

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

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

«Утверждено»
Директор МБУ ДО ДЮСШ № 5

_____ Кутасов С.Е.

Протокол № 11 от 01 июля 2015г.

Приказ №346 от 01 сентября 2015г

ВИД СПОРТА «УШУ»

**Дополнительная общеобразовательная программа:
«Дополнительная предпрофессиональная программа в
области физической культуры и спорта
по виду спорта ушу»**

Наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку
МБУ ДОД ДЮСШ № 5

Название федерального стандарта спортивной подготовки
Отсутствует

Срок реализации программы
8 лет

Год составления программы
2015

Авторский коллектив
Кутасов Сергей Евгеньевич;
Акопова Наталья Владимировна;
Кутасова Марина Александровна;
Беляев Андрей Викторович;
Ковалёва Наталья Евгеньевна;
Труфанов Алексей Вячеславович;
Дикий Игорь Сергеевич
Синицина Татьяна Александровна

Ростов – на – Дону
2015

Содержание

№ п/п	Наименование раздела	стр
I.	Пояснительная записка	3
II.	Нормативная часть	4
III.	Методическая часть	14
IV.	Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки	20
1.	Физическая подготовка	30
2.	Тактическая подготовка	43
3.	Теоретическое подготовка	44
4.	Рекомендации по организации психологической подготовки	47
5.	План инструкторской практики	49
6.	План судейской практики	50
V.	Воспитательская работа	52
VI.	Система контроля и зачетные требования	55
VII.	Информационное обеспечение программы	57

I. Пояснительная записка

Ушу, в т.ч. традиционное ушу, *как составная часть физической культуры и спорта*, является прекрасным образцом деятельности человека, *направленной на физическое и интеллектуальное его развитие, позволяющее совершенствовать его двигательную активность и формировать здоровый образ жизни.*

Вид спорта ушу включает в себя ряд спортивных дисциплин, в частности саньда, таолу, традиционное цюаньшу, в качестве самостоятельных направлений можно рассматривать саньда, туйшоу, куачи.

На протяжении многих веков в китайской субкультуре развивалась уникальная сфера деятельности человека, имеющая обобщённое название: китайские боевые искусства. Первые виды борьбы на территории Северного Китая появились уже при династии Хань (III в. до н.э. - III в. н.э.). В более позднее время император династии Цинь (221 г. до н.э.) утвердил «традиционную борьбу», как обязательный навык военной подготовки всех своих солдат. Затем в период с 200 по 589 гг н.э. борьба, как вид основного военного искусства стала немного отходить на второй план и приняла все больше вид соревнований и развлечений в качестве спорта.

Уже во время правления династии Тан (с 618 по 907 гг.н.э.) были созданы специализированные помосты (*саньда*) при дворцах императора для проведения боев на профессиональной основе по типу чемпионата. Чуть позже, а именно при династии Сун (960 – 1279 гг н.э.) данный вид спортивных развлечений стал доступен и простому народу. Что вызвало массовое обучение борьбе и положило начало проведению республиканских состязаний.

Во времена маньчжурской династии Цинь успехи в борьбе могли способствовать продвижению по служебной лестнице. К концу династии Цинь отдельные крупные чиновники и военачальники выступали меценатами целых борцовских команд. В результате после свержения монархии и начала открытого преподавания боевых искусств, благодаря росту межэтнических контактов, борьба начала широко распространяться среди населения.

В 1928 году при университете Нанкина открывается центральный институт традиционного искусства (коушу). Этот институт считался одним из самых лучших учебных заведений, в котором не только обучались китайскому искусству борьбы, но и исследовали его. Во главе института стояли известные специалисты Чан Чичиан и Ли Чинлин. Для проведения занятий приглашались знаменитые мастера, среди которых одним из главных наставников был мастер Сун Лутан. В 1928 -1933 гг. институт был организатором пяти общенациональных соревнований. Выпускные экзамены включали письменную проверку знаний и оценку практических умений.

8-12 ноября 1953 года в городе Тяньцзинь (КНР) состоялась "Первая всекитайская национальная соревновательная и показательная спартакиада". После нее у китайских властей окончательно оформились мысли о необходимости "огосударствления" ушу. Тогдашний председатель Госкомспорта КНР призвал отделить истинные ценности от подделок. Весной 1956 года будущий председатель КНР Лю Шаоци выступая в Госкомспорте прямо сказал: "Надо усилить исследовательскую и реформаторскую работу по традиционным видам физической культуры в нашей стране, таким как ушу и цигун, изучив их научную ценность". Результатом работы специальной исследовательской группы стало создание ряда абсолютно новых, никогда ранее не существовавших нормативных комплексов.

Критерием отбора движений для новых «нормативных наборов упражнений» были не истинные ценности физической культуры, как составной части общей культуры человека, а, прежде всего, их зрелищность. «Новые нормативные наборы упражнений» включали в себя широкоамплитудные красивые движения, широкие махи и вращения руками, высокие прыжки, резкие остановки и внезапные ускорения. Поскольку стили

традиционного ушу под понятие "нормативности" не попадали, то они попросту были исключены из реестра официального ушу.

Осенью 1956 года были проведены первые показательные состязания по новому виду спорта – гимнастике ушу. В том же году была создана Всекитайская ассоциация ушу, ее первым председателем стал Ли Мэнхуа – сын одного из создателей КНР Ли Дачжао, проводивший в области ушу официальную линию правящей партии. Грандиозная работа завершилась успехом – ушу находилось под контролем государственной власти, а традиционные мастера уже не имели права слова.

Постепенно правила реформировались, требования к показательности движений усиливались. Высокую оценку стали давать за красивый, высокий прыжок и приземление в устойчивую, зрелищную позицию. В комплексы были включены акробатические элементы, элементы повышенной сложности, а позднее и новые элементы повышенной сложности не имеющие ни чего общего тактико-техническим арсеналом традиционного ушу.

В 1976 году началась работа по созданию спортивного единоборства на основе ушу. Официально его называли саньшоу, но в рекламных целях часто использовали и старый термин саньда, которым в традиционном ушу обозначали рукопашный поединок без правил. После нескольких лет экспериментов с середины 80-х годов начались официальные соревнования по ушу-саньшоу всекитайского масштаба.

В 1984 году по приглашению Китайской Ассоциации ушу в качестве гостей прибыли руководители организаций ушу из Франции, Федеративной Республики Германии, Италии, Японии, Мексики, Филиппин, Сингапура, Швеции, США, Таиланда, Гонконга и Макао. Их пригласили наблюдать проходивший в г. Ухань Китайский Национальный Турнир по ушу. После Турнира состоялись дискуссии по поводу распространения ушу в мире, и был подписан меморандум, в котором высказывалась надежда, что Китай в кратчайшие сроки предпримет основные усилия в формировании международной организации ушу. Учредительный Комитет Международной федерации ушу был создан в августе 1985 года на встрече в городе Сиане (КНР), где присутствовали представители 17 стран и регионов.

Международная федерация ушу (IWUF) была официально зарегистрирована 3 октября 1990 года во время 11-х Азиатских Игр в Пекине. На торжественной встрече присутствовали представители организаций ушу из более чем 30 стран и регионов.

II. Нормативно-правовое обеспечение

Авторская образовательная программа: Дополнительная общеобразовательная программа: «Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта ушу» разработана в соответствии с Федеральным Законом Российской Федерации «Об образовании в российской Федерации», ФЗ РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта, утверждённых Минспортом России по согласованию с Министерством образования и науки Российской Федерации. При разработки программу учитывались требования федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта ушу. Программы опираются на нормативные правовые основы регулирующие деятельность организации спортивной подготовки, в том числе организации дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов.

