

**ПРОГРАММА**  
для детско-юношеских спортивных школ,  
специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва

**ПРОГРАММА  
ПО УШУ ТАОЛУ**  
для групп спортивного совершенствования  
и групп высшего спортивного мастерства

2010

**Евгений Головихин**  
**Программа по ушу таолу**  
**для групп спортивного**  
**совершенствования и высшего**  
**спортивного мастерства**  
**Серия «Программы**  
**спортивной подготовки»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=4986606](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4986606)*

*Программа по ушу таолу для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства: Авторское; Нижневартонск; 2010*

### **Аннотация**

Учебная образовательная программа разработана для тренеров-преподавателей, инструкторов, педагогов, работающих в образовательных учреждениях развивающих спортивную специализацию ушу таолу со спортсменами высокого класса высших спортивных разрядов развивающих не олимпийские виды спорта.

# Содержание

Об авторе	4
Программа спортивной подготовки для специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва	5
Пояснительная записка	7
Конец ознакомительного фрагмента.	19

**Головихин Евгений  
Васильевич**

**Программа по ушу таолу  
для групп спортивного  
совершенствования и  
высшего спортивного  
мастерства**

**Об авторе**

Автор-составитель:

Головихин Евгений Васильевич – доктор педагогических наук, профессор, Заслуженный тренер России, мастер спорта международного класса. г. Нижневартонск

Рецензент:

Степанов Сергей Владимирович – доктор педагогических наук, профессор, Заслуженный работник физической культуры и спорта, мастер спорта. г. Екатеринбург

# **Программа спортивной подготовки для специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва**

Учебная образовательная программа разработана для тренеров-преподавателей, инструкторов, педагогов, работающих в образовательных учреждениях развивающих спортивную специализацию ушу таолу со спортсменами высокого класса высших спортивных разрядов развивающих не олимпийские виды спорта.

Программа содержит: исторические аспекты развития ушу таолу в России, здоровьесформирующие принципы физического воспитания в ушу и других спортивных специализациях производных от восточных ушу. В нормативной части изложены цели и задачи деятельности спортивных школ и образовательной программы по этапам обучения, система многолетней подготовки спортсменов в ушу таолу, а также ее формализованная модель, требования государственного образовательного стандарта, часовая нагрузка и распределение содержания образовательного процесса на всех этапах активной спортивной деятельности. Методическая часть содержит организацию учебно-тренировочного процесса в

спортивных школах, структуру и методы обучения и совершенствования технических действий в ушу, двигатель-но-координационные основы и структура технических действий в спортивном поединке «бой с тенью», методические указания к организации учебно-тренировочного процесса, теоретический и практический материал. К образовательному этапу изложены рекомендации по улучшению качества учебно-тренировочного процесса, с различными возрастными группами занимающихся. Отражены вопросы педагогического и врачебного контроля; восстановительные средства и мероприятия, а также инструкторская и судейская практики.

# Пояснительная записка

Программа по вольной борьбе для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) составлена на основе конституции РФ, типового плана-проспекта учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР, утвержденного приказом Госкомспорта России от 28.06.01 № 390, Положения о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР), утвержденного Госкомспортом и Минздравом РФ, регламентирующего работу спортивных школ с учетом многолетнего передового опыта работы с подростками и данных научных исследований (1987), а также «Нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность спортивных школ» (1995), в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 13.01.1996 г. № 12-фз, типовым положением об образовании детей – Постановлением Правительства РФ от 07.03.1995 г. № 233, нормативными документами Министерства Образования «Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ» от 25.01.1995 г. и Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму за № 390 от 28 июня 2001 г. Законе "О физической культуре и спорте в Российской Феде-

рации", распоряжении Президента N 805-рп от 2007, Указе Президента РФ от 3 декабря 2008 г. 1715, приказе № 48 Министерства спорта и туризма России от 21 ноября 2008 г. "Об утверждении Положения о Единой всероссийской спортивной классификации", письмо Росспорта от 12.12.2006 г. № СК-02-10/3685. Программы для образовательных учреждений опираются на нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность государственных и негосударственных образовательных учреждений и основополагающие принципы спортивной подготовки различных категорий граждан РФ.

В данной Программе, в отличие от ранее изданных, представлены модель построения системы многолетней тренировки, учебный план отделения ушу таолу, примерные планы-графики учебного процесса на каждый год обучения, варианты распределения занятий в недельном микроцикле в зависимости от периода и условий подготовки, схемы отдельных микроциклов и тренировочных занятий разной направленности. В этих документах определена общая последовательность изучения программного материала, что позволит тренерам ДЮСШ и СДЮШОР придерживаться в своей работе единого стратегического направления в учебно-тренировочном процессе.

Спортивная школа, являясь учреждением дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здоро-



вого образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Перед спортивными школами, деятельность которых направлена на развитие массового спорта, ставятся задачи, специфические для каждого этапа подготовки

Перед спортивными школами, деятельность которых направлена на развитие спорта высших достижений на **этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства**, ставится задача привлечения к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд России.

