

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа № 5»

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО «ДЮСШ № 5»



Голмачев И.Ю.

Принята решением педагогического
совета

Протокол № 1 «20» сентября 2016 г.

Согласовано
Педагогический совет
МАДОУ «Детский сад № 11»
От 13.04.2017 № 3

**Парциальная программа
физкультурно-оздоровительного развития
дошкольников по восточному боевому
единоборству «Сётокан»**

г. Петропавловск-Камчатский
2016 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1	Пояснительная записка	3
2	Организация учебно-тренировочного процесса	9
	2.1. Цель и задачи деятельности ДЮСШ	9
	2.2. Структура системы спортивной многолетней подготовки (этапы, периоды), минимальный возраст занимающихся для зачисления на обучение и количество занимающихся в группах...	9
	2.3. Организация учебно-тренировочного процесса.....	10
	2.4. Соотношение объёмов тренировочного процесса по разделам обучения.....	14
	2.5. Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки	15
3	Программный материал для практических занятий	15
	3.1. Организационно-методические указания	15
	3.2. Программный материал	18
	<i>3.2.1. Основные направления и содержание программного материала</i>	<i>18</i>
	<i>3.2.2. Общая физическая подготовка</i>	<i>21</i>
	<i>3.2.3. Специальная физическая подготовка</i>	<i>21</i>
	<i>3.2.4. Теоретическая подготовка</i>	<i>24</i>
	<i>3.2.5. Интегральная подготовка</i>	<i>25</i>
	3.3. Техника безопасности на занятиях ВБЕ.....	25
	3.4. Восстановительные мероприятия	28
	3.5. Психологическая подготовка	30
	<i>3.5.1 Факторы, влияющие на психическое состояние спортсмена...</i>	<i>30</i>
	<i>3.5.2 Морально-волевая подготовка</i>	<i>32</i>
	<i>3.5.3 Качественные характеристики сформированности морально-волевых качеств</i>	<i>32</i>
	3.6. Воспитательная работа	33
4	Мониторинг спортивных достижений обучающихся с последующим анализом результатов и корректировкой программы (в соответствии с уровнем реализации)	36
	4.1. Педагогический контроль	37
	4.2. Врачебный контроль	38
	<i>Результаты мониторинговых исследований</i>	<i>40</i>
	4.3. Инструментальный материал	41
	4.4. Методы функциональной диагностики.....	45
	<i>Результаты мониторинговых исследований</i>	<i>47</i>
5	Методы фиксации и оценивания достижений учащихся.....	48
6	Комплекс мероприятий поддержки детей, проявляющих выдающиеся способности в спорте	49

7	Работа с детьми с ограниченными возможностями здоровья, с детьми, попавшими в тяжелую жизненную ситуацию	54
8	Комплекс мероприятий, проводимых в каникулярное время....	55
9	Аттестация обучающихся на уровень подготовки (техническую степень)	55
	Список использованной литературы	64

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа ДЮСШ по восточному боевому единоборству «Сётокан» адаптирована и подготовлена на основе Программа по виду спорта «Восточному боевому единоборству» (ВБЕ) для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) разработана на основе нормативно-правовых актов, регламентирующих деятельность образовательного учреждения и реализацию дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта:

-ФЗ РФ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ФЗ от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ, пункт 6 статьи 33 « О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 года №730 « об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 года № 731 « Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

- Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Постановления Главного государственного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 20 августа 2014 года № 33660

- Постановления Главного государственного врача Российской Федерации СанПин 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций".

Участники программы, формирование групп, режим учебно - тренировочных занятий: Участниками программы являются мальчики и девочки от 6 до 21 года.

Набор детей в МОУ ДО «ДЮСШ № 5» (далее по тексту ДЮСШ) осуществляется согласно заявления поступающего при достижении им совершеннолетия, имеющего желание заниматься данным видом спорта, или заявления его родителей, заключенного договора безвозмездного оказания

услуг, копий паспорта, свидетельства, медицинского полиса, а так же при наличии медицинской справки о состоянии здоровья ребёнка.

Формирование групп осуществляется в начале учебного года, согласно Уставу ДЮСШ и санитарно - эпидемиологических правил и требований к наполняемости учебных групп.

Занимающиеся распределяются на учебные группы по возрасту.

Для каждой группы устанавливается предельная наполняемость и режим учебно-тренировочной работы. Учебный материал по технико-тактической подготовке в программе и систематизирован с учетом техники и тактики, а так же последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Учебный материал излагается в спортивно - оздоровительных группах (СО), куда зачисляются учащиеся дошкольных образовательных учреждений, имеющих разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку.

Цели и задачи учебной программы:

1. Обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья учащихся, воспитание гармоничной, социально-активной личности по средствам обучения борьбе ВБЕ Сетокан;
2. Формирование устойчивой привычки к систематическим занятиям;
3. Приобретение высокого уровня развития необходимых двигательных навыков;
4. Обеспечение развития физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость);
5. Овладение основами борьбы ВБЕ Сетокан;
6. Овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по борьбе ВБЕ Сетокан;
7. Выявление перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения по дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе.

Выполнение целей, поставленных учебной программой по борьбе ВБЕ Сетокан предусматривает решение следующих задач:

1. систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно- тренировочного плана, переводных контрольных нормативов;
2. организации проведения контрольных игр;
3. осуществление восстановительно - профилактических мероприятий;
4. просмотр учебных фильмов; видеозаписей;
5. создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий;
6. использование данных передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства учащихся.

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по борьбе ВБЕ Сетокан, а

обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Срок реализации программы: 2 года.

Разделы учебной программы. Образовательная деятельность по программе осуществляется по следующим разделам:

1. Теоретическая подготовка;
2. Общефизическая подготовка;
3. Техническая подготовка;
4. Тактическая подготовка;
5. Психологическая подготовка;

Каждый раздел программы включает: характеристику и содержание разделов программы; задачи обучения; способы работы и методические рекомендации.

Условия реализации программы:

1. Кадровое обеспечение: педагоги, имеющие среднее и высшее специальное образование, имеющие опыт работы с детским коллективом, обладающие знаниями и практическими умениями вида спорта восточное боевое единоборство «Сётокан», стремящиеся к профессиональному росту.
2. Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, DVD- записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих спортсменов Мировой борьбы ВБЕ Сетокан, методические разработки в области борьбы ВБЕ Сетокан.

Ожидаемым результатом программы является:

1. повышение уровня общей и специальной физической подготовки с преимущественным совершенствованием двигательных качеств, наиболее важных для борцов ВБЕ Сетокан;
2. прочное освоение современной техники ВБЕ Сетокан и умение, ее эффективно применять в соревновательной деятельности; овладение индивидуальными тактическими действиями;
3. приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни, рост личностного развития ребёнка, умение ребёнком оценивать свои достижения.

Основной формой подведения итогов реализации программы является сдача переводных нормативов; участие в показательных выступлениях. В каждой возрастной группе предусматривается сдача контрольных нормативов по общей физической и теоретической подготовке, определяется степень освоения детьми образовательных знаний, умений и навыков.

Основными формами проведения учебно-тренировочной являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров, врачей, лекций специалистов по темам, изложенным в программе;
- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утверждённому дирекцией ДЮСШ;
- индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями,

установленными для спортсменов;

- просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований;

Характеристика вида спорта

Восточное боевое единоборство (далее ВБЕ Сётокан) - официальный, аккредитованный вид спорта, который динамично развивается в России.

ВБЕ - является боевым искусством, объединяющим четыре единоборства стран Восточной Азии: сётокан, кобудо, кудо и сито-рю, которые в XX веке превратились в популярные во всем мире виды спорта и имеют сегодня свои международные федерации, регулярно проводящие чемпионаты, первенства и Кубки мира, Европы, других континентов.

Правила восточного боевого единоборства в составе четырёх спортивных дисциплин, включают личные и командные полно-контактные поединки: с применением защитных средств (кудо, кобудо); условно-контактные поединки без средств защиты (сётокан, сито-рю); поединки с имитацией оружия (кобудо), а также личные и групповые формальные технические комплексы (упражнения), как без оружия (сётокан, сито-рю), так и с традиционным восточным оружием (кобудо).

ВБЕ - занимаются не только мальчики и юноши, но и многие девочки и девушки. Обучение можно начинать с семилетнего возраста, хотя не поздно начать изучение боевого искусства и в более позднем возрасте.

Дополнительная предпрофессиональная программа (далее Программа) является методическим документом, отвечающим современным требованиям спортивного резерва ДЮСШ по ВБЕ.

Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения, освоения материала по всесторонней физической подготовке в соответствии с возрастом занимающихся.

Учебный план в Программе излагается для этапов начальной подготовки, тренировочных этапов (этапов начальной и углубленной спортивной специализации) и этапов совершенствования спортивного мастерства, что позволяет соблюсти принципы преемственности и целостности требований и подходов в построении учебно-тренировочного процесса.

Специфика организации обучения.

МБУ ДО «ДЮСШ № 5» в освоение программы по ВБЕ специализируется на единоборстве Сётокан. Соревнования по виду спорта Сётокан проводятся по следующим разделам программы:

КУМИТЭ:

- личные условно-контактные ударные поединки без жестких средств защиты

и без использования имитации традиционного восточного холодного оружия;

- командные условно-контактные ударные поединки без жестких средств защиты и без использования имитации традиционного восточного холодного оружия;

КАТА:

- одиночные технические комплексы (формальные упражнения без противника) без использования имитации традиционного восточного холодного оружия;
- групповые технические комплексы (формальные упражнения без противника) без использования имитации традиционного восточного холодного оружия;

ДЮСШ, являясь образовательной организацией дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов.

Изложенный в Программе материал объединен в целостную систему многолетней подготовки и предполагает решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся;
- воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов;
- обучение технике и тактике ВБЕ, подготовка квалифицированных юных спортсменов;

Для ДЮСШ определены свои задачи:

- подготовка всесторонне развитых спортсменов массовых разрядов и высокой квалификации для пополнения сборной команды района, края;
- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, повышение уровня физической подготовленности, профилактику вредных привычек и правонарушений.

В основу Программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные и методические разработки по Сётокан.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных этапах подготовки ВБЕ, отбору и комплектованию этапов подготовки в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся. Особенности организации тренировочных занятий, календаря спортивно-массовых мероприятий, а также наличие материально-технической базы могут вносить коррективы в данную Программу.

2. Организация учебно-тренировочного процесса

2.1. Цели и задачи деятельности ДЮСШ.

ДЮСШ призвано:

- формировать потребности в здоровом образе жизни;
- осуществлять гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями занимающихся;
- способствовать физическому совершенствованию и подготовке высококвалифицированных спортсменов, способных достойно защищать честь России на международной спортивной арене.

Задачи ДЮСШ различаются в соответствии с этапами подготовки: подготовка юных спортсменов включает в себя несколько уровней. Предварительная подготовка осуществляется в группах начальной подготовки (1-3 годы обучения); начальная специализация - в учебнотренировочных группах (4-5 года обучения); углубленные тренировки в избранном виде спорта - в учебно-тренировочных группах (6-10 года обучения).

- устранение недостатков в уровне физической подготовленности; - освоение и совершенствование техники ВБЕ Сетокан: приемов, защит, комбинаций;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало психологической и тактической подготовки;
- воспитание физических, моральных и волевых качеств;
- профилактика асоциальных проявлений.

Выпускниками ДЮСШ являются учащиеся, прошедшие все этапы подготовки и сдавшие выпускные нормативы.

Выпускникам ДЮСШ выдается карта спортсмена и зачетная книжка с указанием уровня развития физических качеств, спортивных результатов и рекомендаций по дальнейшему совершенствованию.

2.2. Структура системы спортивной подготовки, минимальный возраст занимающихся для зачисления на обучение и количество занимающихся в группах.(Таблица №1)

Образовательная организация имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки.

Организация тренировочных занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- спортивно-оздоровительный этап - 2 года

**Формирования групп обучающихся с учетом этапов (периодов)
подготовки, наполняемость групп**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы	Максимальная наполняемость групп (человек)
Спортивно-оздоровительный этап	2	5	8-10	20	30

При приеме в ДЮСШ дети проходят тестирование по показателям общей физической и специальной физической подготовленности.

Учитываются медицинские показатели состояния здоровья.

Набор (индивидуальный отбор) обучающихся осуществляется ежегодно до начала учебного года. После каждого года обучения на этапе подготовки, для проверки результатов освоения Программы, выполнения нормативных требований, обучающиеся сдают нормативы **промежуточной аттестации**.

По результатам сдачи нормативов промежуточной аттестации осуществляется перевод обучающихся на следующий год этапа подготовки реализации Программы.

В течение года обучения на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с Программой, ведётся **текущий контроль**.

Освоение предпрофессиональной образовательной Программы завершается обязательной **итоговой аттестацией**.

2. 3. Организация учебно-тренировочного процесса

Спортивная школа организует работу с обучающимися в течение всего календарного года. Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. **Основными формами** учебно-тренировочного процесса являются: - групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам обязательна на этапе совершенствования спортивного мастерства);
- тестирование и контроль,
- участие в мероприятиях;

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией дошкольного образовательного учреждения по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в дошкольных

общеобразовательных и других учреждениях. Продолжительность одного занятия старшей группы не должна превышать 25 минут, для подготовительной группы не должна превышать 30 минут.

Работа ДЮСШ планируется в следующих формах: общий годичный план, учебный план отделения, тематический рабочий план учебной группы, план каждого занятия.

Основными формами учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ являются: теоретические занятия, просмотр учебных фильмов, групповые тренировочные занятия, тренировочные занятия по индивидуальным планам, участие в показательных мероприятиях.

Исходя из цели занятия обучающихся могут быть учебными, учебно-тренировочными, контрольными.

Цель учебных занятий сводится к усвоению нового материала.