При работе над программой учтены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовки юных спортсменов, полученные на основе новейших научных исследований, методических разработок и рекомендаций по подготовке

спортивного резерва, многолетнего педагогического опыта, экспериментальной деятельности по выработке нового стандарта спортивной подготовки в виде спорта ушу.

Программа рассчитана на 3 года обучения в группах начальной подготовки (НП) и 5 лет на тренировочном этапе (ТЭ).

Нормативная часть программы спортивной подготовки

В настоящей программе выделено два этапа спортивной подготовки:

- Этап начальной подготовки (ЭНП);
- Тренировочный этап (ТЭ).

Предельная, оптимальная и минимальная численность спортсменов, проходящих спортивную подготовку, варьируется в зависимости от этапа и года спортивной подготовки и составляет:

Этап подготовки	Минимальная численность спортсменов	Оптимальная численность спортсменов	Максимальная численность спортсменов
Этап начальной подготовки			
1-го года подготовки	15	20	30
2-го года подготовки	12	14	30
3-го года подготовки	12	14	30
Тренировочный этап			
ТЭ 1-го года обучения	10	12	25
ТЭ 2-го года обучения	10	12	25
ТЭ 3-го года обучения	8	10	20
ТЭ 4-го года обучения	7	10	20
ТЭ 5-го года обучения	6	10	20

Допускается объединение в группу спортсменов разных по возрасту и спортивной подготовленности. При проведении занятий с занимающимися из различных групп максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель максимальной наполняемости. На ТЭ допускается объединять в группы спортсменов, имеющих разницу в спортивной подготовке не более 2-х разрядов спортивной квалификации.

Допускается объединять в группы спортсменов, обучающихся по предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта и программам спортивной подготовки, имеющих разницу в спортивной подготовке не более 2-х разрядов спортивной квалификации.

Минимальный возраст лиц для зачисления на спортивную подготовку:

Этап подготовки	Возраст
ЭНП	6
ТЭ (начальной специализации)	9
ТЭ (углубленной специализации)	11

Годовой план-график разрабатывается исходя из 46 недель в учебном году.

Максимальное значение тренировочной нагрузки составляет в академических часах:

Этапный норматив	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	1	2	3	1	2	3	4	5
Год подготовки	1	2	3	1	2	3	4	5
Количество часов в неделю	4	4	6	9	9	12	12	15
Количество часов одного занятия	2	2	2	3	3	3	3	3
Количество тренировок в неделю	2	2	3	3	3	4	4	5
Общее количество часов в год:	184	184	276	414	414	552	552	690

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

Парциальное соотношение видов тренировочной нагрузки на этапах спортивной подготовки в традиционном ушу:

Виды спортивной подготовки	Парциальное соотношение
Общая и специальная физическая подготовка (%)	25
Техника традиционного ушу (%)	45
Техника иных видов спорта	5
Теоретическая подготовка (%)	5
Тактика (%)	5
Контрольные испытания (%)	15
Соревнования (%)	
Инструкторская и судейская практика (%)	
Восстановительные мероприятия (%)	
Воспитательная работа (в т.ч. посещение престижных соревнований, организация совместных мероприятий) (%)	

Режим тренировочной работы определяется по видам спортивной подготовки, как зависимость предельной тренировочной нагрузки от парциального соотношения на этапах спортивной подготовки.

№	Раздел подготовки	Этап начальной подготовки		
		1 год	2 год	3 год
1	Общая и специальная физическая подготовка	46	46	59
2	Техника традиционного ушу	84	84	125
3	Техника иных видов спорта	10	10	14
4	Теоретическая подготовка	10	10	14
5	Тактика	10	10	14
5	Контрольные испытания, соревнования	4	4	6
5	Соревновательная деятельность	4	4	6
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-
7	Восстановительные мероприятия	8	8	12
7	Воспитательная работа	8	8	26
9	Общее количество часов	184	184	276

№	Раздел подготовки	Тренировочный этап				
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Общая и специальная физическая подготовка	105	105	138	138	175
2	Техника традиционного ушу	190	190	250	250	315
3	Техника иных видов спорта	22	22	28	28	36
4	Теоретическая подготовка	22	22	28	28	36
4	Тактика	22	22	28	28	36
5	Контрольные испытания, соревнования	6	6	6	6	6
5	Соревновательная деятельность	12	12	18	18	18
66	Инструкторская и судейская практика	6	6	12	12	18
7	Восстановительные мероприятия	18	18	24	24	30
8	Воспитательная работа	11	11	20	20	20
9	Общее количество часов	414	414	452	452	690

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, показатели соревновательной деятельности

Виды соревнований	Количество соревнований/поединков На этапах спортивной подготовки
-------------------	--

	Тренировочные	Контрольные	Основные (отборочные)	Главные	Всего Минимальное/максимальное
Этап начальной подготовки 1-го года обучения	1-2				1/2
Этап начальной подготовки 2-го года обучения	1-2/	1/			1/3
	4-8	2-8			
Этап начальной подготовки 3-го года обучения	1-2/	1/	1/	-	1/3
	4-8	2-8	2-4		
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1-го года обучения	1-2/	1-2/	1/	1/	2/4
	2-9	3-8	3-9	2-4	8-18
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2-го года обучения	1-2/	1-2/	1/	1/	2/4
	2-9	3-8	3-9	2-4	8-18
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3-го года обучения	1-3/	1-2/	1-2/	1/	3/6
	2-9	3-8	3-9	2-4	8-18
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4-го года обучения	1-3/	1-2/	1-2/	1/	3/6
	2-9	3-8	3-9	2-4	8-18
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5-го года обучения	1-3/	1-2/	1-2/	1/	3/6
	2-9	3-8	3-9	2-4	8-18

Минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Минимальные требования к спортивному оборудованию и инвентарю для прохождения спортивной подготовки:

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Таолу, традиционное			
1.	Ковёр для ушу	штук	1
2.	Хореографический станок 2 м	штук	3
3.	Зеркало настенное (1,6х2 м)	штук	4

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

Рекомендуется обеспечить спортивным оборудованием и инвентарём для прохождения спортивной подготовки каждый объект спорта, на котором осуществляется спортивная подготовка по виду спорта ушу в следующем количестве:

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Таолу, традиционное			
4.	Ковёр для ушу	штук	1
Ушу			
1	Мешок боксерский	штук	3
2.	Напольное покрытие татами	штук	1

Минимальные требования к обеспечению спортивной экипировкой для прохождения спортивной подготовки:

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства			
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)		
Таолу, традиционное											
1	Обувь для ушу	пар	на занимающегося	1	2	1	1	2	1		
2	Футболка	штук	на занимающегося	1	1	2	1	2	1		
3	Костюм спортивный – северные стили ушу	штук	на занимающегося	1	2	1	1	2	1		

3	Костюм спортивный – южные стили ушу	штук	на занимающегося	1	2	1	1	2	1		
3	Костюм спортивный – ушу тайцзицюань	штук	на занимающегося	1	2	1	1	2	1		
4	Спортивный инвентарь цзянь	штук	на занимающегося	1	2	1	1	2	1		
4	Спортивный инвентарь дао или наньдао	штук	на занимающегося	1	2	1	1	2	1		
5	Спортивный инвентарь гунь	штук	на занимающегося	1	2	1	1	2	1		
5	Спортивный инвентарь цян	штук	на занимающегося	1	2	1	1	2	1		
6	Спортивный инвентарь шуандао	пар	на занимающегося	1	2	1	1	2	1		
6	Спортивный инвентарь шуангоу,	пар	на занимающегося	1	2	1	1	2	1		
6	Спортивный шуанбишоу	пар	на занимающегося	1	2	1	1	2	1		
6	Спортивный шуанцзянь	пар	на занимающегося	1	2	1	1	2	1		