В качестве критериев оценки деятельности спортивных школ на этапах многолетней спортивной подготовки используются следующие показатели на **этапах спортивного совершенствования и этапе высшего спортивного мастерства**:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.
- уровень освоения основ техники видов спорта, навыков

гигиены и самоконтроля.

- состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программами по видам спорта;
- освоение теоретического раздела программы.
- уровень физического развития и функционального состояния занимающихся;
- выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;
- динамика спортивно-технических показателей;
- результаты выступлений во всероссийских соревнованиях.
- стабильность результатов выступления во всероссийских и международных соревнованиях;
- число спортсменов, подготовленных в составы сборных команд России.

Спортивная школа организует работу с занимающимися в течение календарного года. В каникулярное время спортивные школы могут открывать в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием.

Учебная работа в ДЮСШ и СДЮШОР строится на ос-

новании данной программы и проводится круглый год. Для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха учащихся в каникулярный период ДЮСШ и СДЮШОР организуют спортивно-оздоровительный лагерь.

Начало и окончание учебного года зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и устанавливается администрацией для каждого вида спорта индивидуально.

В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование (особенно на первых двух-трех годах обучения) специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести учащихся к пониманию сути ушу таолу с позиций возникающих и создающихся в ходе тренировок и соревнований. В этом случае учебный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них специфических качеств, необходимых в ушу таолу, ознакомления их с техническим арсеналом видов борьбы, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретиче-

ские занятия, работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам обязательна на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика учащихся.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки спортсменов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную.

Перечень основных мероприятий по воспитательной работе, психологической подготовке, а также контрольные нормативы по физической подготовке борцов по годам обучения.

Указанные разделы Программы взаимосвязаны и предполагают воспитание гармонически развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности.

На этапе СС и ВСМ в условиях ДЮСШ и СДЮШОР задачи многолетней подготовки связаны с подготовкой спортс-

менов высокой квалификации с гармоничным развитием физических и духовных качеств, стойких защитников Родины. В связи с этим процесс подготовки спортсменов, занимающихся ушу таолу приобретает формы и содержание, существенно отличающиеся от первых лет занятий. Его построение осуществляется в связи с требованиями периодизации спортивной тренировки с учетом режима учебы школьников и календаря соревнований. Значительно возрастают тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий. В связи с этим повышаются роль и значение восстановительных мероприятий (сбалансированного питания, создания соответствующих психогигиенических условий подготовки, использования водно-тепловых процедур, массажа и т. п.).

Программа включает нормативную и методическую часть и охватывает все стороны учебно-тренировочного процесса.

Цель физического воспитания, как и общего образования, – содействие разностороннему гармоничному развитию личности, как того требуют социально-экономические условия дальнейшего развития современного общества.

Установка на разностороннее развитие личности предполагаем овладение основами Ушу. Его слагаемые – крепкое здоровье, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области Ушу, мотивы и умения (освоенные способы) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Основные задачи данной программы:

- Укрепление здоровья;
- содействие более эффективному физическому развитию;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- обучение основным умениям и навыкам Ушу
- приобретение необходимых знаний в области Ушу, медицины и философии;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься Ушу, сознательно применять их в целях самообороны, отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности спортсменов;
- подготовка спортсменов высокой квалификации,

Возможным условием выполнения этих задач является многолетняя целенаправленная тренировка, которая предусматривает деление учащихся на следующие учебные группы с учетом возраста, учебной нагрузки и спортивной подготовленности.

**Отличительные особенности данной программы от существующих программ в других видах спорта.**

В программе осуществляется специфическая установка на изучение техники и тактики условного соревнователь-

ного поединка в ушу таолу. Ярко просматривается взаимосвязь оздоровительной и спортивной направленности. Образование предполагает искусство учителя (вначале как лидера группы, затем как руководителя, потом как наставника и в конце спортивной карьеры – старшего товарища) предоставлять ученикам содержание образования в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами. Содержание образования программы отвечает целям (потребностям) учащихся, а также социально детерминированным целям. Обе группы целей должны иметь гармонизирующую их общую часть.

Содержание образования в программе по ушу таолу основано на обучаемости занимающихся. Обучаемость включает в себя способности к научению, запоминанию, ассоциации и упражнению. Программа предусматривает поэтапное развитие необходимых черт характера и свойств личностей, способностей, двигательных и координационных качеств.

Эффективность работы тренеров-преподавателей во многом зависит от учебных планов и программ.

В настоящее время еще остаются открытыми вопросы изучения особенностей обучения и воспитания спортсменов на начальном этапе подготовки, которые отличаются некоторой особенностью в развитии своих личностных качеств, в силу специфики своей не профессиональной спортивной деятельности.

## **Воспитательная работа**

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена – итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей в занятиях с спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тре-



нера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер – преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с спортсменами все большее значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.