На учебно-тренировочных занятиях идет не только разучивание нового материала, закрепление ранее пройденного, но и большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия целиком посвящены повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и совершенствованию работоспособности. Контрольные занятия обычно применяются в конце прохождения определенного раздела учебной программы. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведенной учебно-тренировочной работы, успехи и отставание отдельных обучающихся и их главные недостатки в уровне моральной, волевой, физической и технико-тактической подготовленности. Соревновательные занятия проводятся в форме неофициальных соревнований. Это могут быть классификационные турниры для начинающих обучающихся и спортсменов младших разрядов или турниры-прикидки с участием квалифицированных обучающихся с целью окончательной коррекции состава команды. Такие турниры проводятся в присутствии зрителей, с награждением и другими атрибутами официальных соревнований. Они особенно полезны и крайне необходимы при недостаточном количестве официальных соревнований или с целью моделирования предстоящих стартов. С их помощью удастся формировать у обучающихся соревновательный опыт.

Спортивные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность в значительной степени зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной

дозировки нагрузки, тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся. В зависимости от вышеперечисленных факторов, а также от этапа подготовки предпочтение может быть отдано различным организационным формам тренировочных занятий: групповой, индивидуальной, фронтальной, а также самостоятельным занятиям.

При групповой форме проведения спортивных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменов при выполнении упражнений.

При индивидуальной форме занимающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания у юного спортсмена самостоятельности, творческого подхода к тренировке.

При фронтальной форме группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае тренер имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

Одной из форм тренировочного процесса являются самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую методическую литературу.

В учебно-тренировочном процессе различают занятия по общей физической подготовке и специальные занятия, основная задача которых - преимущественно специальная физическая, техническая, тактическая подготовка обучающихся.

Тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной. Конкретное содержание каждой из них определяется задачами, которые ставятся на данном занятии.

Задачей подготовительной части является предварительная организация занимающихся: построение в шеренгу, рапорт, сообщение задач урока и др. Центральное место в подготовительной части занимает функциональная подготовка тренирующихся к предстоящей основной деятельности, что достигается выполнением дозируемых и непродолжительных физических упражнений. Подбор средств для подготовительной части занятия определяется задачами и содержанием основной части. Подготовительная часть занимает, как правило, 30-40 мин.

Распределение времени по частям занятия в зависимости от его типа (мин)

Часть занятия	Тип занятия		
	учебный	учебно-тренировочный	контрольный

Вводно-подготовительная	10-15	10-15	Разминка проводится самостоятельно
Основная	15	15	20
Заключительная	5	5	5-10
Итого	25-30	25-30	25-30

В процессе тренировки квалифицированных юных спортсменов вместо подготовительной части занятия проводится **разминка** - комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых спортсменом с целью подготовки организма к предстоящей деятельности. Разминка повышает функциональные возможности организма спортсмена, создает условия для проявления максимальной работоспособности. Она состоит из двух частей - «разогревания» организма и настройки на предстоящую спортивную деятельность. Задача первой части разминки - повысить общую работоспособность спортсмена усилением деятельности главным образом вегетативных функций организма. Задача второй части разминки - подготовить спортсмена к выполнению первого тренировочного упражнения основной части занятия, «настроить» его на выполнение тех упражнений, которые специфичны для данной спортивной специализации и занимают главное место в основной части занятия. Общая продолжительность разминки - не менее 10 мин.

Решение наиболее сложных задач занятия осуществляется в **основной части**, которая характеризуется наибольшей физиологической и психической нагрузкой, достигающей уровня, необходимого для решения задач совершенствования всех сторон подготовленности юного спортсмена. При планировании и проведении основной части занятия целесообразно руководствоваться следующими положениями. Задачи технической подготовки, как правило, решаются в первой трети основной части занятия, когда спортсмен находится в состоянии оптимальной готовности к восприятию новых элементов осваиваемой спортивной техники. Наибольшая нагрузка выполняется во второй трети основной части урока и постепенно снижается в последней трети. Комплексные занятия с параллельным решением нескольких задач оказывают на организм юных обучающихся всестороннее и существенное воздействие.

Последовательность применения упражнений различной преимущественной направленности в основной части тренировочного занятия Должна быть примерно следующей: сначала выполняются упражнения на быстроту; затем упражнения, направленные на развитие силы; упражнения для улучшения координации движений, как правило, выполняются в начале основной части; упражнения на гибкость обычно чередуются с другими упражнениями (особенно с силовыми и скоростно-силовыми). Ее продолжительность - 15 мин.

Заключительная часть занятия обеспечивает постепенное снижение нагрузки, создает определенные предпосылки для последующей

деятельности, подводит итог занятию. Ее примерное содержание: выполнение несложных упражнений с постепенно понижающейся интенсивностью, строевые и порядковые упражнения, упражнения на расслабление. Продолжительность заключительной части урока - 5 мин.

Преимущественная направленность тренировочного занятия, его задачи, средства и методы, величина и характер тренировочных нагрузок определяются недельным планом тренировки. Продолжительность тренировочного занятия в спортивной школе зависит от года обучения, возраста, квалификации обучающихся и задач тренировки. Время проведения занятий в течение дня планируется в зависимости от условий тренировки, режима учебы и отдыха. Тренер должен следить за тем, чтобы время занятий оставалось по возможности стабильным, так как перестройка режима тренировки сопровождается понижением работоспособности спортсменов, ухудшением процессов восстановления после тренировочных нагрузок, что отрицательно сказывается на эффективности тренировочного процесса.

2.4. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения.

В процессе реализации Программы предусматривается следующее соотношение объёмов обучения по предметным областям по отношению к общему объему годового учебного плана (таблица № 2)

Таблица № 2

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения на этапах подготовки

Разделы подготовки	
Теоретическая подготовка(%)	5
Общая физическая подготовка (%)	20
Специальная физическая подготовка (%)	10
Контрольные испытания (%)	10
Другие виды спорта и подвижные игры	45
Технико-тактическая подготовка (%)	10
Итого:	100%

2. 5. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.

Система многолетней подготовки спортсменов требует четкого планирования и учет нагрузки на всех этапах подготовки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используются в процессе занятий. На всех этапах многолетней подготовки обучающихся соотношение различных видов подготовки меняется в зависимости от возрастных особенностей, задач этапа и спортивного мастерства обучающихся.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы по плаванию измеряется в минутах с учетом возрастных особенностей подготовки обучающихся.

Распределение времени в годовом учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки (таблица №3)

Таблица №3

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.

№ п/п	Разделы обучения	Количество часов
1	Общее количество часов	312
3	Количество тренировок в неделю	3
4	Теоретическая подготовка	17
5	Общая физическая подготовка,	150
6	Специальная физическая подготовка	30
7	Технико-тактическая подготовка, интегральная подготовка	75
8	Другие виды спорта и подвижные игры	20
9	Контрольные испытания, соревнования	20

3. Программный материал для практических занятий

3.1 Организационно-методические указания

Методическая часть программы включает в себя характеристики учебного материала по видам подготовки, его распределение по этапам и циклам обучения, рекомендации по выбору объема учебных нагрузок, содержит методические рекомендации по проведению учебно - тренировочных занятий, организации медицинского и педагогического

контроля. При реализации данной программы осуществляются обще-методические принципы и специфические принципы физического воспитания.

Обще-методические принципы: сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации.

Специфические принципы физического воспитания: непрерывности процесса физического воспитания, системного чередования нагрузок и отдыха, постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, адаптированного сбалансирования динамики нагрузок, циклического построения занятий, возрастной адекватности направлений физического воспитания.

Значение принципа **сознательности и активности** в физическом воспитании заключается в формировании у учащихся понимания сущности техники упражнений и стремления к ее совершенствованию, к спортивному и личностному прогрессу. Принцип **наглядности** требует комплексного привлечения к процессу овладения новыми видами деятельности органов чувств человека. Реализуется в зрительной (демонстрация движений), звуковой (сигналы, счет) и двигательной (уточнение движения в пространстве и во времени) формах. При воплощении принципа **доступности и индивидуализации** сложность той или иной нагрузки согласуется с готовностью обучаемых к ее выполнению.

Сущность принципа **непрерывности** заключается в следующих положениях. Важнейшим условием обучения является следование правилам: «от простого к сложному», «от освоенного к неосвоенному», обеспечение постоянной преемственности эффекта занятий. Применением принципа **системного чередования нагрузок и отдыха** в физическом воспитании обеспечивается необходимый суммарный эффект занятий. Принцип **постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий** обуславливает необходимость систематического повышения требований к занимающимся за счет увеличения сложности заданий, объема и интенсивности нагрузок. Из принципа **адаптивного сбалансирования динамики нагрузок** следует: объем и интенсивность применяемой нагрузки не должны вызывать негативных отклонений в состоянии здоровья занимающихся; по мере адаптации к применяемой нагрузке необходимо очередное увеличение параметров суммарной нагрузки с учетом уровня подготовленности; на отдельных этапах учебно-тренировочного процесса нагрузка или снижается, или стабилизируется, или повышается. Реализация принципа **циклического построения занятий** предполагает следование рамкам завершенных циклов (недельных, месячных, годичных). Принцип **возрастной адекватности** обязывает согласовывать направленность

Физические способности		Возраст									
		00 1 40	1 00	9-10	1 0	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
С И Л О В Ы Е	Собственно силовые				Д	Д		Д			Д М
	Скоростно-силовые			Д	М		Д	Д	М	М	
С К О Р О С Т Н Ы Е	Частота движений	ДМ	Д		Д		М				
	Скорость одиночного движения			Д	М				М	М	
	Время двигательной реакции				Д	М				М	
К Д Л И Т Е Л Ь Н О М У В Ы П О Л Н Е Н И Ю р а б о т ы	Статический режим	Д		Д	Д	Д		Д	М		
	Динамический режим			Д	Д	ДМ	М			М	
	Зона максимальной интенсивности				Д			Д	М	М	
	Зона субмаксимальной интенсивности			Д	М			Д		М	М
	Зона большой интенсивности		М	ДМ	ДМ	Д		Д		М	М
	Зона умеренной интенсивности		ДМ		М				М	М	
С О О Б О Д О С Т Ь 2 а S t f	Простые координации	ДМ	ДМ				Д		М		
	Сложные координации			Д	М		Д		М		
	Равновесие	Д	ДМ	Д		Д			М		
	Точность движений		ДМ				Д		М		
	Гибкость	Д	ДМ	Д		Д	ДМ		Д		Д

М - мальчики, Д - девочки

физического воспитания в соответствии с периодами индивидуального развития организма учащегося.

Таблица 4

**Сенситивные периоды развития физических способностей у детей
(по А.П.Матвееву)**

По мере увеличения спортивного стажа учащихся растет объем применяемых средств общей и специальной физической подготовки. Увеличивается доля СФП по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается доля ОФП.

При обучении технике двигательных действий используются **целостный** и **расчлененный** методы. Целостный используется для обучения движению в облегченных условиях с последующим совершенствованием его отдельных элементов. При расчлененном изучаются отдельные элементы движения с последующим соединением их в целое.

Тренировочные и соревновательные нагрузки планируются с учетом **индивидуальных темпов развития** учащихся и **сенситивных периодов** развития физических качеств.

3.2 Программный материал

3.2.1 Основные направления и содержание программного материала

1. Разминка направлена на подготовку всей системы организма к основной части занятия.
2. Общефизическая подготовка (ОФП) направлена на общее развитие и укрепление организма спортсмена, повышение функциональных возможностей всех органов и систем, развитие двигательной мускулатуры, улучшения координационной способности, увеличение силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.
3. Специально-физическая подготовка (СФП) направлена на развитие двигательных качеств строго применительно к требованиям восточного боевого единоборства.
4. Ката - базовые формы упражнений в основе обучения восточного боевого единоборства. Включает разные формы защиты и нападения, предназначены для отработки техники выполнения приемов. Оттачивает такие качества, как сила воли, рациональное мышление, мужество.
5. Кихон - ката - кумитэ - парный комплекс обусловленных поединков, в которых применяются атакующие и защитно-атакующие действия.

Восточное боевое единоборство подразделяется на:

1. стойки
2. удары руками:
 - а. Закрытая рука б. Открытая рука
3. удары ногами (гери-ваза)
4. блоки (укэ-ваза)
5. формальные упражнения (ката)
6. тренировочные схватки (кумитэ)
7. Техника Броски (нагэ-ваза)
8. специальные упражнения для совершенствования физических качеств

СТОЙКА

В восточном боевом единоборстве стойка означает положение нижней части тела бедер и ног, которые буквально несут верхнюю часть тела. Стойка - это определенное исходное положение тела спортсмена, позволяющее ему свободно перемещаться в ходе ведения боя, маневрировать, быстро переходить от защиты к атаке, от одного приема к другому, сохранять при этом устойчивое положение.

УДАРЫ РУКАМИ

По направлению движения ударной поверхности к цели в восточном боевом единоборстве различают четыре основных вида удара: прямой, круговой, сверху вниз и снизу вверх.

УДАРЫ НОГАМИ

В восточном боевом единоборстве удары ногами так же важны, как и техника рук. Фактически удар ногой имеет большую силу, чем удар кулаком. Все удары ногами можно разделить по следующим признакам:

- по технике проведения удары делятся на проникающие, подбивающие и маховые;
- по уровням проведения удары делятся на низкие, средние и высокие;
- по направлению проведения - вперед, назад, в сторону, круговой вперед, круговой назад, по дуге наружу, по дуге внутрь;
- по способам проведения:
 - а. выполняемые из низкого положения: лежа, сидя, стоя на коленях;
 - б. выполняемые из положения, стоя на одной ноге;
 - в. выполняемые в прыжке;
- по месту проведения удара - удары коленом, голенью, основанием пятки, внешней стороной пятки, основанием стопы, внешней стороной стопы, подъемом стопы, внутренней стороной стопы.

БЛОКИ

Одну из главных сторон мастерства в восточном боевом единоборстве составляет защита. Целью в каратэ является не нападение, а отражение нападения, поэтому, например, все ката в каратэ начинаются с защиты и лишь затем следуют контратаки.