7	Спортивный инвентарь цзущезбянь	штук	на занимающегося	1	2	1	1	2	1		
7	Спортивный инвентарь саныцзегунь	штук	на занимающегося	1	2	1	1	2	1		
8	Чехол для переноски спортивного инвентаря	штук	на занимающегося	1	2	1	1	2	1		
Ушу											
1	Защита на голеностоп для ушу	пар	на занимающегося	1	2	1	2	1	2		
2	Защита на голень для ушу	пар	на занимающегося	1	2	1	2	1	2		
2	Перчатки боксёрские	пар	на занимающегося	1	2	1	1	1	1		
2	Перчатки снаряжные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1		
2	Лапы боксёрские	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	1		

3	Шлем для ушу	штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	2		
4	Жилет для ушу (для мужчин и женщин)	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2		
5	Бандаж защитный паховый	штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	2		
5	Бинты	пар	на занимающегося	1	1	2	1	4	1		
6	Форма для ушу	пар	на занимающегося	2	2	2	1	1	4		
Прочий инвентарь											
1	Футболка	шт	на занимающегося	1	1	2	1	2	1		
2	Костюм спортивный, тренировочный	шт	на занимающегося	-	-	1	2	1	2		
2	Костюм спортивный, парадный	шт	на занимающегося	-	-	1	2	1	2		
2	Сумка спортивная	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	2		

III. Методическая часть

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Во время занятий таолу или традиционным ушу возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

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

Во время занятий ушу или традиционным ушу возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

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

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

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

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

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

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

Требования безопасности перед началом занятий:

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

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

Требования безопасности во время занятий:

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

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

Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях:

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

Требования безопасности после окончания занятий:

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

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

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

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

Участию в спортивных соревнованиях должна обязательно предшествовать соответствующая спортивная подготовка.

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

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

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

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

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

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

Требования безопасности перед началом спортивных соревнований:

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

К спортивным сооружениям предъявляются следующие требования:

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

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

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

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

Требования безопасности во время соревнования:

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

Требования безопасности в аварийных ситуациях

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

Требования безопасности по окончании соревнования:

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

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

IV. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Общие положения

Как известно, один из реальных путей достижения высоких спортивных показателей прежде считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специальность спортсмена и организовать соответствующую подготовку. В отдельных случаях такая специализация давала положительные результаты. Однако она приводила иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей при слабом общем физическом развитии, а за тем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов и учёных пересмотреть своё отношение к ранней узкой специализации и отдать предпочтение многообразной, разносторонней подготовки юных спортсменов.

Этап начальной подготовки – один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде спорта. Однако здесь имеется опасность перегрузки ещё неокрепшего детского организма, т.к. у детей этого возраста существует отставание в развитие отдельных вегетативных функций организма.

Уже на этапе начальной подготовки наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр следует включать в программу занятий комплексы специальных подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причём воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для традиционного ушу.

На начальном этапе спортивных занятий целесообразно выдвигать на первый план задачу достижения разносторонней физической подготовленности и целенаправленно развивать физические качества, применяя специальные комплексы упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учётом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Основная цель тренировки:

Утверждение в выборе спортивной специализации – традиционное ушу и овладение основами техники;

Определение предпочтительной спортивной дисциплины в традиционном ушу для дальнейшей специализации.

Основные задачи:

Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей;

Постепенный переход к целенаправленной подготовке в традиционном ушу;

Обучение технике традиционного ушу;

Повышение уровня физической подготовленности на основе поведения разносторонней подготовки;

Отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий традиционным ушу.

Факторы ограничивающие нагрузку:

Недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;

Возрастные особенности физического развития;

Недостаточный общий объём двигательных навыков и умений.

Основные средства:

Подвижные игры и игровые упражнения;
Упражнения на культуру движения;
Подготовительные упражнения к освоению тактико-техническим арсеналом традиционного ушу;

Общеразвивающие упражнения;
Элементы акробатики и самостраховки;
Скоростно-силовые упражнения;
Гимнастические упражнения для силовой скоростно-силовой подготовки;
Тактико-технический арсенал выбранного направления традиционного ушу;

Основные методы выполнения упражнений:

Игровой;
Повторный;
Равномерный;
Круговой;
Контрольный;
Соревновательный.

Особенности обучения:

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегчённых условиях.

В первый год обучения одной из задач занятий является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать 3-х дней. Обучение каждому техническому действию или комплексу действий нужно проводить в течение не менее 15-25 занятий (30-35 мин. в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объёме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и совершенствованию двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов.

Методика контроля:

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных качественных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется, как правило, тренером по оценке выполнения обязательной программы, при сдачи экзаменационных зачётов на промежуточных этапах обучения.

Контроль за эффективностью физической и технической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств и технической подготовленности юных спортсменов.

При планировании контрольных проверок по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок и последовательность выполнения упражнений:

Контрольные упражнения проводятся в течение одного дня;

Упражнения проводятся на скорость, силу, гибкость. В отдельных случаях порядок проверки может быть изменён.

Особое внимание при контроле уделяется соблюдению одинаковых условий: время дня, учёт времени приёма пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д..

Контрольные проверки желательно проводить в торжественной соревновательной обстановки.

Врачебный контроль:

Врачебный контроль за юными спортсменами на этапе начальной подготовки предусматривает:

Допуск органов здравоохранения к занятиям выбранным видом спорта;

Медицинское обследование перед соревнованиями;

Врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;

Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

Контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха;

Врачебный контроль предусматривает главное принципиальное положение – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Участие в соревнованиях:

Невозможно достигнуть в будущем высоких спортивных результатов редко выступая на соревнованиях. На данном этапе тренировки значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особенное преимущество на данном этапе обучения отдаётся игровым соревновательным методам.

Примерные схемы недельных микроциклов для НП этапа 1 года обучения

Подготовительный микроцикл

(4 часов в неделю, 2 занятия в неделю по 2 часа):

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
1	отдых	100
2	отдых	100
3	ОФП СФП ТТП/ из них соревновательная подготовка прочие	35 30 25/10 10
4	отдых	100
5	ОФП СФП ТТП/ из них соревновательная подготовка прочие	35 30 25/10 10
6	отдых	100
7	отдых	100

Специально подготовительный микроцикл

(4 часов в неделю, 2 занятия в неделю по 2 часа):

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
1	отдых	100
2	отдых	100
3	ОФП СФП ТТП/ из них соревновательная подготовка прочие	25 25 40/20 10
4	отдых	100
5	ОФП СФП ТТП/ из них соревновательная подготовка прочие	20 20 50/20 10
6	отдых	100

7	отдых	100
---	-------	-----

Примерные схемы недельных микроциклов
для НП этапа 3-го года обучения.

