад, через плечо вперёд 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 вперёд	+	+	+	+	+
Фляк назад		+	+	+	+
Сальто вперёд ( 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				+	+
Развитие выносливости					
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. Выказано 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 № 10

	Учебно-тренировочный этап				
	1	2	3	4	5
<b>Базовая техника</b>					
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 группа) Женская самооборона			+	+	+
Упражнение с мечём Tinh Hoa Lương Nghi Kiếm Pháp			+	+	+
Куэн-защита среднего уровня				+	+

Long Hồ Quyền					
Парное упражнение с оружием Song Luyện Kiếm					+

## 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 прибегать 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 № 11

	Учебно-тренировочный этап				
	1	2	3	4	5
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 соревновании, 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 промысливание 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 отрабатывать необходимый технический элемент.

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

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

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

Несколько слов о так называемых имитациях. Имитируя, выполняя как бы в намеке реальное движение или часть его, человек помогает формированию более

четкого представления о нужном ему техническом элементе, идя, так сказать, от периферии, от мышц, к центру, к головному мозгу. Так что имитация самых разных движений, которую нередко можно увидеть во время разминки - хорошее подспорье в подготовке к выполнению того или иного трудного упражнения.

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

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

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

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

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

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

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

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

### **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, пылливости, 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 теоретической подготовки

Таблица №12

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный Этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 462/524</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	$\approx 0/90$	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	$\approx 0/80$	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	$\approx 122/90$	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	$\approx 0/30$	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	$\approx 100/100$	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

#### **IV. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки**

##### **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.

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

Таблица № 12

№ 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	

**Приложение № 1 Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта ВБЕ**  
(для тренировочного этапа подготовки 1-го-5-го года обучения)

Таблица № 13

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы (периоды) подготовки (обучения)				
		Учебно-тренировочный этап				
		1	2	3	4	5
		Недельная нагрузка в часах / минутах				
		9 540	9 540	10 600	14 840	14 840
		Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах / минутах				
		2,25 135	2,25 135	2 120	2,33 140	2,33 140
		Оптимальная наполняемость групп (человек)				
		12	12	12	10	10
1.	Общая физическая подготовка	63	63	67	87	87
2.	Специальная физическая подготовка	72	72	79	99	99
3.	Участие в спортивных соревнованиях	18	18	21	29	29
4.	Техническая подготовка	147	147	168	262	262
5.	Тактическая подготовка	0	0	26	12	12
6.	Теоретическая подготовка	36	36	8	35	35
7.	Психологическая подготовка	21	21	26	29	29
9.	Инструкторская	0	0	0	0	0

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

Приложение № 2 Годовой план по месяцам (составляется тренером-преподавателем самостоятельно).