Блокирование в основном должно выполняться круговыми движениями. Для овладения эффективной техникой блока нужно совершенствовать следующее:

1. направление силы - невозможно заблокировать, не уйдя предварительно с линии атаки.
2. Вращение предплечья.
3. Работа бедра - вращение бедер.
4. Положение локтя - когда локоть прижат к телу сила максимальна.
5. Необходимо овладеть стойками, соответствующими каждому блокирующему действию.
6. Блок-атака - существуют блоки, которые сами по себе являются завершающими ударами.

ФОРМАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (КАТА)

Блоки, удары руками и ногами - основные приемы восточного боевого единоборства, логично записанные в ката, упражнения чистой формы, формальные упражнения, эти материнские основы каратэ.

При выполнении ката отрабатываются различные задачи: техника стоек, ударов, блоков и перемещений, дыхания, острота реакции, ритмичность и

точность движений вдоль заданной линии в пространстве.

Ката является универсальным методом специализированной подготовки и может рассматриваться как:

1. средство технического обучения и совершенствования
2. средство физической подготовки и физического совершенствования
3. средство психологической подготовки
4. источник информации и средство интегрального

самосовершенствования По сложности ката подразделяется на четыре категории:

- первая категория - начальные ката (сётокю-но ката)
- вторая категория - особые ката (хокю-но ката) - группы ката под названием пиньян (хэйан), найфанги сёдан
- третья категория - ката повышенной сложности (кайсюкю-но ката). В нее входят бассай дай, косокун дай, сэйэнтин, дзион, дзитте, тэнсё
- четвертая категория - высшие ката (дзёкю-но ката). Например, унсу, годзюсихо, супаримпэй, тятан яра кусянку, анан и др. Эти ката являются основным средством соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ СХВАТКИ (КУМИТЭ)

Кумитэ - это тренировочные бои, в которых занимающиеся используют все ранее изученные приемы в восточном боевом единоборстве: удары, блоки и тд.

Все множество видов тренировочных схваток распадается на три больших подразделения:

- трехступенчатое - ВБЕ Сетоканн кумитэ,
- одноступенчатое - иппон кумитэ
- свободное - джию кумитэ.

ВБЕ Сетоканн кумитэ. В таком бое один из партнеров защищается, другой - нападает. По отражении нападения в третий раз защищающийся проводит контратаку.

Элементы этого упражнения:

- приемы нападения
- приемы защиты
- приемы контратаки
- работа ног

Иппон кумитэ. Состоит из одной атаки, отражаемой одним боком, и одной контратаки. Одноступенчатая схватка оказывается более развитой формой боя. Целью является изучение атакующих и оборонительных приемов.

Джию кумитэ. Свободная схватка. Базируется на основных приемах восточного боевого единоборства без предварительной договоренности партнеров.

3.2.2.Общая физическая подготовка

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах.

Упражнения с предметами.

Упражнения на снарядах /перекладине, брусьях, канате/.

Упражнения для мышц туловища и шеи.

Упражнения без предметов и в парах.

Упражнения с набивными мячами - лежа на спине, лицом вниз, наклоны.

Упражнения с гимнастическими палками, гантелями.

Упражнения для мышц ног и таза.

Бег, прыжки.

Упражнения с гантелями и скакалками, приседания, выпрыгивания, подскоки, многоскоки и др.

Акробатические упражнения - группировки сидя.

Перекаты в группировке лежа на спине /вперед, назад/.

Перекат назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках, стойка на руках с помощью.

Кувырок вперед из упора присев.

Кувырок вперед с трех шагов и маленького разбега.

Длинный кувырок вперед, кувырки назад.

Мост с помощью партнера.

Переворот в сторону с места и разбега.

Соединение указанных выше элементов в комбинации.

Легкоатлетические упражнения.

Бег, прыжки, метания, многоборье.

Спортивные игры.

Волейбол, ручной мяч, баскетбол, футбол, теннис.

Подвижные игры, народные игры, народные виды спорта.

3.2.3. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития гибкости:

Выполнение специальных технических приемов и действий с максимальной амплитудой движения.

Упражнения для развития скоростно - силовых качеств:

Выполнение технических действий, приемов и их комбинаций с максимальной скоростью и концентрацией.

Упражнения для развития выносливости:

Выполнение технических приемов и их комбинаций, а также учебных и вольных поединков в течение определенного времени с различными интервалами отдыха и с различной заданной скоростью выполнения.

Упражнения для развития ловкости:

Выполнение комбинаций, технических приемов на внезапно выполняемое действие партнера /учебный спарринг -поединок/ ;

Выполнение технического приема на неизвестное действие партнера;

Выполнение технического приема на внезапное действие из нескольких противников, выполняющих это действие поочередно.

Упражнения для закаливания поверхностей рук, ног, туловища:

Легкое оббивание поверхностей деревянными и резиновыми палочками.

3.2.4. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка, осуществляемая в ходе учебно-тренировочного процесса, является составной частью всей системы подготовки спортсмена восточного боевого единоборства. Она проводится в виде бесед тренера с учащимися, а также специально организованных лекций, семинаров и теоретических занятий. Кроме того, часть теоретических знаний может сообщаться юным спортсменам в ходе тренировочных занятий. Необходимо также самостоятельное изучение занимающимися специальной литературы по различным вопросам традиционного восточного боевого единоборства и другим разделам теоретической подготовки. Содержание теоретической подготовки дифференцируется в зависимости от уровня подготовленности, индивидуальных особенностей учащегося, общего кругозора и возраста.

Цель теоретической подготовки - снабжение учащихся специальными знаниями. Знания теории избранного вида спорта должны дополнять практические навыки спортсмена. Спортсмен должен уметь использовать на практике сведения, полученные в ходе теоретической подготовки, иметь четкое представление о назначении упражнений, используемых при подготовке, об их распределении в цикле подготовки и в конкретном занятии, уметь анализировать свои ошибки и ошибки соперника.

В программу учебно-тренировочных занятий включается изучение следующих тем и вопросов: отечественная система физического воспитания, основные понятия в физической культуре и спорте, методика обучения и тренировки в традиционном восточного боевого единоборства, история вида спорта и современное состояние, техника и тактика вида спорта, гигиена занятий физическими упражнениями и традиционным каратэ-до, патриотическое воспитание спортсменов, воспитание морально-волевых качеств, врачебный контроль и самоконтроль при занятиях спортом, основы доврачебной помощи, предупреждение травматизма, режим спортсмена

(режим дня, гигиена питания и сна, закаливание), самомассаж и массаж и т.д.

Особое значение придается изучению основ теории традиционного восточного боевого единоборства. Учащиеся должны овладеть знаниями о правилах соревнований, умением вести дневник тренировки, проводить анализ занятий и результатов своего участия в соревнованиях. Целесообразно изучение основ методики тренировки: планирование круглогодичной тренировки по циклам, этапам и периодам, перспективное планирование, методика развития физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости) применительно к традиционному каратэ-до, а также основы техники приемов и формальных боевых комплексов (ката) с позиций биомеханики, что позволяет научно-обоснованно подходить к анализу техники и к методике ее изучения и совершенствования.

Важным компонентом теоретической подготовки, положительно влияющим на результаты педагогического процесса, является обучение юных спортсменов ведению дневника самоконтроля. Многолетние записи дают возможность вести анализ компонентов учебно-тренировочного процесса, оптимизировать систему планирования и управления индивидуальной подготовкой спортсмена, способствуют самоанализу и самовоспитанию учащихся. Тренер должен научить юных спортсменов подробно и систематически вести записи, включающие все субъективные и объективные данные: по переносимости нагрузок различного характера, самочувствию во время тренировок и при восстановлении, данные педагогического контроля (результаты тестов и контрольных упражнений) и врачебных осмотров, а также результаты всех соревнований.

План теоретической подготовки

Таблица 5

№ п/п	Тема	Краткое содержание	Учебные группы
1	Отечественная система физического воспитания	Основные понятия в физической культуре и спорте. История развития физической культуры и спорта в России. Особенности национальной системы спортивной подготовки. Разряды и звания в спорте. ЕВСК.	УТ, СС
2	История традиционного восточного боевого единоборства	Появление традиционного восточного боевого единоборства, история развития и современное состояние. Понятие основы этики в восточном единоборстве Ведущие спортсмены мирового рейтинга.	НП, УТ, СС

3	Основы тренировки	Основы терминологии. Методика обучения и тренировки в традиционном восточном боевом единоборстве	НП, УТ
4	Техника и тактика вида спорта	Понятие о технике, о тактике. Связь технической подготовленности спортсмена с физической. Виды спортивной тактики.	УТ, СС
5	Соревнования по традиционному восточному боевому единоборству	Соревновательные программы в восточном боевом единоборстве. Правила соревнований. Основы судейства ката и кумитэ.	НП2-3, УТ
6	Патриотическое воспитание	Понятие о патриотизме. Патриотизм спортсмена. Спортивная честь. Престиж страны, спортивной школы.	УТ, СС
7	Морально-волевые качества спортсменов.	Понятие о морали, о воле. Качества личности, влияющие на успешность спортивной деятельности. Воспитание морально-волевых качеств спортсмена.	УТ, СС
8	Гигиена занятий физическими упражнениями	Определение термина «гигиена», правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена. Основы спортивного питания. Здоровый образ жизни. Антидопинговая пропаганда.	НП, УТ, СС
9	Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях спортом	Виды врачебного контроля и их цель, диспансеризация. Дневник самоконтроля спортсмена.	УТ, СС
10	Техника безопасности. Основы доврачебной помощи	Факторы риска при спортивных тренировках. Действия в опасных ситуациях. Понятие о травме, виды травматических повреждений. Первая помощь при травме. Предупреждение травматизма.	НП, УТ, СС
11	Самомассаж и массаж	Виды и назначение спортивного массажа. Основы обучения массажу и самомассажу, противопоказания.	УТ, СС

3.2.5. Интегральная подготовка

В арсенале спортсменов восточных боевых единоборств много разнообразных соревновательных действий и их необходимо выполнять многократно в течение схватки, в различных ситуациях противоборства с соперником, с разной скоростью, в состоянии утомления различной степени и т.д. поэтому важно добиться, чтобы все, что изучает юный спортсмен, он смог реализовать, где воедино слиты техника и тактика, физические, моральные и волевые качества, теоретические знания и т.д.

Взаимосвязь сторон подготовки требует целенаправленного воздействия. Именно в этом смысле и говорится об интеграции (объединении, координации и реализации в условиях соревновательной деятельности) различных сторон подготовленности, всех качеств и способностей, навыков, умений, знаний, т.е. об интегральной подготовке, представляющей собой систему тренировочных воздействий, призванную максимально использовать тренировочные эффекты технической, тактической, физической и других видов подготовки к соревновательной деятельности спортсменов восточных боевых единоборств, направленную на объединение и комплексную реализацию различных

компонентов подготовленности.

Основными средствами интегральной подготовки являются:

-общеподготовительные упражнения: комплексные упражнения и подводящие игры;

-специально-подготовительные упражнения, товарищеские схватки с определенной установкой;

-тренировочные формы соревновательного упражнения: контрольные упражнения.

3.2.6. Соревновательная подготовка (участие в показательных выступлениях)

Соревновательная подготовка, являясь непосредственной целью тренировочного процесса, служат и эффективным средством специальной подготовки спортсмена высокого класса. Регулярное участие в подобной деятельности необходимо для приобретения качеств, которые воспитываются только в преодолении соревновательных трудностей. Даже объёмные и высокоинтенсивные тренировки без соревновательного опыта не приведут к успеху.

Чтобы задачи многолетней подготовки могли решаться успешно, на каждом её этапе и в годичных циклах должно быть достаточное число соревновательной подготовки, причем, как организованных сторонними организациями, так и внутришкольных.

3.3 Техника безопасности на занятиях ВБЕ

- Заниматься на тренировке по ВБЕ можно только тем ученикам, которые имеют разрешение врача по состоянию своего здоровья и соответствующую медицинскую справку, разрешение на посещение тренировок своих родителей или опекунов.
- Приступать к занятиям ученик может только после того, как ознакомится со всеми Правилами для занимающихся, в том числе и с настоящей Инструкцией по технике безопасности и поставит свою подпись о своем согласии и готовности их не нарушать. Для несовершеннолетних учеников подпись о согласии на участие в тренировках своего ребенка должны поставить и его родители (опекун).
- Каждый ученик должен строго соблюдать Правила по технике безопасности, беспрекословно и вовремя выполнять все команды тренера, и не делать ничего такого, что опасно для жизни и здоровья, и могло бы привести его самого, партнера, или окружающих учеников к травме.
- Ученик, нарушивший Правила по технике безопасности, или намеренно нанесящий ущерб здоровью кого-либо, несет персональную ответственность за последствия своих действий.
- В случае недееспособности Ученика по причине своего недостаточного возраста, но причинившего ущерб здоровью кому-либо умышленно или по неосторожности, персональную ответственность за его действия несут его родители (опекун).