Подготовительный микроцикл
(6 часов в неделю, 3 занятия в неделю по 2 часа):

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
1	отдых	100
2	отдых	100
3	ОФП СФП ТТП прочие	35 30 25 10
4	отдых	100
5	ОФП СФП ТТП прочие	35 30 25 10
6	отдых	100
7	ОФП СФП ТТП прочие	35 30 25 10

Специально подготовительный микроцикл
(6 часов в неделю, 3 занятия в неделю по 2 часа):

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
1	отдых	100
2	отдых	100
3	ОФП СФП ТТП прочие	20 20 50 10
4	отдых	100
5	ОФП СФП ТТП прочие	25 25 40 10
6	отдых	100
7	ОФП СФП ТТП прочие	20 20 50 10

Предсоревновательный микроцикл
(6 часов в неделю, 3 занятия в неделю по 2 часа):

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
1	отдых	100
2	отдых	100
3	ОФП СФП ТТП/ из них соревновательная подготовка	15 20 60/40

	прочие	5
4	отдых	100
5	ОФП СФП ТТП/ из них соревновательная подготовка прочие	20 25 50/35 5
6	отдых	100
7	ОФП СФП ТТП/ из них соревновательная подготовка прочие	15 20 60/40 5

Соревновательный микроцикл

(6 часов в неделю, 3 занятия в неделю по 2 часа):

непосредственно неделя, предшествующая соревнованию:

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
1	отдых	100
2	отдых	100
3	ОФП СФП Формы и соревновательная подготовка прочие	15 15 70 -
4	отдых	100
5	ОФП СФП Формы и соревновательная подготовка прочие	15 15 70 -
6	Отдых	100
7	Соревнование	100

Примерные схемы недельных микроциклов

для ТЭ этапа 1-го и 2-го года обучения.

(6 часов в неделю, 3 занятия в неделю по 2 часа):

Подготовительный микроцикл

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
1	отдых	100
2	отдых	100
3	ОФП СФП ТТП прочие	35 30 25 10
4	отдых	100
5	ОФП СФП ТТП прочие	35 30 25 10
6	отдых	100
7	ОФП СФП ТТП прочие	35 30 25 10

Специально подготовительный микроцикл

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
1	отдых	100
2	отдых	100
3	ОФП СФП ТТП прочие	20 20 50 10
4	отдых	100
5	ОФП СФП ТТП прочие	25 25 40 10
6	отдых	100
7	ОФП СФП ТТП прочие	20 20 50 10

Предсоревновательный микроцикл

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
1	отдых	100
2	отдых	100
3	ОФП СФП ТТП/ из них соревновательная подготовка прочие	15 20 60/40 5
4	отдых	100
5	ОФП СФП ТТП/ из них соревновательная подготовка прочие	20 25 50/35 5
6	отдых	100
7	ОФП СФП ТТП/ из них соревновательная подготовка прочие	15 20 60/40 5

Соревновательный микроцикл

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
1	отдых	100
2	отдых	100
3	ОФП СФП Формы и соревновательная подготовка прочие	15 15 70 -
4	отдых	100
5	ОФП СФП Формы и соревновательная подготовка прочие	15 15 70 -
6	Отдых	100
7	Соревнование	100

Примерные схемы недельных микроциклов
ТЭ 3-го и 4-го года обучения
(12 часов в неделю, 4 занятия в неделю по 3 часа);

Подготовительный микроцикл

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
1	отдых	100
2	отдых	100
3	ОФП СФП ТТП прочие	35 30 25 10
4	ОФП СФП ТТП прочие	35 30 25 10
5	отдых	100
6	ОФП СФП ТТП прочие	35 30 25 10
7	ОФП СФП ТТП прочие	35 30 25 10

Специально подготовительный микроцикл

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
1	отдых	100
2	отдых	100
3	ОФП СФП ТТП прочие	25 25 40 10
4	ОФП СФП ТТП прочие	25 25 40 10
5	отдых	100
6	ОФП СФП ТТП прочие	20 20 50 10
7	ОФП СФП ТТП прочие	20 20 50 10

Предсоревновательный микроцикл

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
1	отдых	100
2	отдых	100
3	ОФП СФП	20 15

	ТТП/ из них соревновательная подготовка прочие	60/50 5
4	ОФП СФП ТТП/ из них соревновательная подготовка прочие	20 10 65/55 5
5	отдых	100
6	ОФП СФП ТТП/ из них соревновательная подготовка прочие	20 - 80/80 -
7	ОФП СФП ТТП/ из них соревновательная подготовка прочие	20 - 80/80 -

Соревновательный микроцикл

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
1	отдых	100
2	отдых	100
3	ОФП СФП ТТП/ из них соревновательная подготовка прочие	20 - 10/0 70
4	ОФП СФП ТТП/ из них соревновательная подготовка прочие	20 - - 80
5	отдых	100
6	Соревнование	100
7	Соревнование	100

Восстановительный микроцикл

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
1	отдых	100
2	отдых	100
3	ОФП СФП ТТП Прочие	20 - - 80
4	ОФП СФП ТТП Прочие	20 - - 80
5	отдых	100
6	ОФП СФП ТТП прочие	20 - 20 60
7	ОФП СФП ТТП прочие	20 - 30 50

Примерные схемы недельных микроциклов

ТЭ 5-го года обучения
(15 часов в неделю, 5 занятия в неделю по 3 часа);

Подготовительный микроцикл

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
1	отдых	100
2	ОФП СФП ТТП прочие	30 25 35 10
3	ОФП СФП ТТП прочие	35 30 25 10
4	ОФП СФП ТТП прочие	35 30 25 10
5	отдых	100
6	ОФП СФП ТТП прочие	35 30 25 10
7	ОФП СФП ТТП прочие	35 30 25 10

Специально подготовительный микроцикл

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
1	отдых	100
2	ОФП СФП ТТП прочие	25 25 40 10
3	ОФП СФП ТТП прочие	25 25 40 10
4	ОФП СФП ТТП прочие	25 25 40 10
5	отдых	100
6	ОФП СФП ТТП прочие	20 20 50 10
7	ОФП СФП ТТП прочие	20 20 50 10

Предсоревновательный микроцикл

Дни недели	Средства тренировки	% от времени
------------	---------------------	--------------

		тренировки
1	отдых	100
2	ОФП СФП ТТП/ из них соревновательная подготовка прочие	20 25 50/35 5
3	ОФП СФП ТТП/ из них соревновательная подготовка прочие	20 15 60/50 5
4	ОФП СФП ТТП/ из них соревновательная подготовка прочие	20 10 65/55 5
5	отдых	100
6	ОФП СФП ТТП/ из них соревновательная подготовка прочие	20 - 80/80 -
7	ОФП СФП ТТП/ из них соревновательная подготовка прочие	20 - 80/80 -

Соревновательный микроцикл

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
1	отдых	100
2	ОФП СФП ТТП/ из них соревновательная подготовка прочие	20 - 20/0 60
3	ОФП СФП ТТП/ из них соревновательная подготовка прочие	20 - 10/0 70
4	ОФП СФП ТТП/ из них соревновательная подготовка прочие	20 - - 80
5	отдых	100
6	Соревнование	100
7	Соревнование	100

Восстановительный микроцикл

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
1	отдых	100
2	ОФП СФП ТТП Прочие	20 - - 80
3	ОФП СФП ТТП Прочие	20 - - 80
4	ОФП СФП ТТП	20 - -

	Прочие	80
5	отдых	100
6	ОФП	20
	СФП	-
	ТТП	20
	прочие	60
7	ОФП	20
	СФП	-
	ТТП	30
	прочие	50

1. Физическая подготовка

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

Строевые (порядковые) упражнения:

Различные построения и перестроения в одну, две шеренги, и в 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.

