

Департамент образования мэрии города Новосибирска
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
города Новосибирска «Детский морской центр «Флагман»

РАССМОТРЕНА
Педагогический Совет
МБУДО «ДМЦ «Флагман»
Протокол № 4 от 31.05.2023г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО «ДМЦ «Флагман»
Г.Н. Шипицина
Приказ № 75-од от 31.05.2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности

«Вовинам Вьет Во Дао»

базовый уровень

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Срок реализации: 6 лет

Автор-разработчик программы:

Дмитренко Павел Владимирович,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

г. Новосибирск, 2023 г.

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом Совете учреждения.

Зам. директора по УВР



Н.А. Костюченко

31 мая 2023 г.

Содержание

1. Комплекс основных характеристик

1.1.	Пояснительная записка	4
1.2.	Цель и задачи	17
1.3.	Учебный план	18
1.4.	Содержание программы	25
1.5.	Планируемые результаты	35

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1.	Календарный учебный график	38
2.2.	Условия реализации программы	38
2.3.	Формы аттестации	38
2.4.	Оценочные материалы	39
2.5.	Методические материалы	41

3. Список литературы

3.1.	Нормативные документы	46
3.2.	Литература для педагога	47
3.3.	Литература для обучающихся	49

4. Приложения

4.1.	Календарный учебный график. Приложение 1.	50
4.2.	Перечень оборудования и материалов	50
4.3.	Контрольно-измерительные материалы	51
4.4.	Перечень дидактических материалов	55

1. Комплекс основных характеристик

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Вовинам Вьет Во Дао» дает возможность обучающимся приобрести устойчивую потребность в познании, максимально реализовать себя, самоопределиться предметно, личностно. Для удовлетворения данной потребности созданы условия, позволяющие реализовать интересы каждого ребенка, приходящего в учреждения дополнительного образования.

Актуальность предлагаемой программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы в подготовке физически крепких людей, формировании у детей и подростков высоких нравственных и физических качеств, приобретений знаний, умений, навыков необходимых будущему воину-защитнику Отечества. Помимо этого, актуальность обусловлена также тем, что программа способствует совершенствованию организационных основ и педагогических условий инновационных компонентов физического воспитания, развития и внедрения в практику новых, нетрадиционных видов спорта.

Отличительные особенности программы. Занятия боевыми искусствами увеличивают творческие возможности человека, развивают память, формируют целостное сознание, позволяют противостоять стрессам. Дети и подростки, занимаются боевыми искусствами, становятся физически развитыми, дисциплинированными, уверенными в себе, спокойными, овладевают позитивным мышлением, повышают результаты в учебе и других видах деятельности, укрепляют свое здоровье. Особым значением во время таких занятий с детьми и подростками имеет их нравственная подготовка. Успехи ученика не зависят ни от его внешних данных, ни от физической силы – главным является образ мышления и моральный уровень. Сама цель занятий боевыми искусствами не связана с агрессией – это укрепление тела и духа. Сегодня это очень актуально для образования, развития и воспитания подрастающего поколения. Школа Вовинам Вьет Во Дао создана в 1938 году мастером Нгуен Локом, родившемся в провинции Шантей на севере Вьетнама. В раннем возрасте мастер Нгуен Лок освоил основы

семейной школы боевого искусства (кулачный бой + военное дело). Не довольствуясь своими знаниями, он изучал и отбирал лучшие техники мировых боевых искусств и в результате создал собственную школу с философским фундаментом и нормами поведения, которую назвал «Вьетводао-вовинам², что означает “наилучшее из боевых искусств вьетов”. Самым главным занятием для овладения этим видом боевых искусств является внутренняя работа над собой (ной-конг). Первостепенное значение Вовинам Вьет Во Дао имеют духовные ценности. Это отражается в ее девизе – «Быть сильным для того, чтобы быть полезным», и в 3-х главных заповедях: «Укрепляй свой дух через тренировку тела». «Пойми, что ты часть природы, а не ее властелин». «Соблюдай меру во всем, стремясь к гармонии».