Основные требования

- 1.** Каждый ученик должен подготовиться к тренировке заранее: нельзя есть за 1,5 -2 часа до начала занятий, тренироваться на полный желудок очень вредно для организма. Обязательно нужно сходить в туалет до тренировки, случайный удар в полный мочевой пузырь может быть исключительно опасным. Необходимо также высморкаться, чтобы ничего не мешало свободному и правильному дыханию. Во избежание травм, на руках и ногах ногти должны быть коротко и аккуратно подстрижены.
- 2.** Запрещается входить в зал без разрешения тренера, самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарем, кувыраться на татами, залезать и прыгать вниз со скамеек, стульев, и т.п., «шведских лестниц» и спортивных снарядов. Нельзя без разрешения покидать спортивный зал во время тренировки, кричать, заниматься посторонними делами, приносить предметы, игрушки, отвлекающие от занятий, а также баловаться электроприборами и светом.
- 3.** Запрещается во время тренировки жевать жвачку, конфеты и другую пищу, держать во рту любые посторонние предметы, т.к. можно подавиться или поранить слизистую оболочку ротовой полости.
- 4.** Запрещается пользоваться в здании и около него открытым огнем. В случае пожара необходимо немедленно сообщить об этом тренеру и быстро, но, не создавая паники покинуть помещение или здание, уйти в безопасное место (на улицу) и помочь это сделать тем, кто самостоятельно передвигаться не может.
- 5.** При малейшем недомогании ученик должен отпроситься у тренера с тренировки домой или попросить посидеть в зале. При очень плохом самочувствии для оказания ему первой помощи или экстренного вызова скорой медицинской помощи - сообщить об этом своему тренеру. Все ученики всегда должны немедленно сообщать тренеру, если кому-то из товарищей на тренировке стало плохо, тем более, если больной сам это сделать стесняется или не в состоянии.
- 6.** Никто не должен приходить в зал на тренировку, если он болен простудным, инфекционным или другим опасным для окружающих заболеванием. При появлении у ученика высокой температуры, обнаружении у него грибковых заболеваний, неизвестном высыпании на коже, занимающийся самостоятельно (если он в состоянии) должен немедленно покинуть зал и отправиться домой для принятия экстренных мер, предупредив об этом тренера.
- 7.** Все команды на тренировке должны выполняться быстро, но выполнять их нужно осторожно и аккуратно. Занимая свое место в строю нельзя толкаться, ставить подножки и т.п., чтобы не сбить своих товарищей с ног.
- 8.** Необходимо выполнять правила построения и поведения. Соблюдать определенный тренером интервал и дистанцию между занимающимися, чтобы случайно не задеть соседа во время занятия, выполняя упражнения, махи, удары руками или ногами. Сосед также должен

соблюдать дистанцию, случайные столкновения могут привести к травме.

9. Если ученик чувствует, что какое-то упражнение ему не под силу, что оно для него слишком физически тяжелое, он может попросит тренера снизить для него нагрузку.

10. При отработке приемов в парах, каждый ученик должен быть осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить боль своему партнеру. Особенно контроль своих действий актуален при изучении опасных для здоровья техники и приемов, способных привести к вывихам суставов, растяжений сухожилий, связок, трещинам и переломам костей, удушениям и т.п.

11. При отработке бросковой техники и подводящих упражнений каждому ученику надо хорошо знать и правильно выполнять страховку при падениях. Выполняя данную технику, всегда необходимо думать о безопасности своего партнера и его страховке, обеспечивая ему максимальную безопасность при падении. Прежде чем выполнить бросок, необходимо сначала убедиться, что партнер упадет в безопасное место. Надо быть уверенным в правильности выполнения приемов прежде, чем их выполнять и знать последствия неправильного их выполнения. Если ученик в чем-то не совсем уверен - необходимо лишний раз проконсультироваться у своего тренера, не стесняться и попросить у него дополнительных объяснений.

12. При объяснениях тренером новых упражнений и новой техники, ученики обязаны внимательно слушать, запрещено отвлекаться, мешать своим товарищам, а также прерывать и комментировать объяснения тренера, так как все эти действия нарушают общую дисциплину и отражаются на усвоении спортсменами изучаемой техники.

13. Запрещено проходить между спортсменами, стоящими в паре и готовящимися к выполнению приёмов, независимо стоят ли они в позе готовности или для поклона.

14. При возникновении малейшей боли при проведении болевого приема, необходимо дать знать об этом своему партнеру, хлопая свободной рукой или ногой по партнеру или полу. В этом случае партнер обязан немедленно ослабить давление на ту часть тела, в котором возникла боль.

15. Во время проведения приёмов каждый обязан полностью контролировать себя, свои эмоции и технику. При нанесении партнером сильных ударов или

выполнения им болевых приемов, при которых он не контролирует себя, необходимо его об этом предупредить. Если он делает это сознательно и умышленно - немедленно сообщить об этом тренеру. При умышленном причинении вреда своему партнеру, виновный отстраняется от тренировки, отжимается в качестве наказания, а также публично извиняется перед своим партнером и учениками за недостойное поведение. В случае отказа ученика выполнять данное дисциплинарное требование, он отстраняется от занятия.

16. Запрещено мешать или излишне сопротивляться своему партнеру при отработке приёмов, если на это нет прямых рекомендаций тренера. На тренировке важно научиться правильной технике, а не показывать свою силу т.к. это может привести к травме.

17. Ношение учениками каких либо украшений, талисманов, религиозных атрибутов на шее, в ушах, пирсинга и т.п. на тренировках категорически запрещается, во избежание возможного травмирования своего партнера, а также случайной потери, поломки и т.п. данных предметов во время занятий. Очки при работе в парах запрещены. Если есть брекеты на зубах, об этом должны быть предупреждены тренер и партнёры.

18. Все ученики обязаны соблюдать правила личной гигиены. На тренировке допускается находиться только в чистой спортивной одежде (белое кимоно и пояс, соответствующий квалификации), если разрешены занятия в обуви, то в чистой (не уличной) спортивной обуви на низкой мягкой подошве без каблука (чешках, стелках для единоборств, борцовках). Руки, ноги, шея должны быть чистыми. Ногти на руках и ногах коротко подстрижены. Волосы коротко подстрижены или собраны в пучок с фиксацией их резинкой.

Строго запрещается

- Вести бой в полный контакт без разрешения и контроля тренера или в его отсутствии, особенно с более слабыми учениками или младшими по возрасту, стажу занятий, а также «выяснения личных отношений» или с целью демонстрации своего превосходства перед другими учениками.
- Экспериментировать бесконтрольно со своим партнером как он долго может находиться без дыхания, какой максимальной силы может держать удар в открытые участки тела и т.п. эксперименты опасные для здоровья.
- Отрабатывать опасную технику с контактом.

3.4. Восстановительные мероприятия

Средств и мероприятия восстановления спортивной работоспособности спортсменов, специализирующихся в традиционном восточном единоборстве применяются с учетом возраста, спортивного стажа, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей занимающихся.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном 1-го и 2-го лет обучения основными восстановительными средствами являются педагогические: адекватный выбор объема и интенсивности нагрузок, применение принципов последовательности и постепенности, чередование

дней тренировок и отдыха, а также **гигиенические**: водные процедуры, закаливающие мероприятия с использованием естественных сил природы, режим дня и питание, витаминизация.

Учебно-тренировочный этап с 3-го по 5-й годы обучения и этап спортивного совершенствования в основном соответствует предыдущему этапу. Дополнительно используются **психологические** и **медико-биологические** средства.

Психологические средства обеспечивают стабильность психического состояния юных спортсменов в ходе тренировок и соревнований. Применяются методы: беседа, внушение, упражнения для релаксации и специальные дыхательные упражнения.

Применением медико-биологических средств обеспечивается восстановление энергетических ресурсов организма (витаминизация), восстановление опорно-двигательного аппарата (массаж, баня, гидротерапия, физиотерапия).

Задачи психологической подготовки во многом схожи с задачами воспитательной работы. Как правило, она выделяется в самостоятельный раздел подготовки лишь на этапе высшего спортивного мастерства. И здесь ведущую роль играет тренер. Лучшие тренеры обычно сами являются хорошими психологами, но и им также в некоторых случаях требуется помощь профессионала в этой области.

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств спортсмена происходит с помощью изменения и коррекции его отношения к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

В тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

В случае предстартовой лихорадки и нетерпения выступить (либо

желания отказаться от старта) в соревнованиях - выполнение разминочных упражнений средней интенсивности краткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление в паузах и акцентированием внимания на мягком и спокойном выдохе. Контролировать пульс, проделать упражнения на чувство времени, принять контрастный душ, полистать красочный журнал с иллюстрациями природы, послушать спокойную музыку для релаксации и т.п.

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

К физическим средствам восстановления относят: массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); суховоздушная и парная бани; гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); электропроцедуры, облучения электромагнитами волнами различной длины, магнитотерапия; гипероксия.

Дополнительные медицинские обследования проводятся после перенесенных травм и заболеваний, длительных перерывов в тренировках.

3.5. Психологическая подготовка

3.5.1 Факторы, влияющие на психическое состояние спортсмена

Основными факторами, оказывающими негативное влияние на психическое состояние спортсмена, являются боль, страх, усталость, психическое напряжение от тяжелой монотонной работы.

Болевые ощущения в единоборствах являются естественным следствием непосредственного контакта между спортсменами в ходе спортивного поединка или выполнения тренировочного задания. При выполнении заданий, требующих проявления выносливости, боль возникает в результате накопления в мышцах молочной кислоты при развитии утомления либо при травмировании спортсмена.

Одним из способов преодоления боли является **воспитание терпеливости**. Развитие способности переносить болевые ощущения, вызванные особенностями тренировочной и соревновательной деятельности и утомления в единоборствах, связано с периодом подготовки, уровнем подготовленности и личностными особенностями спортсмена. Систематическое применение нагрузок определенной направленности не только обеспечивает высокий уровень функциональной подготовленности, но и сопровождается развитием терпеливости.

Чувство страха вызывается, как правило, недостатком информации или недостаточным опытом спортсмена. В некоторых случаях оно проявляется в

форме страха перед нагрузкой, неуверенности в собственных силах. Например, после однократной неудачи субъективное чувство боязни может отрицательно влиять на последующие выступления спортсмена в соревнованиях, затруднять эффективное выполнение технических и тактических действий.

Преодолению чувства страха способствует детальный анализ возможных опасных ситуаций, а также сознательно контролируемое систематическое выполнение упражнений с элементами риска, с постепенным разнообразием и усложнением заданий, развитие смелости и решительности.

Усталость - субъективное отражение состояния утомления. При выполнении тренировочного задания чувство усталости преодолевается путем волевого самонастроя спортсмена. Развитие терпеливости снижает негативное влияние усталости на спортивный результат. Устранению усталости способствует проведение комплекса мероприятий психоэмоциональной разгрузки и восстановительных процедур. При выполнении больших объемов нагрузок часто возникает состояние нервного перенапряжения по причине монотонности тренировочной работы. Существенно уменьшить его возможно за счет повышения эмоциональности занятий - введением элементов игрового метода, разнообразием условий деятельности и тренировочных заданий.

На психическое состояние спортсмена влияет также **высокое эмоциональное возбуждение и тревожность**. Повышение нервно-психического возбуждения в условиях ответственных соревнований рефлекторно подготавливает организм к высокоинтенсивной деятельности. Это возбуждение на фоне положительного эмоционального состояния спортсмена, его уверенности в себе и желания соревноваться обеспечивает оптимальную готовность к старту. Однако чрезмерное эмоциональное возбуждение может оказать и резко отрицательное воздействие на результат выступления спортсмена.

Позитивно влияют на состояние спортсмена и спортивный результат такие факторы, как устойчивая мотивация к его достижению, уверенность в своих возможностях, адекватный предстартовый настрой спортсмена. Одно из условий формирования устойчивой мотивации спортсмена в тренировочном процессе - постановка перспективных целей и понимание необходимости усилий для их достижения.

3.5.2 Морально-волевая подготовка Воля - способность осуществлять желания, достигать поставленных перед собой целей, сознательное стремление к осуществлению чего-либо.

Мораль - правила, определяющие поведение; духовные и душевные качества, необходимые человеку в обществе.

Таким образом, морально-волевая подготовка - комплекс воздействий, направленных на развитие личности спортсмена, его воли, чувств, способностей, на реализацию его потенциала как члена общества.

Морально-волевая подготовка в спорте - комплекс воздействий, направленных на развитие личности спортсмена, которые формируются в ходе тренировочного процесса при преодолении трудностей объективного и субъективного характера и постепенном усложнении поставленных задач.

Морально-волевые качества - особенности личности спортсмена, способствующие достижению наилучшей подготовленности:

Целеустремленность - видение цели и готовность спортсмена приложить все возможные усилия для достижения поставленной цели.

Дисциплинированность - высокоразвитая способность к самоконтролю, к самоограничению, к соблюдению установленных правил, как в занятиях спортом, так и в быту.

Трудолюбие - способность систематически преодолевать специфические трудности, возникающие в ходе избранной деятельности.

Инициативность - способность к самостоятельным активным и волевым действиям.

Решительность - способность незамедлительно приступить к выполнению заведомо опасного действия или действия, исход которого неизвестен.

Смелость - способность осуществлять деятельность, не снижая ее эффективности, даже в случае явной моральной или физической угрозы.

Терпеливость - способность осуществлять деятельность, несмотря на негативные ощущения, возникающие в ходе ее (психологический дискомфорт, боль, усталость).

Настойчивость - способность спортсмена, несмотря на имевшие место неудачи, продолжать попытки выполнения требуемого действия.

3.5.3. Качественные характеристики сформированности морально-волевых качеств

Низкий уровень:

- поведение неровное;
- задание учащийся не принимает или принимает частично, проявляет пассивность при его выполнении;
- при столкновении с трудностями возможна потеря интереса к заданию;
- инициативы не проявляет;
- реагирует на внешние раздражители, под их влиянием прекращает выполнение задания.

Средний уровень:

- поведение неровное;
- возможно длительное сосредоточение на процессе выполнения задания, но эффективность деятельности низкая;
- действует самостоятельно в соответствии с полученным заданием;
- при столкновении с затруднениями активен в их преодолении;
- реагирует на внешние раздражители, под их влиянием прекращает

выполнение задания.

Достаточный уровень:

- поведение ровное;
- сосредоточен на процессе выполнения задания;
- проявляются незначительные отвлечения, не влияющие на эффективность деятельности;
- действует самостоятельно в соответствии с полученным заданием, предлагает иные варианты его выполнения;
- активен в достижении цели;
- при столкновении с трудностями проявляет инициативу для достижения требуемого результата;
- реагируя на внешние раздражители, продолжает выполнение задания, сохраняет первоначальную цель.

Высокий уровень:

- поведение ровное;
- полностью сосредоточен на процессе деятельности;
- заинтересован в достижении требуемого результата;
- действует самостоятельно в соответствии с полученным заданием, активен в достижении конечного результата;
- для повышения эффективности деятельности предлагает рациональные способы ее выполнения;
- при столкновении с трудностями проявляет личную инициативу для достижения конечного результата;
- на внешние раздражители не реагирует.