Общеподготовительные упражнения:

Упражнения в ходьбе:

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

Упражнения в беге:

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

Упражнения для рук и плечевого пояса:

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

Упражнения для ног:

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

Упражнения для шеи и туловища:

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

Работа в парах для укрепления мышц туловища:

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

Упражнения для развития силы:

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимания в упоре, в стойке на руках с упором ног в стену, приседание на одной и двух ногах.

Преодоление веса и сопротивления партнёра. Лазание по канату, шесту, лестницы. Перетягивание каната. Альпинистская подготовка.

Упражнения для развития быстроты:

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

Упражнения на развитие активной и пассивной гибкости:

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

Упражнения для развития ловкости:

Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед и назад, через плечо вперед и назад, с места, с разбега и прыжка. Прыжки в стойках, со сменой стойки. Прыжки стойке всадника с поворотом на 90, 180, 360 градусов. Стойка на руках, лопатках. Упражнения с различными предметами. Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке. Равновесия при катании на коньках, спуск на лыжах с гор.

Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств:

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

Упражнения для развития общей выносливости:

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

Упражнения на реакцию:

Игровые упражнения в парах:

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

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

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

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

Специальные (имитационные и подводящие) упражнения

Упражнения для развития быстроты:

Многократное исполнение технических элементов с максимальной скоростью. Выполнения традиционных форм с максимальной скоростью. Перемещение в стойках по команде с максимальной скоростью. Выполнение технических элементов по звуковой

команде с максимальной скоростью. Выполнение технических элементов в прыжках (в том числе и непосредственно входящих в программу обучения). Выпрыгивание вверх из различных положений.

Упражнения для развития «взрывного усилия»:

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

Подводящие упражнения для освоения технического арсенала ушу:

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.

Техника иных видов спорта

При организации образовательной деятельности рекомендуется обогащать навыки юных спортсменов изучением техники иных видов спорта. В первую очередь к ним относятся, виды спорта близкие по базису, исторически складывающиеся в едином социально-культурном пространстве. К таким видам спорта можно отнести: шуайцзяо, туйшоу.

К иным видам спорта можно отнести спортивную гимнастику, бокс, дзюдо, самбо.

Гимнастика

Группировки и перекаты

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

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

Широкая группировка

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

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

Перекаты изучаются в следующей последовательности:

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

Стойки выполняются силой и махом. Необычное положение тела, уменьшенная площадь опоры предъявляют повышенные требования к состоянию органов равновесия, к силе и работоспособности мышц туловища, плечевого пояса и рук. Выполнение статических упражнений, связанных с большими силовыми напряжениями, приводит к

задержке дыхания и натуживанию. Учитывая это, необходимо следить за дозировкой, чередовать статические упражнения с динамическими. Обучая таким упражнениям, следует систематически напоминать занимающимся о необходимости равномерного и глубокого дыхания.

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

Последовательность обучения:

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

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

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

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

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

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

Последовательность обучения:

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

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

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

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

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

4. Стойка на руках самостоятельно.

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

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

Последовательность обучения:

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

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

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

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

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

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

Последовательность обучения:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Далее следует переходить к изучению вскока разгибом в целом:

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

б) вскок разгибом с помощью и самостоятельно на ровном месте;

в) вскок разгибом на возвышение из 2–3 гимнастических матов (это упражнение направлено на совершенствование в технике движения).

Переворот вперед

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

Последовательность обучения:

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

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

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

4. Переворот вперед на поясе.

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

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

Последовательность обучения:

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

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

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

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

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

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

Рондат влево выполняется после темпового прыжка на правой ноге махом правой назад-вверх и толчком левой. Одновременно с этим гимнаст наклоняется вперед (сгибание в тазобедренных суставах ощущаться не должно) и опирается левой рукой о пол (пальцы наружу) на расстоянии шага от левой ноги. В конце взмаха ногой назад он поворачивается правым плечом вперед и опирается о пол правой рукой (пальцы вперед). Прямые руки ставятся на пол примерно на ширине плеч (объективно они несколько сгибаются, в особенности при сложных прыжках). Пройдя стойку на руках и завершив поворот кругом, надо соединить ноги (туловище в этот момент находится к полу под углом примерно 70°) и затем, резко согнувшись в тазобедренных суставах и тут же затормозив движение ног, оттолкнуться руками от пола. Быстро поднимая плечи, приземлиться на носки слегка согнутых и напряженных ног. Техника выполнения рондата несколько изменяется в зависимости от скорости разбега и от последующего элемента в соединении. Так, если после рондата следует переворот назад, то упражнение выполняется без высокого прыжка, со значительным продвижением назад; для заднего сальто рондат выполняется с высоким вертикальным прыжком вверх и со взмахом руками.

Обучать рондату целесообразно после освоения переворота в сторону и курбета.

Последовательность обучения:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Последовательность обучения:

1. Медленный переворот назад с помощью. Гимнасты стоят спиной друг к другу, руки вверх. Партнер захватывает выполняющего за запястья и, медленно наклоняясь вперед, переворачивает его до касания пола руками (выполняющий в это время ложится на спину, наклоняет голову назад и, прогибаясь в пояснице, сгибает ноги в коленях). Затем из стойки на руках гимнаст выполняет курбет. В первых попытках целесообразна помощь третьего. Он помогает гимнасту выйти в стойку на руках.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Последовательность обучения:

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

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

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

4. Два-три поворота назад в темпе.

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

6. Выполнение соединения в целом с места с помощью пояса для страховки. Для того чтобы правильно расположить веревки пояса, выполняющий становится спиной по направлению разбега и, надев пояс для страховки, поворачивается в ту же сторону, что и при выполнении рондата. Страхуют, стоя сбоку (слева, если поворот выполняется налево), держа веревку в руке, одноименной толчковой ногой, а другой рукой подкручивая снизу под бедро.

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

Техника самбо и дзюдо.

Техника борьбы стоя

В технику борьбы стоя входят:

Стойки, дистанции, подготовки к захватам, захваты, передвижения и обманные движения. Способы подготовки к броскам, исходные положения для проведения бросков и подходы к броскам.

Прорывы оборонительных захватов.

Страховка и само страховка.

Броски.

Комбинации из бросков.

Защиты против бросков.

Ответные броски.

Дистанции

В самбо различают пять дистанций:

Дистанция вне захвата - самбисты не касаются друг друга и выискивают удобный для атаки момент, передвигаясь по коврику и делая всевозможные обманные движения без захватов противника.

Дальняя дистанция - борцы захватывают друг друга за рукава одной или обеими руками.

Средняя дистанция - самбисты захватывают друг друга за одежду на туловище спереди или одной рукой за рукав, а другой - за одежду на туловище сзади.

Ближняя дистанция - борцы захватывают одной рукой за рукав или одежду на груди, а другой - за одежду на спине, ворот или за ногу.

Дистанция вплотную - самбисты обхватывают друг друга, прижимаясь туловищем один к другому или обвивая ногу ногой.

Захваты

Захваты делятся на основные, ответные, предварительные и оборонительные.

Основными захватами при борьбе стоя называются такие захваты, которые проводятся для того, чтобы выполнить броски. Самбист осуществляет их до того момента, когда противник навяжет свой захват.

Ответные захваты при борьбе стоя - это такие захваты, которые самбист проводит в ответ на захваты противника, исходя из предоставленных им условий. С ответными захватами также могут быть проведены броски.

Оборонительными захватами при борьбе стоя называются захваты, проводимые для того, чтобы затруднить или сделать невозможным проведение противником того или иного броска. Однако в определенный момент оборонительный захват может быть использован самбистом для проведения бросков.

Предварительные захваты при борьбе - это такие захваты, которые дают удобные исходные положения для последующих основных захватов и проведения с ними бросков.