Адресат программы. Данная образовательная программа рассчитана на девочек и мальчиков в возрасте от 7 до 18 лет. В объединение принимаются все желающие, кто имеет медицинский допуск для занятий. Процесс обучения может быть продолжен по индивидуальным программам и планам, если воспитанники показывают высокие спортивные результаты. Объем тренировочных нагрузок и содержание теории подбирается для учащихся Вовинам Вьет Во Дао с учетом категории, которую определяет для себя каждый самостоятельно: «Боец»- овладевает сильным духом, развит физически, участвует на соревнованиях и занимает призовые места. «Технарь» - демонстрирует высокие результаты техник ударов, защит, передвижений, гибкости участвует на соревнованиях по технике и в показательных выступлениях, но в отличие от первого не занимает призовых мест на соревнованиях в поединках (по причинам духовным и физиологическим, психическим). «Здоровье» - ввиду каких-то отклонений физиологических и физических не может исполнять сложные техники, не участвует в поединках, но тренируясь укрепляет свое здоровье и развивается в нужном русле. Нагрузка тренировочного процесса распределяется согласно индивидуальным и возрастным особенностям каждого ребенка.

Объем и сроки освоения программы. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения программы – 1728 часов.

Первый год обучения - 72 часа в год

Второй год обучения - 216 часов в год

Третий год обучения - 360 часов в год

Четвертый год обучения - 360 часов в год

Пятый год обучения - 360 часов в год

Шестой год обучения - 360 часов в год

Формы обучения и виды занятий. Основная форма организации деятельности учащихся на занятии – групповая, очная. В программе присутствуют следующие формы проведения занятий: учебные занятия; учебно-тренировочные сборы, показательные выступления; соревнования; аттестация на пояса; участие в фестивалях и в первенствах города, региональных и международных уровней. Учебные занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Особенности организации образовательного процесса. Форма работы с групповая. Имеются разновозрастные группы и группы одного возраста детей, являющиеся основным составом объединения. Каждый год обучения соответствует требованиям подготовки Вовинам Вьет Во Дао:

I год обучения – оранжевый пояс, голубой пояс(1, 2, 3 кап)

II год обучения - синий пояс

III год обучения - синий пояс (1-й кап)

IV год обучения - синий пояс (2-й кап)

V год обучения - синий пояс (3-й кап)

VI год обучения - (кандидатский черный пояс до 14 лет, с 15 лет черный, желтый пояс).

Основные принципы образовательной программы

1) **Общепедагогические:** принцип гуманистической направленности – установление и поддержание субъект-субъективных отношений между ПДО и обучающимися; принцип самоактуализации учащихся – в каждом существует потребность к актуализации своих интеллектуальных, коммуникативных, и физических способностей; принцип разновозрастного единства – в моей секции

могут заниматься обучающиеся разного возраста – с 7 до 18 лет (и старше), с разной степенью физической и духовной подготовки; принцип открытости – обучающиеся имеют право добровольно зачисляться в объединение в любое время (как в начале учебного года, так и в середине); принцип непрерывности – не должны пропускать тренировочные занятия без уважительных причин. Важно побудить и поддержать это стремление к проявлению и развитию своих возможностей

2) Узкоспециализированные – CUONG NHU PHOI TRIEN (это принцип сочетания двух противоположностей – «твердый» и «мягкий», динамическая связь между «твёрдостью» и «мягкостью» с большой гибкостью и маневренностью).

а) CUONG (Кьонг) – «твёрдость» и все, что имеет твёрдый характер (сила, решительность);

б) NHU (Нью) – «мягкость» и все, что имеет мягкий характер (слабость, уступчивость).

Физическая подготовка .Физическая подготовка неразрывно связана с повышением общего уровня функциональных возможностей организма, разносторонним физическим развитием, укреплением здоровья. Различают общую и специальную физическую подготовку.

Общая физическая подготовка воспитанников направлена на разностороннее развитие его физических способностей. Она способствует повышению уровня функциональных возможностей организма, развитию выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, координационных способностей и др. Средствами общей физической подготовки являются обще подготовительные упражнения.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств, необходимых в Вовинам Вьет Во Дао: скоростно-силовые и координационные способности, гибкость тела и пластичность движений, специальная выносливость. Средствами специальной физической подготовки являются подготовительные упражнения и специальные (боевые) упражнения. На этапе начальной подготовки применяются только специально подготовительные упражнения, на последующих этапах добавляются специальные упражнения.