3.6. Воспитательная работа

Цель воспитательной работы с учащимися - всестороннее развитие личности каждого спортсмена. Достигается она путем применения средств:

- пропаганды спортивных традиций тренером и старшими спортсменами;
- знакомства начинающих спортсменов с правилами поведения в спортивном зале, с правилами общения с тренерами, товарищами по спортивной команде, судьями, врачами, с правилами соревнований;
- проведения совместных праздников с участием детей, родителей, тренеров-преподавателей;
- привлечения юных спортсменов при содействии родительского комитета к общественно полезному труду (в том числе к укреплению материально-спортивной базы);
- проведения культурных мероприятий (походы в кино, театр, музей, посещение выставок, спортивных праздников) и других форм организации досуга.

Всестороннему развитию морально-волевых качеств спортсмена способствуют требования, предъявляемые спортивной деятельностью:

- соблюдение режима дня;
- своевременное и регулярное посещение занятий;
- сочетание занятий спортом с учебой и трудом;
- преодоление трудностей и препятствий, возникающих в ходе тренировок и соревнований;
- соблюдение норм общения с коллегами по команде, с тренерами и с соперниками.

Для тренировочной и соревновательной деятельности в традиционном восточном единоборстве характерна высокая интенсивность нагрузки при сложно-координированных действиях в сочетании с преодолением болевых ощущений. При этом особенно важно предотвратить развитие агрессивности занимающихся, как в ходе спортивной деятельности, так и за ее пределами, воспитать их миролюбивыми, терпимыми и готовыми прийти на помощь даже сопернику по татами. В ходе поединков тренером должна подчеркиваться цель борьбы, красота ее ведения, доброжелательность отношений между соперниками. Достигается это путем формирования у спортсменов способности к самоконтролю и самоанализу, их эстетического развития путем изучения произведений мировой живописи, музыки и других видов искусства, воспитания терпеливости, готовности к преодолению трудностей. Одно из условий формирования устойчивой мотивации спортсмена в тренировочном процессе - постановка перспективных целей и понимание необходимости усилий для их достижения.

При воспитании трудолюбия у спортсменов необходимо:

- выработать у новичков навыки длительной и напряженной работы по овладению отдельными приемами, элементами, упражнениями;
- приучать к самостоятельности в спорте и в быту;
- поощрять использование специальных знаний в процессе тренировки;
- поощрять самостоятельность, инициативу, качественную работу;
- если не все получилось - терпеливо объяснить и детально разобрать задание еще раз;
- приучать начатую работу доводить до конца;
- никогда не наказывать трудом - тренировочное задание должно быть желанным, даже если оно требует огромных усилий для выполнения.

При воспитании сознательной дисциплины:

- не оставлять без внимания таких нарушений спортивной дисциплины, как несоблюдения спортивного режима, опоздания на тренировки, взаимные оскорбления, невыполнение распоряжений и команд;
- с первых дней обучения формировать у занимающихся понятие об этикете и субординации в традиционном восточном боевом единоборстве;
- для того чтобы учащиеся не только стремились выполнять требования тренера и коллектива, но и испытывали от этого радость и гордость,

приветствовать всякое проявление дисциплинированности.

При воспитании чувства коллективизма и товарищества:

- изучать взаимоотношения спортсменов друг с другом;
- выбрать актив группы из числа наиболее ответственных учащихся (в воспитательных целях возможно включение в актив спортсменов, которым необходимо совершенствовать чувство ответственности);
- давать поручения спортсменам, исходя из их опыта, уровня мастерства, авторитета среди товарищей;
- путем положительных примеров учить уважению к старшим, друг к другу, взаимопомощи.

При воспитании культуры поведения:

- выработать такие качества, как вежливость, опрятность, культура речи, не только в обращении со старшими или в торжественной обстановке, но и в повседневной жизни.

Особое внимание обращать на воспитание этих качеств на первом году обучения. Юные спортсмены знают правила поведения учащихся в образовательном учреждении, но не знакомы и нуждаются в усвоении правил поведения в спортивном зале, правил соревнований, правил поведения с тренерами, товарищами, судьями, врачами, со всеми, с кем они встречаются в спортивной жизни.

Воспитание юных спортсменов во внеурочное время

К внеурочной работе относятся организованные и целенаправленные занятия воспитательного и образовательного характера в свободное от тренировок время. Часто именно в ходе свободного общения с учениками тренеру удается выявить проблему и найти пути ее решения, укрепить доверие и сформировать дружеские отношения между юными спортсменами.

Привлечение юных спортсменов к участию, а также к организации и проведению спортивно-массовых мероприятий, соревнований (в том числе по другим видам спорта - различные виды единоборств, массовые старты и физкультурно-оздоровительные мероприятия) и показательных выступлений способствует эмоциональной разгрузке, переключению на другой вид деятельности, формированию навыков действий в непривычной среде, повышению уровня самооценки. В ходе подготовки учащиеся совершенствуют технику двигательных действий, закрепляют знания правил соревнований, становятся более собранными и дисциплинированными.

Групповой просмотр репортажей о спортивных и культурных событиях с обсуждением и анализом дает чувство причастности к спортивной истории, учит анализировать и принимать мнение собеседника.

Походы выходного дня - туризм пеший, водный, велосипедный - способствуют развитию выносливости и терпеливости, воспитывают

ответственность и взаимовыручку, прививают бытовые навыки и навыки обслуживания техники, а также несут закаливающий и оздоровительный эффект, благодаря действию сил природы. Маршрут рекомендуется выбирать с участками пересеченной местности, учитывая возраст учащихся и уровень их физической и технической подготовленности. Во время похода рекомендуется вести беседу с учащимися, проводить занятия по теоретической подготовке. Главное требование при выборе маршрута похода - его безопасность и знание тренером всей дистанции.

Организованный отдых учащихся в летнем оздоровительном лагере дает возможность сочетать оздоровительную работу с воспитательной. Круглосуточное пребывание в детском или молодежном коллективе дает юным спортсменам навыки самоуправления, развивает ответственность и самостоятельность, учит действовать в сложных и конфликтных ситуациях.

Задача тренера в ходе воспитательной деятельности состоит в рациональной корректировке и направлении развития личности спортсмена.

4. Мониторинг спортивных достижений обучающихся с последующим анализом результатов и корректировкой программы (в соответствии с уровнем реализации)

Мониторинг в учебно-тренировочной деятельности - специально организованное, целевое наблюдение, постоянный «следающий» контроль и диагностика обученности учащихся и динамики их индивидуального развития на основе систематизации результатов специально организованных измерений.

Цель мониторинга спортивных достижений обучающихся: непрерывное отслеживание эффективности учебно-тренировочного процесса и принятие управленческих решений, регулирующих и корректирующих деятельность образовательного учреждения.

Задачи:

Отслеживание результатов обучающихся;

Постоянное наблюдение за учебным процессом с целью выявления его соответствия желаемому результату или первоначальным предположениям;

Объектом является все, что относится к учебно-тренировочному процессу. В частности, контролируется деятельность тренера-преподавателя и обучающегося в процессе учебно-спортивной деятельности, с последующим анализом результатов и корректировкой программы (в соответствии с уровнем реализации).

4.1. Педагогический контроль.

Педагогический контроль является основным для получения

информации о состоянии и эффективности деятельности юных спортсменов. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки, для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Задачи педагогического контроля - учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированного спортивного результата, оценка поведения юного спортсмена на соревнованиях. Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные испытания (тесты), характеризующие различные стороны подготовленности юных спортсменов.

Для определения исходного уровня и динамики общей физической подготовленности учащихся спортивных школ рекомендуется следующий комплекс контрольных упражнений: а) прыжок в длину с места; б) челночный бег 3 x 10 м.. Тестирование по ОФП учащихся детских дошкольных учреждений осуществляется два раза в год: в начале и конце учебного года. Для тестирования уровня технико-тактической подготовленности проводится тестирование спортсменов в виде демонстрации приемов, защит, контрприемов и комбинаций из всех классификационных групп в стойке и борьбе лежа, арсенала боевого ВБЕ Сетокан (удары руками, ногами, удушающие приемы, техника самозащиты).

Оценивается знание терминологии ВБЕ Сетокан, умение правильно выполнить все элементы школы ВБЕ Сетокан. Важными критериями являются рациональность выполняемой техники, сохранение равновесия, контроль при падении партнера и правильно выполненные приемы страховки и самостраховки, слитность выполнения комбинаций. Оценка проводится в виде интегральной экспертной оценки (по сумме баллов).

Педагогический контроль включает также и показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов), исходный уровень состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей и динамика этих показателей вносятся в индивидуальную карту занимающихся.

В процессе подготовки юных спортсменов используются этапный, текущий и оперативный контроль. Задача этапного контроля - выявление изменений в состоянии спортсмена на протяжении относительно длительного периода тренировки. Частота обследований спортсмена может быть различной и зависит от особенностей построения годичного цикла тренировки. Текущий контроль характеризует

тренировочный эффект нескольких занятий. Задача оперативного контроля - оценка эффекта одного тренировочного занятия. Выбор показателей контроля зависит от задач тренировки в тот или иной период проведения обследования.

В процессе осуществления комплексного контроля над юными обучающимися следует соблюдать следующие условия: всесторонний характер методов контроля, характеризующих различные стороны подготовленности и состояние здоровья занимающихся; подбор методов контроля с учетом особенностей ВБЕ Сетокан; ориентация на ведущие факторы соревновательной деятельности; сочетание контрольных показателей, являющихся базовыми для спортивного совершенствования, и показателей, характеризующих уровень специальной подготовленности; использование наиболее информативных и доступных методов контроля; учет параметров тренировочных и соревновательных нагрузок. Важное значение имеет система учета работы спортивной школы и показателей, характеризующих эффективность спортивной тренировки.

Предварительный учет позволяет определить исходный уровень подготовленности спортсмена или группы спортсменов. Данные итогового учета при сопоставлении их с результатом предварительного учета позволяют оценить эффективность учебно-тренировочного процесса и внести коррективы в последующий план тренировки. Он предусматривает фиксацию средств, методов, величин тренировочных и соревновательных нагрузок, оценку состояния здоровья и подготовленности спортсмена. Данные оперативного учета позволяют получать нужную информацию об изменениях в состоянии занимающихся, условиях, содержании и характере тренировки во время проведения занятия. Эти сведения необходимы для успешного управления тренировочным процессом в ходе одного занятия. Основными документами учета в спортивных школах являются: 1) журнал учета занятий; 2) дневник тренировки; 3) личные карточки и врачебноконтрольные карты учащихся.

4.2. Врачебный контроль.

Основными задачами медицинского обследования в группах спортивнооздоровительной направленности является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и конце учебного года занимающиеся проходят углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных

и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Основной целью первичного обследования является оценка при допуске к занятиям ВБЕ Сетокан состояния здоровья (с позиции существующих в этом плане нормативных документов, также эндогенных и профессиональных факторов риска), уровня физического развития (в том числе степени полового созревания, когда речь идет о детях и подростках), функциональных возможностей ведущих систем организма и общей физической работоспособности.

Текущий контроль. Основной целью текущего контроля является определение степени выраженности отсроченных пост нагрузочных изменений в функциональном состоянии ведущих органов и систем организма спортсмена.

В предсоревновательном периоде целесообразно использование первого варианта организации текущего контроля. При проведении текущего контроля, независимо от специфики выполняемых тренировочных нагрузок, обязательно оценивается функциональное состояние: центральной нервной системы; вегетативной нервной системы; сердечно-сосудистой системы; опорно-двигательного аппарата.

Врачебно-педагогические наблюдения - совместные наблюдения врача и тренера в условиях тренировки и соревнований, направленные на совершенствование тренировочного процесса. Тренер определяет работоспособность спортсмена, выполнение им намеченного плана тренировки, результативность и качество выполнения движений, а врач оценивает состояние занимающегося и его реакцию на нагрузку. Сопоставление этих данных позволяет наиболее точно и полно охарактеризовать нагрузку занятия или соревнования и ее соответствие состоянию спортсмена, помогает тренеру своевременно внести изменения в тренировочный процесс. Исследования проводят до занятия, в ходе и по окончании его, а также на различных этапах восстановления.

Периодичность проведения мониторинга зависит от вида испытаний, исследований, оценивания.

В зависимости от этапа обучения используется диагностическое (стартовое, текущее) и срезовое (тематическое, промежуточное, итоговое) оценивание.

Стартовое оценивание - направлено на выявление знаний, умений и навыков обучающихся по предмету или разделу, который будет изучаться. Он позволяет определить наличный (исходный) уровень знаний и умений, чтобы использовать его как фундамент, ориентироваться на допустимую сложность учебного материала.

Текущее оценивание - осуществляется в повседневной работе с целью проверки усвоения предыдущего материала и выявления пробелов в знаниях обучающихся. Ведущая задача текущего контроля - регулярное

управление учебной деятельностью обучающихся и ее корректировка. Он позволяет получить непрерывную информацию о ходе и качестве усвоения учебного материала и на основе этого оперативно вносить изменения в учебный процесс.

Тематическое оценивание - осуществляется периодически, по мере прохождения новой темы, раздела, и имеет целью систематизацию знаний обучающихся. Этот вид контроля проходит на повторительно-обобщающих занятиях и подготавливает к контрольным мероприятиям.

Промежуточное оценивание - выявление результатов определенного этапа обучения. Оценка уровня подготовки обучаемых в этом случае производится с помощью зачетов по разделам программы, экзаменов или тестов.

Итоговое оценивание - проводится в конце квартала, полугодия, а также по окончании учебного года. Оно направлено на проверку конкретных результатов обучения, выявления степени усвоения обучающимися системы знаний, умений и навыков, полученных в процессе изучения отдельного предмета или ряда дисциплин.

Оценивание может быть только критериальным.

Критериями оценивания выступают ожидаемые результаты, соответствующие учебным целям.

Система оценивания выстраивается таким образом, чтобы обучающиеся включались в контрольно-оценочную деятельность, приобретали навыки и привычку к самооценке.