Техника бросков

Бросками называются приемы, с помощью которых противника из положения борьбы стоя сбрасывают в положение борьбы лежа.

Броски в основном ногами

В таких бросках ноги самбиста действуют против ног или туловища противника и играют решающую роль в броске. Варианты бросков, в которых действиями ногой предшествует захват ноги противника, все равно рассматриваются как броски в основном ногами. Броски в основном ногами делятся на подножки, зацепы, подсечки, подсады и подбивы.

Подножками называются такие броски, при которых самбист подставляет ногу сзади, спереди или снаружи (сбоку) ноги или ног противника и он с помощью рывка руками переваливается через нее. В момент проведения подножки обе ноги самбиста касаются ковра. Подножки делятся на передние, задние и боковые.

Зацепами называются такие броски, при которых самбист ногой как бы захватывает одну из ног противника, а затем бросает его, вынося зацепленную ногу из-под центра тяжести противника и руками выводя его туловище за площадь опоры. Зацепы проводятся голенью, пяткой (ахиллесовым сухожилием) и тыльной частью стопы. Одновременный зацеп голенью и стопой одной и той же ноги за одну ногу противника называется обвивом. Одновременные зацепы стопой одной ноги за подколенный сгиб, второй - за ахиллесово сухожилие другой ноги противника называются двойным зацепом. Зацепы и обвивы могут проводиться как в стойке, так и с падением.

Подбивами называются броски, при которых ноги противника подбиваются голенью или бедром самбиста одновременно с рывком руками в направлении, противоположном подбиву. Подхватом называется бросок, при котором ноги противника подбиваются бедром или голенью спереди, сбоку или изнутри. Если задней частью голени подбивается подколенный сгиб противника, то бросок называется отхватом. Подбив - это бросок, при котором передней частью голени подбивается подколенный сгиб противника. Особое место занимает двойной подбив, который делается одновременно двумя ногами во встречных направлениях. По традиции этот бросок называется "ножницами".

Подсечками называются броски, при которых основным действием, вызывающим падение противника, является подбивание стопы, голени или колена противника пальцевой частью подошвы. Подсечки делятся на передние, задние, боковые и подсечки изнутри. Подсечки могут проводиться как в стойке, так и с падением.

Подсадами называются броски, при которых самбист своей ногой приподнимает ноги или туловище противника и с помощью рук переворачивает его в соответствующем направлении. Подсады делятся на подсады бедром, голенью, подъемом и подсады подошвой. Подсады в туловище подошвой или голенью, при которых происходит бросок противника вперед через голову бросающего, называются бросками через голову. Подсады голенью и бедром могут производиться как в стойке, так и с падением. Броски через голову, подсад туловища с захватом двух пяток и подсад подъемом изнутри проводятся только с падением.

Броски в основном туловищем

Это броски, при которых самбист частью своего туловища подкидывает ноги или туловище противника и перебрасывает его через себя. Броски в основном туловищем подразделяются на броски через тазовый пояс, броски через плечевой пояс, броски через

спину, броски через грудь. Броски через тазовый пояс называют бросками через бедро, а броски через плечевой пояс - "мельницами".

Бросками через бедро называют такие броски, при которых самбист подбивает верхнюю часть ног противника своим тазовым поясом и в противоположном направлении делает рывок руками. Броски через бедро можно делать как в стойке, так и с падением.

"Мельницами" называются такие броски, при которых самбист перекатывает туловище противника через свои плечи, делая для этого разнообразные захваты. Броски "мельница" могут проводиться как в стойке, так и с падением.

Бросками через спину называются такие броски, при которых самбист перекатывает через свою спину туловище противника. Бросок через спину, бросок захватом руки под плечо и бросок перекатом проводятся только с падением. Бросок захватом руки на плечо, обратный бросок через спину и бросок перетягиванием проводятся как в стойке, так и с падением.

Бросками через грудь называются такие броски, при которых самбист подбивает живот противника нижней частью своего живота или двумя руками подсаживает вверх его грудь и живот и бросает его вправо или влево через свою грудь. Броски через грудь проводятся только с падением.

Броски в основном руками

Это такие броски, при которых ноги самбиста не касаются ног или туловища противника, туловище его не переваливается через туловище самбиста, однако в некоторых случаях оно может быть использовано как дополнительная точка опоры для переворачивания противника спиной к коврику. В основном противник поднимается, переворачивается и повергается на ковер силою рук самбиста.

Броски рывком за рукава - это броски, при которых самбист находящегося на дальней дистанции противника выводит из равновесия и бросает на ковер сильным рывком за рукава. По традиции они называются выведениями из равновесия.

Броски рывком за ногу состоят из бросков, при которых одна рука захватывает ногу, а вторая - рукав, пояс, предплечье под плечо или нажимает на захваченную ногу. Ни ноги, ни туловище самбиста непосредственно не воздействуют на ноги и туловище противника. Броски рывком за ногу включают броски рывком за пятку, броски рывком за голень и броски рывком за бедро.

Бросками рывком за две ноги называются броски, при которых самбист захватывает обе ноги противника - сразу, или поочередно. Они производятся без непосредственного воздействия ногами против ног противника. В них входят броски захватом двух ног, броски разнохватом двух ног и броски обратным захватом двух ног.

Бросками кувырком называются такие броски, которые осуществляются рывком двух рук с нажимом на голову или лопатки противника. При этом ноги самбиста не касаются ног или туловища противника. Броски кувырком состоят из бросков кувырком вперед и в сторону.

Переворотами называются такие броски, при которых самбист противника приподнимает и переворачивает руками в воздухе для броска на спину. При переворотах ноги самбиста не касаются ни ног, ни туловища противника. В некоторых случаях самбист использует туловище как дополнительную точку опоры для облегчения переворачивания противника. Перевороты делятся на передние, боковые и задние.

Техника бокса.

Техника нападения. Удары.

Основным видом нападения в боксе являются удары правой и левой руками прямые, боковые и снизу. Определяющим признаком является направление ударного движения относительно цели. Следовательно, существует 12 разновидностей ударов, которые по частоте применения и бою можно расположить в следующем порядке: прямые

левой, прямые правой, боковые левой, боковые правой, снизу правой и снизу левой, в голову и туловище.

В любом ударном движении участвуют отдельные звенья тела, включающиеся в работу в определенной последовательности:

1. Туловище поворачивается вокруг вертикальной оси с одновременным толчком от опоры, стоящей сзади или спереди ног. При этом:

а) поворот туловища задает, начальную скорость бьющей руке;

б) толчок ногой создает дополнительный вращающий момент для туловища и способствует его лучшему повороту.

2. На фоне поворота туловища (продолжается толчок ногой) рука совершает ударное движение к цели. При этом:

а) поворот туловища обеспечивает выведение вперед плеча ударяющей руки, которое играет для неё роль опоры в продвижении вперед;

б) при толчке ногой от опоры используется сила реакции опоры для приращения скорости движения руки. Происходит продвижение всего тела вперед, ОЦТ (общий центр тяжести) смещается к передней границе опоры (говорят, что "вес тела переносится на впереди стоящую ногу");

в) разгибание руки в локтевом суставе на фоне продолжающегося движения туловища увеличивает скорость кисти, движущейся, ускоряясь к цели.

После выполнения удара боксёр должен вернуться в боевую стойку, для чего необходимо:

1. приставить стоящую сзади ногу в положение боевой стойки с тем, чтобы ОЦТ проецировался на середину площади опоры:

2. возвратить туловище назад, оттолкнувшись стоящей впереди ногой, чтобы проекция ОЦТ сместилась на середину площади опоры.