Развитие силы. Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (упражнений). Различают собственно силовые способности и их соединение с другими физическими способностями (скоростно-силовые, силовая ловкость, силовая выносливость).

Собственно-силовые способности: медленная сила (проявляется при медленных сокращениях мышц в упражнениях выполняемых с около предельными, предельными отягощениями); статическая сила (проявляется при мышечных напряжениях изометрического, статического типа – без изменения длины мышц)

Воспитание собственно силовых способностей направлено на общее укрепление опорно-двигательного аппарата занимающихся. Наиболее важны для занимающихся Вовинам Вьет Во Дао скоростно-силовые способности: быстрая сила и взрывная сила, силовая выносливость, силовая ловкость. Быстрая сила характеризуется непредельным напряжением мышц, проявляемым в упражнениях, которые выполняются со значительной скоростью, не достигающей предельной величины. Взрывная сила отражает способность человека в кратчайшее время и с максимально возможным ускорением при движениях (акцентированные удары, удары в прыжке).

Силовая выносливость – это способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины. Силовая ловкость определяется как способность точно дифференцировать мышечные усилия в условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц.

Средства развития силовых способностей: упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения на тренажерах и гимнастических снарядах, прыжки в длину с места и разбега, бег на короткие дистанции с тормозящими усилиями и поворотами кругом, выпрыгивания вверх толчком одной и обеих ног, упражнения с партнером в сопротивлении, в перетягивании, подвижные игры.

Развитие быстроты. Под быстротой (скоростными способностями) понимают возможности человека выполнять двигательные действия в минимальный промежуток времени. К элементарным формам проявления скоростных способностей относятся: быстрота реакции (интервал времени от появления раздражителя до начала ответного действия), скорость одиночного движения, частота (темп) движения.

Все двигательные реакции делятся на две группы: простые и сложные. Простая реакция в Вовинам Вьет Во Дао – это ответ заранее известным движением на заранее известные, но внезапные действия противника (в процессе обучения и тренировки, когда действия спортсменов обусловлены). Сложные реакции проявляются в бою и бывают двух типов: реакция на движущийся объект (противник) и реакция выбора. В первом случае в доли секунды спортсмен атакует ударами передвигающегося противника, а следовательно, находит нужную дистанцию, выбирает определенные технические средства и вместе с тем беспрепятственно движется. Во втором случае спортсмен реагирует своими действиями на действия противника, причем из нескольких возможных действий требуется мгновенно выбрать одно, адекватное данной ситуации. В бою преимущество имеет тот боец, который раньше обнаружит замысел противника, быстрее отреагирует на его действия.

Для достижения высокой скорости сложной реакции следует придерживаться педагогического правила: от простого к сложному, постепенно увеличивая количество упражнений. Например, сначала обучают защите в ответ на заранее обусловленный удар, затем ученику предлагают реагировать на одну из двух возможных атак, потом трех и т.д. Важнейшими специальными скоростными качествами занимающихся являются: скорость выполнения одиночного движения (удара рукой или ногой) и частота (темп) движений (серия ударов).

В тренировочном процессе необходимо учитывать, что формы проявления быстроты относительно независимы друг от друга. Можно отличаться очень быстрой реакцией, но быть медленным в движениях, или иметь высокую скорость одиночного удара, но низкую скорость серийных ударов. Между формами

проявления быстроты не существует переноса тренированности, т.е. тренировка, направленная на совершенствование скоростных возможностей в движениях одной из форм проявления быстроты, будет мало влиять на скорость выполнения движений, относящихся к другим формам. Поэтому необходимо комплексное улучшение скоростных качеств.

Средствами развития быстроты являются общеразвивающие и специальные упражнения. Общеразвивающие упражнения для развития общей быстроты представляют собой различные движения, выполняемые возможно быстро. Специальные упражнения для развития специальной быстроты состоят из возможно быстро выполняемых движений, максимально приближенных по форме и характеру к элементам технических приемов или боевых действий.