Результаты мониторинговых исследований

В соответствии с концепцией образовательных стандартов второго поколения результаты образования включают предметные результаты (знания и умения, накопление технико-тактического мастерства)

Предметные результаты предполагают первичную и итоговую диагностику знаний и практических умений, которые фиксируются в индивидуальных карточках учета результатов обучения по дополнительной образовательной программе. Для каждого обучающегося разрабатывается своя индивидуальная карточка, в которой прописывается ряд знаний, умений и навыков в соответствии с дополнительной образовательной программой.

Также предметные результаты включают в себя текущий, промежуточный и итоговый контроль, который может выражаться в недифференцированной (закончена/незакончена работа) и дифференцированной (балльной) оценке.

Предметные результаты оцениваются по следующим видам подготовки:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- технико-тактическая подготовка;

- соревновательная подготовка

4.3 Инструментальный материал

Контрольные испытания:

Тестирование

Тестирование обученности - совокупность заданий, сориентированных на определение уровня усвоения определённых аспектов содержания обучения.

Варианты тестов представлены в таблицах:

Комплекс упражнений для контроля уровня общей физической подготовки

Для контроля уровня общей физической подготовленности применяются, в основном, упражнения гимнастики и легкой атлетики. Нормативы для оценки уровня физической подготовленности учащихся указаны в таблицах. Общий переводной балл по общефизической подготовки на начальном этапе не ниже трех, в учебно-тренировочных группах не ниже 3,5

1. Бег на 30 м

Предназначен для оценки уровня развития быстроты. Выполняется на стадионе или в спортивном зале с высокого старта в обуви без шипов с места. В забеге участвуют двое учащихся. Предоставляется одна попытка. Результат учитывается с точностью до 0,1 секунды.

2. Непрерывный бег 6 мин

Предназначен для оценки уровня общей выносливости. Выполняется с высокого старта на беговой дорожке стадиона или спортивного зала. Учащиеся обуты в спортивную обувь. Фиксируется длина дистанции (в метрах), преодоленная за данное время.

3. Челночный бег 3x10м

Предназначен для оценки координационных способностей. Проводится в спортивном зале. Выполняется одна попытка с максимальной скоростью. Для разметки используются стойки. Учащийся встает у стартовой линии лицом к стойкам и по команде обегает их. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

4. Прыжок в длину с места

Предназначен для оценки взрывной силы ног. Учащиеся обуты в спортивную обувь с нескользкой подошвой. Выполняется на ровной поверхности из положения стоя, стопы на ширине плеч. Заняв исходное положение (ИП), сделать взмах руками назад с одновременным полуприседом и, отталкиваясь обеими ногами, прыгнуть вперед, приземляясь на обе ноги. Предоставляется три попытки, лучший результат оценивается с точностью до 1 см по расстоянию от линии отталкивания до пяток в месте приземления.

5. Наклон вперед до касания руками пола

Тест на гибкость, в ходе которого оценивается степень подвижности в суставах, а также эластичности элементов опорно-двигательного

аппарата.

ИП - стоя, руки вдоль туловища, ноги вместе. По команде тестируемый выполняет наклон. При наклоне ноги в коленях не сгибать.

девочки ОФП

Вид упражнений	Балл	возраст	
		5-6	7-8
<i>Бег 30 м. (сек)</i>	5	6.4	6.0
	4	6.6	6.4
	3	7.0	6.8
	2	7.4	7.2
	1	7.8	7.4
<i>Прыжок в длину с места (м)</i>	5	1.40	1.60
	4	1.30	1.50
	3	1.20	1.40
	2	1.15	1.30
	1	1.10	1.20
<i>Челночный бег 3x10 (сек)</i>	5	9.6	9.4
	4	9.8	9.6
	3	10.0	9.8
	2	10.4	10.2
	1	10.8	10.6
<i>Непрерывный бег 6-минутный, (м)</i>	5	700	800
	4	600	700
	3	500	600
	2	450	500
	1	400	400
<i>Наклон вперед из положения стоя</i>	5	касание лбом коленей и удержание не менее 5 сек	
	4	касание ладонями с удержанием их на полу не менее 5 сек	
	3	касание ладонями кратковременное	
	2	касание пола кончиками пальцев	
	1	нет касания руками пола	

мальчики ОФП

Вид упражнений	Балл	возраст	
		5-6	7-8
<i>Бег 30 м. (сек)</i>	5	6.0	5.8
	4	6.2	6.0
	3	6.8	6.6
	2	7.2	7.0
	1	7.6	7.4
<i>Прыжок в длину с места (м)</i>	5	1.60	1.70
	4	1.50	1.60
	3	1.40	1.50
	2	1.35	1.40
	1	1.25	1.35

Челночный бег 3x10 (сек)	5	9.0	8.8
	4	9.2	9.0
	3	9.6	9.4
	2	9.8	9.6
	1	10.0	9.8
Непрерывный бег 6-минутный, (м)	5	700	800
	4	600	700
	3	500	600
	2	450	500
	1	400	450
Наклон вперед из положения стоя	5	касание лбом коленей и удержание не менее 5 сек	
	4	касание ладонями с удержанием их на полу не менее 5 сек	
	3	касание ладонями кратковременное	
	2	касание пола кончиками пальцев	
	1	нет касания руками пола	

Комплекс упражнений для контроля уровня специальной физической подготовленности

Для контроля уровня СФП используются упражнения, применяемые при подготовке спортсменов в традиционном восточном боевом единоборстве. Оценка засчитывается по принципу «зачёт-незачёт». На учебных этапах тесты по СФП являются превалирующими.

1. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на «сэйкен»

Тест предназначен для оценивания силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса, статической выносливости мышц туловища и предплечий. Выполняется из исходного положения в упоре лежа на полу: руки выпрямлены перед собой на ширине плеч, упираются в пол кулаками в области оснований указательных и средних пальцев («сэйкен») без сгибания в запястьях; туловище и ноги располагаются в одной плоскости без сгибания в тазобедренных и коленных суставах, ноги на ширине стопы, пальцы стоп опираются о пол без дополнительного упора.

2. Приседания кол-во раз за 30 сек

Тест применяется для выявления уровня развития специальной выносливости мышц ног. Выполняется из исходного положения: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Оценивается количество приседаний за контрольное время. Оценка дифференцирована в зависимости от возраста и спортивного стажа учащихся.

3. Подъем туловища из положения лёжа на полу в течение 30 секунд.

Предназначен для оценки уровня развития специальной силовой

выносливости. Выполняется из исходного положения: лёжа спиной на полу, ноги согнуты в коленях, стопы плотно стоят на полу, руки за головой. Подъём туловища должен составлять не менее 90 градусов от пола. Упражнение выполняется в течение 30 секунд. Предоставляется одна попытка.

девочки СФП

Вид упражнений	ранг	возраст	
		5-6	7-8
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на «сэйкен»	8 кю	10	12
	7 кю	13	15
	6 кю	16	18
	5 кю	19	21
	4 кю	-	24
	3 кю	-	27
	2 кю	-	-
	1 кю	-	-
Приседания кол-во р аз 30 сек	8 кю	15	17
	7 кю	16	18
	6 кю	17	19
	5 кю	18	20
	4 кю	-	21
	3 кю	-	22
	2 кю	-	-
	1 кю	-	-
Подъём туловища из положения лежа руки за головой кол-во раз за 30 сек	8 кю	8	10
	7 кю	10	12
	6 кю	12	14
	5 кю	14	16
	4 кю	-	18
	3 кю	-	19
	2 кю	-	20
	1 кю	-	-

мальчики СФП

Вид упражнений	ранг	возраст	
		5-6	7-8
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на «сэйкен»	8 кю	10	12
	7 кю	15	17
	6 кю	20	22
	5 кю	25	27
	4 кю	-	32
	3 кю	-	37
	2 кю	-	-

	1 кю	-	-
Приседания кол-во р аз 30 сек	8 кю	20	22
	7 кю	21	23
	6 кю	22	24
	5 кю	23	25
	4 кю	-	26
	3 кю	-	27
	2 кю	-	28
	1 кю	-	-
Подъем туловища из положения лежа руки за головой кол-во раз за 30 сек	8 кю	10	12
	7 кю	12	14
	6 кю	14	16
	5 кю	16	18
	4 кю	-	20
	3 кю	-	21
	2 кю	-	22
	1 кю	-	-

Помимо контрольных нормативов, в системе мониторинга предполагаются такие методы, как собеседование или наблюдение, позволяющие дать полную картину.

Собеседование - метод диагностирования знаний обучающегося по теме или изученному разделу.

Сильная сторона беседы:

живой контакт исследователя с испытуемыми, возможность индивидуализации вопросов, их варьирования, дополнительных уточнений, возможность оперативной диагностики достоверности и полноты ответов;

во всех формах опроса целевая установка исследователя выражается в виде гипотезы.

Наблюдение - один из основных методов, используемых в педагогической практике. Оно представляет собой метод длительного и целенаправленного описания психических особенностей, проявляющихся в деятельности и поведении обучающихся, на основе их непосредственного восприятия с обязательной систематизацией получаемых данных и формулированием возможных выводов.

Опрос — незаменимый прием получения информации. Это почти универсальный метод. Искусство его использования состоит в том, чтобы знать, о чем именно спрашивать, как спрашивать, какие задавать вопросы, и, наконец, убедиться в том, что можно верить полученным ответам.

4.4. Методы функциональной диагностики

Методы функциональной диагностики предполагают исследование

адаптационных реакций организма и оценки резервных возможностей, анализа динамики процессов адаптации и управления тренировкой без перенапряжения и срыва адаптации. Такие постоянные наблюдения помогают отследить динамику и степень выраженности процессов адаптации, обеспечивают целенаправленное применение средств восстановления и варьирование физических нагрузок в зависимости от текущего состояния.

Диагностика физической работоспособности проводится двумя способами: путем исследования в «Центре спортивной медицины», путем само исследования, самоанализа.

Медицинский осмотр предполагает ряд исследований, проводящийся в покое и в условиях нагрузочного тестирования. Оценивается уровень физического развития, определяется уровень общей тренированности, выявляются пограничные состояния как фактор риска возникновения патологии, выявляются заболевания, определяется целесообразность занятий ВБЕ Сетокан с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений, производится сбор анамнеза жизни и спортивного анамнеза.

Медицинский осмотр производится узкими специалистами: травматологам-ортопедом, хирургом, неврологом, отоларингологом, офтальмологом, кардиологом и т.д., исследуются электрофизиологические показатели, производятся ЭХО-кардиографические исследования, в том числе с нагрузкой, рентгенографические исследования органов грудной клетки, клинические анализы.

Самоконтроль является важным критерием метода функциональной диагностики. Спортсмен самостоятельно следит за состоянием своего организма, производит пульсометрию до, во время и после нагрузки, оценивает время стабилизации ЧСС, следит за изменением цвета кожных покровов, фиксирует взаимосвязь изменения цвета кожных покровов и динамику ЧСС, отмечает признаки усталости, понижения тонуса, отмечает для себя периоды спада формы, подъема, и.т.д.

Самостоятельная работа

Самостоятельная работа как инструмент мониторинга спортивных достижений предполагает выполнение определенных задач, под руководством и контролем тренера-преподавателя. Способ оценивания самостоятельной работы учащихся производится путем анализа дневника самонаблюдения, где спортсмен отмечает:

- объем и интенсивность тренировочных нагрузок,
- результаты прикидок и соревнований,

- некоторые объективные и субъективные показатели состояния организма в период занятий физическими упражнениями.

Конечно, ведение дневника - это не панацея для победы, но очень сильное средство повышения уровня самосознания спортсмена, стремящегося совершенствовать свое мастерство. Дневник способствует более глубокому осознанию спортсменом техники и тактики движений и комбинаций на ментальном уровне, помимо навыков условных рефлексов, которые зачастую у многих спортсменов формируются без обдумывания элементов движения в процессе тренировок. Ведение дневника самонаблюдений помогает отслеживать повседневные (фоновые) состояния и корректировать предстартовые состояния спортсменов (предстартовую лихорадку или предстартовую апатию) и вовремя принимать меры для его оптимизации.

Самоконтроль важен не только для спортсмена, но и для любого человека, самостоятельно занимающегося физическими упражнениями: плаванием, бегом, ездой на велосипеде и т.д. Все данные самоконтроля должны также фиксироваться в дневнике, который несколько отличается от дневника спортсмена.

Занимающийся физической культурой, особенно самостоятельно, должен отражать в дневнике самоконтроля, как данные покоя, так и определенную информацию о характере проделанной мышечной работы и о реакции на нее организма (на основании самых простых физиологических показателей). То же можно сказать и о результатах проведения простейших функциональных проб.

В дневнике в первую очередь должны получить отражение субъективные данные о переносимости выполняемых физических нагрузок: степень утомления после работы, желание, с которым она выполняется, чувство удовлетворения после нее. Появление негативных оценок субъективных данных самоконтроля говорит о чрезмерности физических нагрузок, неправильном распределении их в недельном макроцикле, неоптимальном соотношении объема и интенсивности.

Результаты мониторинговых исследований

Критерием роста физического развития является выполнение контрольно-переводных нормативов, стабильные показатели физического развития или их прирост.

Критерием роста технико-тактического мастерства является выполнение контрольно-переводных нормативов.

Критерием психологической подготовки являются, основанная на опросе и наблюдении, определенные выводы.

Критерием благополучия физического развития являются данные

медицинской диагностики, самонаблюдения.

Критерием успешно выполненной соревновательной практики является результативное участие. Показателями плотности результатов является интервал времени между соревнованиями, на протяжении которого результаты попадали в требуемую область. Вполне очевидно, что чем больше спортивных результатов, попадающих в расчетную зону и чем короче интервалы времени между ними, тем выше плотность спортивных результатов.

Комментарии, выводы

Мониторинг - специально организованное, целевое наблюдение, постоянный «следящий» контроль и диагностика обученности учащихся и динамика их индивидуального развития на основе систематизации результатов специально организованных измерений.

В случае, если тренер-преподаватель, руководствуясь программой, имеет недостаточное раскрытие какого-либо критерия, предполагаются:

- корректировка программы, не отходя от норм, регламентируемых Федеральными стандартами спортивной подготовки;
- разработка индивидуального образовательного маршрута, учитывающая сильные стороны спортсмена;
- дополнительные групповые консультации;
- индивидуальные консультации.