При выполнении удара боксёр обязан страховать себя от возможной контратаки соперника. Для этого он должен быть готов прикрыть свободной рукой подбородок и туловище.

Правила бокса разрешают наносить удары только сжатым кулаком в специальной боксёрской перчатке (10-12 унций) с мягкой набивкой. При ударе кисть получает значительную нагрузку, поэтому необходимо правильно сжимать её в кулак. Это главная причина травм кисти в момент удара.

Положение кисти, сжатой в кулак, должно быть следующим: пальцы согнуты и прижаты к ладони, большой палец прижат к средней фаланге указательного. Ударной поверхностью кулака служат головки пястных костей, которые при ударе испытывают вертикальное давление. Основные фаланги пальцев, испытывающие при ударе поперечное давление, имеют дополнительную "рессорную" функцию. В начальный момент удара пальцы не напряжены. Непосредственно перед ударом они напрягаются и крепко сжимаются, что обеспечивает необходимую жесткость при соударении. В момент касания цели предплечье бьющей руки располагается перпендикулярно цели, чтобы головки средних и пястных костей касались ее в первую очередь. При этом кулак сгибается вперед в лучезапястном суставе.

Для предохранения от травм связок суставов кисти, лучезапястного сустава и от вывихов большого пальца в запястно-пястном суставе во время выполнения ударов (в бою, на тренировках и т.д.) боксёр перед выходом на ринг должен забинтовать кисти. При этом важно оценить, насколько плотно и туго уложена повязка: кисть должна быть забинтована так, чтобы бинт не давил на кисть в её раскрытом положении и хорошо стягивал её в положении кулака. Длина одного бинта должна быть 2 м в длину и 4-5 см в ширину.

II. Техника защиты.

Защита в боксе – важнейший раздел подготовки боксёра. Она составляет главное содержание его технической оснащённости. Если уровень технического мастерства

определяется широким набором вариантов ударов, то уровень боеспособности боксера определяется именно арсеналом защитных действий.

Существуют различные защитные приемы:

Защита руками: контрудары, подставки, отбивы, блоки. Защита туловищем: уклон, нырок. Защита передвижением на ногах (защита с помощью перемещений по рингу).

1. Защита руками высоконадёжна и эффективна. Одним из активных приёмов защиты является контрудар. Контрудар – это встречный удар, который наносится во время удара соперника и останавливает развитие его атаки. Чаще всего это удары прямой левой, а также прямой правой, как сильный, останавливающий наступление противника.

Подставка – это остановка удара соперника подставлением неуязвимых мест тела: предплечья, плечи, кисти.

Отбив – это встречное движение рукой, направленное на изменение направления удара соперника с тем, чтобы он не достал до уязвимого места

Блок – это встречные воздействия предплечьем или кистью, связывающие удар соперника и не позволяющие выполнить его по оптимальной амплитуде и с оптимальной скоростью движения кулака.

2. Защита туловищем реализуется двумя способами: уклоном и нырком.

Защита уклоном заключается в том, что наклоном туловища отводят голову от линии удара противника, при этом руки боксёра остаются свободными для удара. Уклонение от удара назад называют отклоном. Нырок – уклонение от удара с движением боксёра вниз – в сторону под ударяющую руку соперника.

3. Защита передвижением на ногах увеличивает надёжность оборонительных действий. Способом такой защиты является отход – изменение места, расположения боксёра с помощью шага или скачка, направленное на увеличение дистанции и выход из контакта с соперником.

Неизменная цель каждой защиты – избежать или парировать удар и одновременно занять удобное исходное положение для контрудара и перехода в контратаку.

2. Тактическая подготовка

Тактика и формы её проявления

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

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

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

Тактика действий – это способ проведения различных технических комбинаций.

Среди тактических действий принято выделять:

- подготовительные;
- наступательные;

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

3. Теоретическая подготовка

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

Теоретическая подготовка спортсмена охватывает все то, что направлено на осмысление самой спортивной деятельности, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых не мыслится достижение значительных целей. Она имеет самое прямое отношение к формированию рациональных основ мотивации спортсмена, его волевой и специальной психической подготовке, обучению спортивной технике и тактике, совершенствованию спортивного мастерства, а также тесно связана 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, пылкости, 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 традиционного ушу 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 традиционному ушу;

методическая работа по развитию юношеского спорта в традиционном ушу;

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 традиционном ушу.

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 традиционному ушу 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 традиционном ушу.

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 традиционного ушу, коллективный анализ прошедшего периода подготовки или крупных соревнований и т. п. Важно, чтобы в разговоре принимали активное участие все спортсмены.

4. Рекомендации по организации психологической подготовки

Подготовка занимающихся ушу в спортивной школе рассчитана на 8 лет. На протяжении этого периода спортсмены проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач:

- Этап начальной подготовки: - начальная подготовка 8-11 лет.
- тренировочный этап: начальная специализация 10-13 лет; углубленная специализация 14-15 лет.
- Этап спортивного совершенствования - 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.

Планы применения восстановительных средств

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

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

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

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

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

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

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

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

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

5. План инструкторской практики

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

В педагогических исследованиях профессиональную ориентацию интерпретируют как деятельность педагогических коллективов работников образовательных учреждений, проводимую с целью правильного выбора учащимися профессий, в соответствии с их личными способностями, интересами, физическими и психическими данными и социально-экономическими потребностями общества. В психологических исследованиях профессиональной ориентацией называют комплекс психолого-педагогических и медицинских мероприятий, способствующих каждому школьнику выбрать себе профессию с учетом потребностей общества и своих способностей. Юристы считают, что профессиональной ориентацией является комплекс мер, обеспечивающих оптимальное определение для граждан специальности и места работы. Экономисты полагают, что профориентация - это социально-экономическое отношение по поводу развития у членов общества способностей к труду и включению их в конкретную сферу деятельности в соответствии с разделением труда.

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

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

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

6. План судейской практики

Общие требования

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

Стремительное развитие современного спорта, и в частности спортивных единоборств, налагает серьезную ответственность на спортивных судей, прежде всего в плане контроля, управления спортсменами, тренерами, официальными лицами и зрителями. При этом следует помнить, что спортивные судьи – сначала воспитатели, а уж потом арбитры конкретного поединка. Они обязаны прививать спортсменам чувство уважения к своим товарищам по команде, соперникам, организаторам, судьям. Судьи – это воспитатели, которые своими действиями на соревновании призваны четко, квалифицированно и объективно оценивать поступки и игровые действия спортсменов. Работа спортивных судей ответственная. Судейский авторитет не приобретается в приказном порядке, а завоевывается объективностью, добросовестностью и трудоспособностью самих судей.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Огромные полномочия, данные арбитрам на спортивной арене, надо уметь использовать по-доброму, не бравировав, применяя их справедливо и корректно. Судьи

обращаются к спортсменам, тренерам, обслуживающему персоналу только в вежливой форме. Спокойствие и выдержка арбитров воспитывают у спортсменов эти же качества.

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

V. Воспитательная работа

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

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

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

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

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

Другие теории представляют собой промежуточные, компромиссные варианты этих двух крайностей. Они характеризуются одновременным признанием зависимости развития и функционирования личности как от биологических, так и от социальных факторов и отводят воспитанию значительную роль. Во всех этих теориях вопросы воспитания решаются дифференцированно, с выделением и независимым рассмотрением

отдельных групп психологических качеств личности и обсуждением возможностей их целенаправленного воспитания. Есть группа теорий, предметом исследований которых выступает *характер* человека. В теориях другого типа обсуждаются вопросы становления и развития *интересов и потребностей* ребенка.

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

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

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

Под средствами и методами воспитания понимаются способы организованного и неорганизованного воздействия воспитателя на воспитуемого с целью выработать у него определенные качества и формы поведения. Собственно, слово «метод» и означает способ осуществления, понятие же «средство» подразумевает то, с помощью чего данный метод осуществляется на практике. К средствам воспитания можно отнести

практически все в окружающем мире: природу, искусство, традиции, слова (в устной и письменной форме), различные виды деятельности и т. д.

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

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

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

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

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

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

Каждое из рассмотренных средств воспитания имеет свои сильные и слабые стороны. Например, достоинством прямого воспитательного воздействия одного человека на другого является то, что при этом используются психологические механизмы заражения, подражания и внушения. В данном случае воспитатель может обойтись и без слов, ему достаточно продемонстрировать образец поведения и обеспечить его полное и

правильное принятие воспитуемым. Это средство является к тому же единственно возможным на ранних этапах детского развития, когда ребенок еще не понимает обращенную к нему речь, но большое значение имеет и на последующих возрастных этапах. В педагогике его называют *воспитанием на личном примере*. Недостатком данного средства воспитания является персональная и временная ограниченность его применения: воспитатель может передать воспитуемому только то, чем располагает сам, и только в те моменты, когда находится в непосредственном личном контакте с ним.

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

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

VI. Система контроля и зачетные требования

Требования к результатам реализации программы на каждом этапе обучения, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего обучения по предпрофессиональной программе, на следующий этап обучения

Критерии перевода по годам спортивной подготовки на начальном этапе спортивной подготовки

Развиваемое физическое качество	НП	ТЭ 1 и 2 года подготовки	ТЭ 3, 4 и 5 года подготовки
Требование по выполнению нормативов общей физической и специальной физической подготовки	10	10	5
требований контрольно-переводных нормативов для обязательной технической программы (на выбор тренера-преподавателя) по три норматива из каждого раздела, с качественным исполнением не менее 50%	5	10	15
выполнения соревновательной нагрузки	10	10	10
к выполнению минимальных требований к результативности, предусмотренных настоящей программой	5		

к выполнению оптимальных требований к результативности, предусмотренных настоящей программой		10	10
к выполнению максимальных требований к результативности, предусмотренных настоящей программой			15
выполнения требований расширенной обязательной технической программы в полном объеме	20	20	25

Перевод по годам спортивной подготовки на начальном этапе спортивной подготовки допускается при суммарном бале по предусмотренным критериям в размере не менее 30.

Перевод по годам спортивной подготовки на тренировочном этапе спортивной подготовки допускается при суммарном бале по предусмотренным критериям в размере не менее 40.

Критерий – выполнение соревновательной нагрузки, учитывается в обязательном порядке.

Сроки проведения контроля

Тестирование спортсменов проводится в конце каждого тренировочного года (спортивного сезона) в период апреля-мая месяцев. Она осуществляется комиссией, сформированной и утвержденной приказом директора ШКОЛЫ в соответствии с предварительно разработанным расписанием.

VII. Информационное обеспечение программы спортивной подготовки

Список литературы

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.
- Закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 198-ФЗ от 23.07.2013 г.
- Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации.
- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта".
- Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г., Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.
- Фирсов А.Г.. Акцентированная скоростно-силовая подготовка борцов-самбистов 17-19 лет и ее влияние на кумулятивный эффект тренировки. Автореферат.
- В.Б. Шестаков. Теория и практика дзюдо. – М. Советский спорт, 2011
- В.Н. Платонов. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к олимпийским играм. – М. Советский спорт, 2010
- Г.Г. Макарова. Медицинский справочник тренера. – М. Советский спорт, 2006
- Аганянц Е.К., Горская Г.Б. Психофизиологическое обоснование поведения человека: Учеб. пособие для высших учебных заведений / Под ред. Е.К.Аганянц. – Краснодар: Экоинвест, 2003. – 114 с.: ил.
- Акопян А.О., Долганов Д.И., Королев Г.А., Найденов М.И., Супрунов Е.П., Харитонов В.И. Программа. Рукопашный бой. /Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М. Советский спорт, 2004 – 116с.
- Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. - М.: Физкультура и спорт, 1978г.
- Бахрах И.И., Мотлянская Р.Е. Врачебный контроль за юными спортсменами // Спортивная медицина и лечебная физкультура (Руководство). – М.: Медицина, 1993. – с. 195-214.
- Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977
- Волков В.М. Возрастные и индивидуальные особенности спортсменов. Л., 1982.
- Гаськов А.В. Планирование и управление тренировочным процессом в спортивных единоборствах (на примере бокса). Улан-Удэ: Изд-во БГУ, 1998.
- Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. –М.: Медицина, 1988. – 288 с.
- Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.
- Классификация и терминология технических действий в спортивной борьбе (УМР). М.:МЛТИ, 1989.
- Князев А.А., Шовкун В.А., Усейнова Н.Н., Свистунов А.И., Любецкий Н.П. Экспресс-диагностика соответствия уровня физических нагрузок функциональным возможностям организма // Физическая культура, спорт и туризм в профессиональном образовании и здоровом образе жизни студентов. Сборник научных трудов. Под ред. Ю.И.Евсеева, Б.А. Кабаргина / РГЭА. – Ростов-на-Дону, 1999. – С. 151-152
- Макаров Г.А. Практическое руководство для спортивных врачей. - Ростов-на-Дону: Изд-во БАРО-ПРЕСС, 2002. – 800с.
- Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. – М.: «Просвещение», 1977
- Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель, 2002.
- Оранский И.В., Восточные единоборства. –М.: Советский спорт, 1990.

- Пилюян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев: Учебное пособие / Московская государственная академия физической культуры. – Малаховка: МГАФК, 1999, - 99с.
- Садовский Е. О концепциях координационной подготовки в единоборствах / Метериалы Международного конгресса «Человек в мире спорта». – М., 1998.
- Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре: Учебн. пособие для студентов вузов физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 184 с.
- Синяков А.Ф., Самоконтроль физкультурника.- М.: «Знание», 1987
- Спортивная борьба. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. А.П.Купцова. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 422 с.
- Труфанов А.В., Хасабян Л.К. Скоростные и координационные способности каратистов 7-14 лет // Инновационные технологии использования средств физической культуры , спорта и туризма в высшей профессиональной школе / Сб. матер. Межд. научн.-практич. конференции под ред. Б.А.Кабаргина, Ю.И.Евсеева. – Ростов-на-Дону, 2002.- С.454-456.
- Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник.- М.: Терра-спорт, Олимпия Пресс, 2001. –520 с.
- Ходос А.Б., Ермоленко Е.К. Морфо-функциональные особенности аппарата движений человека с элементами возрастной морфологии / Учеб. пособ. для студентов институтов физической культуры и слушателей колледжей. – Краснодар: КГАФК, 1997. – 192 с.: ил.
- Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта /учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М. Издательский центр «Академия», 2002 – 480с.
- Шахов Ш. К. Программирование физической подготовки единоборцев. – Махачкала, 1997

Перечень аудиовизуальных средств

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

Перечень Интернет-ресурсов

- <http://www.minsport.gov.ru/>
- <http://minsport.donland.ru/>
- <http://www.rostov-gorod.ru/>
- <http://www.ed.gov.ru/>
- olympic.ru;
- <http://sport-shkola.ru/>
- sportcom.ru