5. Методы фиксации и оценивания достижений учащихся

1. Оценивание сданных контрольно-переводных нормативов, с подробным анализом полученных результатов.

2. Анализ прошедших соревнований, с разбором достижений и ошибок, произведенный в устной или письменной форме.

3. Просмотр видеосъемки учебно-тренировочного занятия или спаринга на соревновании, где обучающийся присутствовал, произведенный в устной или письменной форме, с целью фиксации достижений или недоработок.

4. Самооценка, основанная на самонаблюдении.

5. Перевод на следующий этап обучения как показатель успешно выполненной программы.

6. Получение спортивного разряда как показатель успешной спортивной деятельности.

6. Комплекс мероприятий поддержки детей, проявляющих выдающиеся способности в спорте

Законодательством Российской Федерации регламентируются направления развития системы образования для выявления и поддержки одаренных детей, предусматривается реализация системы мер по созданию благоприятных условий для их развития и обучения.

К документам, регламентирующим работу с детьми, проявившими выдающиеся способности, относятся:

- **Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;**
- **Указы Президента Российской Федерации;**
- **Постановления Правительства РФ;**
- **Распоряжения Правительства РФ;**
- **Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов**

Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

В главе 1 «Общие положения», статье 5, «Право на образование. Государственные гарантии реализации права на образование в Российской Федерации, п.5 написано: «В целях реализации права каждого человека на образование **федеральными государственными органами, органами государственной власти субъектов Российской Федерации и органами местного самоуправления <...> оказывается содействие лицам, которые проявили выдающиеся способности и к которым в соответствии с настоящим Федеральным законом относятся обучающиеся, показавшие высокий уровень <.> в физической культуре и спорте».**

В главе 11 «Особенности реализации некоторых видов образовательных программ и получения образования отдельными категориями обучающихся», в статье 77 «Организация получения образования лицами, проявившими выдающиеся способности», написано:

2. В целях выявления и поддержки лиц, проявивших выдающиеся способности, федеральными государственными органами, органами государственной власти субъектов Российской Федерации, органами местного самоуправления, общественными и иными организациями организуются и проводятся <...> физкультурные мероприятия и спортивные мероприятия (далее - конкурсы), направленные на

выявление и развитие у обучающихся <...> способностей к занятиям физической культурой и спортом, интереса <...> физкультурно-спортивной деятельности<...> . Обучающиеся принимают участие в конкурсах на добровольной основе. Взимание платы за участие во всероссийской олимпиаде школьников, в олимпиадах и иных конкурсах, по итогам которых присуждаются премии для поддержки талантливой молодежи, не допускается.

4. Для лиц, проявивших выдающиеся способности, могут предусматриваться специальные денежные поощрения и иные меры стимулирования указанных лиц. Критерии и порядок отбора лиц, проявивших выдающиеся способности, порядок предоставления таких денежных поощрений за счет бюджетных ассигнований федерального бюджета, в том числе для получения указанными лицами образования, включая обучение за рубежом, определяются в порядке, установленном Правительством Российской Федерации. Органы государственной власти субъектов Российской Федерации, органы местного самоуправления, юридические лица и физические лица, их объединения вправе устанавливать специальные денежные поощрения для лиц, проявивших выдающиеся способности, и иные меры стимулирования указанных лиц.

5. В целях выявления и поддержки лиц, проявивших выдающиеся способности, а также лиц, добившихся успехов в <...> физкультурно - спортивной деятельности, в образовательных организациях создаются специализированные структурные подразделения, а также действуют образовательные организации, имеющие право реализации основных и дополнительных образовательных программ, не относящихся к типу таких образовательных организаций (далее - нетиповые образовательные организации). Порядок комплектования указанных специализированных структурных подразделений и указанных нетиповых образовательных организаций обучающимися устанавливается учредителями соответствующих образовательных организаций с учетом уровня и направленности реализуемых образовательными организациями образовательных программ, обеспечивающих развитие интеллектуальных, творческих и прикладных способностей обучающихся в образовательных организациях. Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по основным и дополнительным образовательным программам для граждан, проявивших выдающиеся способности, а также граждан, добившихся успехов <...> физкультурно-спортивной деятельности, осуществляемой образовательными организациями, имеющими

указанные

специализированные структурные подразделения, и нетиповыми образовательными организациями, определяются в соответствии с частью 11 статьи 13 настоящего Федерального закона».

Указы Президента Российской Федерации

В Указе Президента Российской Федерации «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы» (от 1 июня 2012 года №761) говорится об обеспечении условий для выявления и развития талантливых детей и детей со скрытой одаренностью независимо от сферы одаренности, места жительства и социально-имущественного положения их семей. В качестве мер, направленных на поиск и поддержку талантливых детей и молодежи, приведены следующие: «Обеспечение нормативно - правового закрепления особых образовательных запросов одаренных детей, поддержка и развитие образовательных учреждений, специализирующихся на работе с одаренными детьми, создание национального ресурсного центра для работы с одаренными детьми в целях обеспечения разработки методологии и методов диагностики, развития, обучения и психолого - педагогической поддержки одаренных детей для использования в массовой школе и в специализированных школах для одаренных детей, создание системы специальной подготовки и переподготовки психолого педагогических кадров для работы с одаренными детьми, а также для работы с их родителями (законными представителями), обеспечение информационной поддержки государственной политики по оказанию помощи талантливым детям и молодежи».

В подразделе 8 «Ожидаемые результаты» отмечено: «Расширение вариативности программ, рассчитанных на детей с разными уровнем, типом и формами проявления способностей, в том числе индивидуализированных программ развития (для детей с особой одаренностью)».

Постановления Правительства РФ

В Постановлении Правительства РФ от 04.10.2000 г. №751 «О национальной доктрине образования в Российской Федерации» (на период до 2025 года) в разделе «Основные цели и задачи образования» указано: «Система образования призвана обеспечить <...> развитие отечественных традиций в работе с одаренными детьми и молодежью».

Распоряжения Правительства Российской Федерации

В Распоряжении Правительства РФ от 22.11.2012 г. №2148-р «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы» в подпрограмме 2 «Развитие дошкольного, общего образования и дополнительного образования

детей» записано следующее: «Основное мероприятие 2.4. «Выявление и поддержка

.52.

.53.

одаренных детей и молодежи» направлено на создание условий для развития молодых талантов и детей с высокой мотивацией к обучению как важного условия повышения качества человеческого капитала страны».

В «Плане действий по модернизации общего образования на 2011-2015 гг.», утвержденном распоряжением Правительства РФ от 07.09.2010 № 1507-р (ред. от 05.12.2011) «О реализации национальной образовательной инициативы «Наша новая школа»» (вместе с «Планом действий по модернизации общего образования на 2011-2015 годы»), в разделе II «Развитие системы поддержки талантливых детей», мероприятие 5 «Развитие системы поиска одаренных детей», сказано о необходимости организации конкурсов и иных мероприятий (олимпиад, фестивалей, соревнований) всероссийского, регионального и муниципального уровней для выявления одаренных детей в различных сферах деятельности (в 2011-2015 гг.); создании единой федеральной базы данных победителей и призеров всероссийской олимпиады школьников, олимпиад школьников, мероприятий и конкурсов, по результатам которых присуждаются премии для поддержки талантливой молодежи (в 2013 г.).

В разделе «Развитие системы поддержки талантливых детей» указывается, что «в ближайшие годы в России будет выстроена разветвленная система поиска, поддержки и сопровождения талантливых детей. <...> Требуется развивать <...> практику дополнительного образования, <...>. Работа с одаренными детьми должна быть экономически целесообразной. Норматив подушевого финансирования следует определять в соответствии с особенностями школьников, а не только образовательного учреждения. Учитель, благодаря которому школьник добился высоких результатов, должен получать значительные стимулирующие выплаты».

В Государственной программе РФ «Развитие образования» на 2011-2015 гг., утвержденной распоряжением Правительства РФ от 07.02.2011 № 163-р «О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 годы», отмечено, что «основное мероприятие 2.4 «Выявление и поддержка одаренных детей и молодежи» направлено на создание условий для развития молодых талантов и детей с высокой мотивацией к обучению как важного условия повышения качества человеческого капитала страны».

В разделе IX «Предварительная оценка ожидаемой эффективности и результативности предлагаемого варианта решения проблемы» написано: «В результате выполнения Программы в системе образования

будут обеспечены: «Создание ресурсов и программ для одаренных детей», «создание 6 центров поддержки одаренных детей при крупных университетах и дистанционных школ при национальных исследовательских университетах»».

Таким образом, сегодня уделяется особое внимание построению общероссийской системы выявления, поддержки и развития одаренных детей. Принята Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов, утвержденная Президентом РФ 03.04.2012 г., утвержден Комплекс мер по реализации Концепции общенациональной системы выявления и развития молодых талантов.

В данной программе по ВБЕ Сетокан, ориентированной для работы в ДЮСШ предлагается следующий комплекс мероприятий поддержки детей, проявляющих выдающиеся способности в спорте:

1. Под детьми, проявляющими выдающиеся способности в спорте понимаются: учащиеся ДЮСШ, являющиеся призерами или победителями соревнований, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на текущий год.
2. Выявление таких учащихся производит тренер-преподаватель на основе сдачи тестов на общую и специальную физическую подготовку, техническую подготовку, по итогам соревнований.
3. Обучение таких детей происходит в течение всего учебного года.
4. По каждому такому ребенку составляется индивидуальный план подготовки, с возможностью его корректировки по итогам системного мониторинга физического развития, степени утомляемости, психологической подготовленности и т.д. Обязательным разделом индивидуального плана подготовки является планирование участия в соревнованиях, в том числе выездных
5. Создание системы мотивационной поддержки. Предполагаются индивидуальные консультации со спортивным психологом.
6. Разрабатывается система поощрений учащегося за спортивные достижения, исходя из его индивидуальных особенностей.
7. Принимаются меры по здоровьесбережению учащегося, исходя из его индивидуальных особенностей.
8. С целью повышения технико-тактического мастерства

предполагается проведение мастер-классов

9. В целях повышения спортивного мастерства организуется сотрудничество ДЮСШ с другими физкультурно-спортивными организациями.

10. С целью обмена профессиональной и социально значимой информацией в области одаренности создается общественно-профессиональное сообщество специалистов по работе с детьми, проявившими выдающиеся способности для обмена; профессиональной поддержки и взаимопомощи его участников.

11. Дети, проявляющие выдающиеся способности в спорте зачисляются учебно-вспомогательный состав ДЮСШ в качестве спортсмена-инструктора.

12. Возможно создание специальной системы поддержки детей, проявляющих выдающиеся способности в спорте (стипендии, поездки в оздоровительные профильные лагеря и т.д.).

7. Работа с детьми с ограниченными возможностями здоровья, с детьми, попавшими в тяжелую жизненную ситуацию

1. Под детьми с ограниченными возможностями здоровья понимают детей с ограниченными физическими возможностями различных категорий.

2. Под детьми, попавшими в тяжелую жизненную ситуацию понимают детей из неблагополучных семей или детей, оставшихся без попечения родителей.

3. Выявление таких детей производит тренер-преподаватель на основе медицинских справок, других официальных документов; на основе собранных данных о социальном неблагополучии.

4. В работе с такими детьми решаются такие основные задачи, как:

- социально-педагогическое исследование с целью выявления детей с ограниченными возможностями здоровья, детей, попавшими в тяжелую жизненную ситуацию
- социальная адаптация;
- создание необходимых условий для воссоединения с обществом.
- социально-педагогическая защита;
- социально-педагогическая поддержка в семье, формирование

личности

учащихся;

- социально-педагогическое консультирование детей и их родителей;
- социально-педагогическая профилактика, коррекция и реабилитация;

Важно в работе с такими детьми руководствоваться следующими принципами:

- принцип личностно-ориентированного подхода, основанный на гуманном отношении к личности, уважении прав и свобод, оказании содействия в саморазвитии и социализации личности;
- принцип конфиденциальности, основанный на установлении отношений открытости, сохранении профессиональной тайны между педагогом и учащимся, его родителями, учителями.

Формы проведения работы:

- индивидуальная (консультирование, беседа, опрос, индивидуальные посещения и т.д.)
- групповая (совместные тренировки, спортивно-массовые мероприятия, участие в соревнованиях, организация спортивных праздников и т.д.)
- работа с родителями, опекунами, старшими родственниками и т.д. (основная цель - социализация)

8. Комплекс мероприятий, проводимых в каникулярное время

1. В период каникул в дошкольных общеобразовательных учреждениях в спортивной секции по ВБЕ Сетокан в ДЮСШ идут в обычном режиме, за исключением тех случаев, если в период обучения в образовательном учреждении и т.д. по каким-либо причинам тренировочная нагрузка была снижена, в этом случае допускается увеличение тренировочной нагрузки не более чем на 10%.

2. Спортивно-массовые мероприятия, соревнования ДЮСШ, планируемые в течение учебного года, рекомендуется проводить преимущественно в каникулярное время.

3. В зимнее и летнее время предполагается реализация соревновательной программы с привлечением обучающихся других спортивных школ.

4. В зимнее и летнее время предполагается проведение спортивных праздников, в том числе массовое участие воспитанников и их родителей в «Лыжне России», «Кроссе наций» и т.д.

4. На базе спортивной школы предполагается организация летних оздоровительных лагерей.

9. Аттестация обучающихся на уровень подготовки (техническую степень)

Критериями оценки эффективности управления процессом подготовки служат нормативные требования, которые являются неотъемлемым компонентом системы управления спортивной тренировкой.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
 - оценки результатов выступления в соревнованиях;
 - выполнения контрольных упражнений по физической и технической подготовке.
- аттестация;

Аттестация проводится с целью оценить технический уровень учеников. Проводится 2 раза в год. Решаемые задачи: повышение технической подготовки учеников

- проведение мониторинга образовательного процесса
- корректировка образовательных программ
- перевод учащихся на следующие этапы подготовки

9.1 Система кю/дан В настоящее время многие школы пользуются системой кю/дан с различными цветами поясов. Наиболее распространена система, используемая Японской Ассоциацией Каратэ и большинством международных ассоциаций:

Десятый кю — белый
Девятый кю — белый
Восьмой кю — желтый
Седьмой кю — оранжевый
Шестой кю — зелёный
Пятый кю — синий
Четвертый кю — синий
Третий кю — коричневый
Второй кю — коричневый
Первый кю — коричневый
Первый дан и выше —
черный

Периодичность проведения аттестации:

На 3-10 кю- через 6-12 месяцев тренировок со дня последней аттестации
На 2-1 кю - через 12 месяцев со дня последней аттестации
На 1 дан - через 1 год после 1 кю
На 2 дан - через 2 года после 1 дана
На 3 дан - через 3 года после 2 дана

Периодичность сдачи экзамена на пояса может быть пересмотрена в

отношении некоторых претендентов и установлена в индивидуальном порядке. Решение о изменении принимает тренерский совет.

ЭКЗАМЕНАЦИОННАЯ ПРОГРАММА

8-9-10 КЮ

Кихон.

- 1.Ои цуки (дзенкуцу дачи). Вперед-чудан, назад-дзедан**
- 2. Аге укэ**
- 3.Чудан (сото) удэ укэ**
- 4. Шуто укэ (кокуцу дачи)**
- 5. Маэ гири.Вперед-чудан, назад-дзедан**
- 6. Еко гири (кэаге) (кибо дачи)**
- 7. Еко гири (кэкоми) (кибо дачи)**

Ката.

Хейан седан (1 Хейан)

Кумитэ.

Кихон гохон кумитэ (чудан, дзедан по два раза)

Кумитэ - Ката.

Шо-Кю-Ити

Шо-Кю-Ни

ОСНОВНЫЕ

МОМЕНТЫ Кихон и

ката.

- 1. Взгляд;**
- 2. Осанка (в стойках спина прямая);**
- 3. Хари аши (в стойках опора на ногу);**
- 4. Внимание на хикитэ (подтянуть руку), колено;**
- 5. Сосредоточенность, кийай;**
- 6. Движение ног (правильные перемещения).**

Кумитэ.

- 1 .Взгляд (следит за противником);**
 - 2. Эффективность наступления и жесткость;**
 - 3. Насколько эффективны блоки (нет ли работы вхолостую). о Кокуцу дачи**
- о Еко гири**
о Одно движение ноги -" одно движение руки

7 КЮ

Кихон.

- 1. Ои цуки (дзэнкуцу дачи). Вперед-чудан, назад дзедан**
- 2. Аге укэ**
- 3.Чудан (учи) удэ уке**
- 4. Шуто укэ (кокуцу дачи)**
- 5. Маэ гири (кэагэ) (кибо дачи)**

6. Еко гири (кэкоми) (кибо дачи)
Ката.
Хейан нидан (2 Хейан)
Кумитэ.
Кихон гохон кумитэ (чудан, дзедан по 2 удара)
Кумитэ - Ката.

Шо-Кю-Ити

Шо-Кю-Ни

ОСНОВНЫЕ

МОМЕНТЫ Кихон и

ката.

- 1. Направление взгляда;**
- 2. Запястье стопа колена фиксированы и закрыты;**
- 3. Дыхание и прием объединены;**
- 4. Во время движения сохранение осанки;**
- 5. Бок, подмышка закрыты.**

Кумитэ.

- 1. Направление взгляда;**
- 2. Киай;**
- 3. Точность и сила проводимых приемов;**
- 4. Уке-" кимэ мастерство связанность этого момента. о Кокуцу дачи**
о Еко гири

6 КЮ

Кихон.

- 1. Ои цуки (дзенкуцу дачи). Вперед-чудан, назад-дзедан**
- 2. Гьяку цуки-" агэ-укэ гьяку цуки**
- 3. Чудан (сото) удэ укэ-гьяку цуки-"чудан (учи) удэ укэ-гьяку цуки**
- 4. Шуто укэ (кокуцу дачи)**
- 5. Маэ гири. Вперед-чудан, назад-дзедан**
- 6. Еко гири (кэмги) (кибо дачи)**
- 7. Еко гири (кэкоми) (кибо дачи)**

Ката.

Хэйан сандан (3 Хэйан)

Кумитэ - Ката.

Чю - Кю -

Ити Кумитэ.

Кихон гохон кумитэ

ОСНОВНЫЕ

МОМЕНТЫ Кихон и

ката.

- 1. Правильное положение запястья стопы колена закрыто;**
- 2. Дыхание и техника едины;**

3. Во время движения работа поясницей;
4. Закрыт бок подмышки;
5. Точность и устойчивость стоек.

Кумитэ.

1. Кимэ (киай);
2. Укэ-кимэ: мастерство в движении;
3. Сила скорость

5 КЮ

Кихон.

1. Ои цуки (дзенкуцу дачи). Вперед-чудан, назад-дзедан
2. Гьяку цуки-" агэ укэ-гьяку цуки
3. Чудан (сото) уда укэ-гьяку цуки-"чудан (учи) уда укэ-цуки
4. Шуто укэ-гьяку цуки-" шуто укэ-китэ (кокуцу дачи-дзэнкуцу дачи)
5. Маэ гири. Вперед-чудан, назад-дзедан
6. Еко гири (кэагэ) (кибо дачи)
7. Екр гири (кэкоми) (кибр дачи)
8. Маваша гири. Вперед чудан, назад-дзедан Ката.

Хейан ендан (4 Хейан)

Кумитэ.

Кихон иппон кумитэ (чкудан дзеданцуки маэ гири еко гири) Кумитэ - Ката.

Чю - Кю - Ни Чю - Кю -

Сан **ОСНОВНЫЕ**

МОМЕНТЫ Кихон и

ката.

1. Фиксация стопы запястья колени закрыты;
 2. Сбалансированность техники, перемещение ног;
 3. Работа вращение поясницей во время движения;
 4. Боковая сторона должна быть закрыта;
 5. Не путать стойки, тщательность, несмытость стойки. Кумитэ.
1. Точность и эффективность блоков;
 2. Скорость;
 3. Нет ли работы в холостую.

4 КЮ

Кихон.

1. Рэн цуки 3 удара (дзедан 1 удар, чудан 2 удара)
2. Аге уке-гьяку дзуки-"чудан(учи)уде уке-гьяку дзуки
3. Чудан(сото)уде уке-гьяку дзуки-"эмпи учи(киба дачи)
4. Шуто-уке-китэ
5. Еко шуто учи дзедан(зенкутсу дачи)
6. Мае гери. Вперед дзедан, назад чудан.
7. Еко-гери кеаге(киба дачи)
8. Еко гери кекоми(киба дачи)
9. Маваша гери. Вперед чудан, назад дзедан Ката.

хэйан годан (5 хейан)

Кумитэ.

Кихон иппон кумитэ (чудан, дзедан цуки; мае гери; еко гери) Кумитэ - Ката.

Дзю - Кю - Ити Дзю - Кю - Ни **ОСНОВНЫЕ МОМЕНТЫ**

Кихон и ката.

1. Фиксация стопы, запястья, колена;
2. Сбалансированность техники;
3. Во время движения работа поясницей;
4. Не путаются ли стойки.

Кумитэ.

1. Уке-"Кимэ обязательно с силой;
2. Приемы в постоянном движении;
3. Скорость.

3 КЮ

Кихон.

1. Рэн цуки 3 удара (дзедан 1 удар, чудан 2 удара)
2. Агэ укэ-гьяку цуки -чудан (сото) удэукэ-эмпи учи (дзенкуцу дачи-кибо дачи)
- 3 Шуто укэ-китэ (кокуцу дачи-дзенкупу дачи)
4. Еко шуто учи дзедан (дзенкуцу дачи)
5. Маэ гири.Вперед-чудан,назад-дзедан
6. Маэ гири(рен гири) (дзедан,чудан)
7. Еко гири (кэаги) (кибо дачи)
8. Его гири (кэклми) (кибо дачи)
9. Маваши гири. (Вперед-чудан,назад-дзедан)
10. Уширо гири чудан.

Ката.

Тейки седан (1 Тейки)

Кумитэ.

Кихон иппон кумитэ (чудан,дзедан цуки,маэ гири,еко гири).

Кумитэ - Ката.

Чу - Кю - Ион **ОСНОВНЫЕ МОМЕНТЫ** Кумитэ- ката.

1. Умение использовать и понимать приемы;
2. Правильный скоростной баланс;
3. Правильное соединение приемов.

Кумитэ.

1. Внимание на моменеты кимэ;
2. Внимание на блоки;
3. Сила (жесткость и эффективность);
4. Реакция на атаки противника. о Еко гири

2 КЮ

Кихон.

1. Рэн цуки 3 удара (дзедан 1 удар, чдан 2 удара)-агэ укэ-гьяку цуки (чудан)
2. Чудан (сото) удэ укэ-эмпи учи-уракэн учи (дзэнкупу дачи-кибо дачи)-чудан (учи) удэ укэ-кидзами цуки-гьяку цуки (дзэнкуцу дачи)
3. Шуто укэ-китэ (кокуцу дачи-дзэнкуцу дачи)
4. Еко шуто учи дзедан (дзэнкуцу дачи)-уракэн еко учи дзедан (дзэнкуцу дачи)
5. Рэн гири (маэ гири- маваши гири)-(с одной и той же ноги, дзэнкуцу дачи) (маваши гири-еко гири)
6. Рэн гири (меняя ногу, дзэнкуцу дачи) (маэ гири- маваши гири)
7. Еко гири (кэагэ-кэкоми) (с одной ноги, кибо дачи)
8. Маваши гири. Вперед-чудан, назад-дзедан
9. Уширо гири
чудан Ката.
1. Бассай дай;
2. Из хейанов со 2-го по 5-й, Тейки седан (указывается одна форма)
Кумитэ.
Дзю иппон кумитэ (чудан, дзедан цуки; маэ-, маваши-, еко-гири)
Кумитэ - Ката.
Дзю - Кю - Ни Дзю
- Кю - Сан Дзю -
Кю - Ион

1 КЮ

Кихон.

1. Санбон цуки
2. Аге уке-мае гири-нидан цуки
3. Сото учи-эмпи учи-уракэн учи
4. Учи уке-кизами цуки-гьяку цуки
5. Шуто уче-нукитэ
6. Шуто учи-уракэн учи
7. Рен гири-мае гири-йоко гири
8. Рен гири-маваши гири-йоко гири
9. Мае гири-маваши гири
10. Йоко гири (кеаги/кекоми)
11. Маваши гири 12. Уширо гири-гьяку цуки Ката.

Дзион Текки -1 Бассай дай Хеан
2-5 Кумитэ.

Джуе иппон кумитэ

Кумитэ - Ката.

Дзю - Кю - Ни Дзю - Кю -

Сан Дзю - Кю - Ион

ОСНОВНЫЕ

МОМЕНТЫ 1

.Моменты кимэ

2. Жесткость

3. Реакция на атаки

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ НА ЭКЗАМЕНЕ

Техническая степень КЮ или ДАН присваивается по результатам экзамена при полном соответствии претендента требованиям экзаменационной программы, техника претендента оценивается по бальной системе: каждый раздел программы оценка от 3,0-5,0 баллов

-3,0-3,1-3,2 - очень плохо

-3,3-3,4-3,5 - плохо

-3,6-3,7-3,8 - посредственно

-3,9-4,0-4,1 - удовлетворительно

-4,2-4,3-4,4 - хорошо

-4,5-4,6-4,7 - очень хорошо

-4,8-4,9-5,0 - отлично

Результат экзамена - это сумма баллов по четырём разделам программы.

Экзамен считается принятым, если претендент набрал более 16 баллов.

Если претендент набрал 15,5-16 баллов, то экзамен считается принятым, но выставляется оценка ХО и назначается дата пересдачи, обычно через 6-12 месяцев.

Если претендент набрал менее 15,5 баллов, то экзамен считается не принятым и назначается дата пересдачи, обычно через 6-12 месяцев.

- Спортивные и административные заслуги претендента как положительный аргумент на экзамене не рассматриваются.

Содержание контрольных упражнений, необходимых к выполнению для получения уровня аттестации представлено в главе 4.3

Инструментальный материал

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Воронов И. А. Китайская классическая концепция военного обучения.: Автореферат. ...канд. пед. наук. Военный Университет. - М., 1996.- 26 с.
2. Воронов И.А. Древние и современные аспекты китайской классической концепции военного обучения.- СПб, 1996.
3. Воронов И.А. Секретные боевые искусства Китая.- СПб.: Б&К, 2000.- 242 с.
4. Воронов И.А. Психомоторные упражнения «72 воинских искусства Древнего Китая». Методическое пособие. - СПб.; ЛНПС ЦСМ, 1996. - 1.0 п.л.
5. Воронов И.А. Четыре психомоторных упражнения. Методическое пособие. -СПб.; ЛНПС ЦСМ, 1996. (в соавторстве). - 0.5 п.л.
6. Долин А.А., Попов Г.В. Кэмпо - традиция воинских искусств. М., «Наука», 1990.
7. Захаров Е.Н. и др. Рукопашный бой. Самоучитель. - М.:Культура и традиции, 1994.
8. Литманович А.В., Штучная Е.Б. Структура профессиональной подготовленности специалиста по восточным единоборствам // Теория и практика физической культуры-2000.-№ 12.
9. Костяева А.С. Тайные общества Китая в первой четверти XX века. -М., РАН, 1995.
10. Никифоров Ю.Б. Опыт применения психорегуляции в подготовке дзюдоистов //Спортивная борьба: Ежегод-ник. - М.: ФиС, 1985.
11. Кизявка Вся правда о боевых искусствах, М: Феникс 2007 год.
12. Karate-Do. Shotokan. Kata Изд-во/производитель: БАО-пресс 2003 год,
13. Дашинский В.Э. Секреты Каратэ-До М: Гранд-фаир 2009 год,
14. Попенко В. Н. Техника сокрушительных ударов М: АСТ 2011 год.