Развитие выносливости. Выносливость – способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. Основой выносливости у занимающихся является общая физическая подготовка, поставленное дыхание, умение расслаблять мышцы между активными ударами, «взрывными» действиями и совершенствование технических приемов, т.к. чем больше они автоматизированы, тем меньше групп мышц участвуют в выполнении движения.

Для занимающихся Вьет Во Дао существенное значение приобретает уровень общей и специальной выносливости. С целью повышения общей выносливости используют общие подготовленные упражнения (кроссовый бег, плавание, ходьба на лыжах, спортивные игры).

Основной путь в совершенствовании специальной выносливости – интенсификация деятельности спортсменов в упражнениях в вольном и условном боях (за счет частой смены партнеров, ведения ближнего боя, уменьшения интервалов отдыха, увеличения трудности защит и др.), в упражнениях на снарядах (чередование действий в спокойном темпе и взрывных коротких серий).

При воспитании выносливости воспитанников большое значение имеет постановка правильного дыхания. Дыхание спортсмена должно быть непрерывным и достаточно глубоким. Установлено, что режим дыхания с акцентом на выдохе при

ударах является самым эффективным. Это способствует не только лучшей вентиляции легких, но также увеличивает силу ударов и позволяет легче переносить пропущенные удары.

Развитие гибкости. Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. По форме проявления различают гибкость активную (выполнение движений с большой амплитудой за счет собственной активности мышц) и пассивную (под воздействием внешних растягивающих сил). По способу проявления гибкость подразделяют на динамическую (проявляющуюся в движениях) и статическую (проявляющуюся в позах).

Общая гибкость – это подвижность во всех суставах, позволяющая выполнять разнообразные движения с большой амплитудой.

Специальная гибкость в Вовинам Вьет Во Дао – подвижность прежде всего в тазобедренных суставах, а также подвижность позвоночника, плечевых и голеностопных суставов. Средства развития гибкости – упражнения на растягивание (упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой), среди которых выделяют активные, пассивные и статические. Активные упражнения – с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны, вращательные движения туловищем). Пассивные упражнения – движения, выполняемые с помощью партнера, с отягощениями, с использованием собственной силы. Статические упражнения требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение определенного времени (с помощью партнера, собственного веса или силы).

Развитие ловкости (двигательно-координационных способностей). Под понятием ловкость понимается способность человека быстро, точно, целесообразно, т.е. наиболее рационально, решать двигательные задачи в изменяющихся условиях, осваивать новые двигательные действия.

Двигательно-координационные способности подразделяются на 3 группы:

1. Способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений.
2. Способности поддерживать статическое и динамическое равновесие.

3. Способности выполнять движения без излишней мышечной напряженности (скованности).

Специальная ловкость – способность спортсмена своевременно и эффективно преобразовывать движения, выполнять сложно координационные приемы во внезапно изменяющейся обстановке поединка. Средствами воспитания координационных способностей являются упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны: общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера без предметов и с предметами (мячами, палками, скакалками и др.), элементы акробатики (кувырки, различные перекаты и др.), различные прыжки, бег, метание, лазание. Специальная ловкость в Вовинам Вьет Во Дао развивается в ходе овладения новыми разнообразными техническими и тактическими навыками в различных ситуациях боя (условные и вольные поединки, упражнения с партнером, удары в прыжке, игры).

Техническая подготовка. Под технической подготовкой понимают ту часть подготовки спортсмена, которая направлена на освоение системы движений (техники) избранного вида спорта и совершенствование в ней.

В процессе спортивно-технической подготовки необходимо добиться от спортсмена, чтобы его техника отвечала следующим требованиям: результативность; эффективность; стабильность; вариативность; экономичность; минимальная тактическая информативность техники для соперников.

Техническая подготовка представляет собой процесс управления формированием знаний, двигательных умений и двигательных навыков. Сначала у спортсмена создается двигательное представление, т.е. знание о двигательном действии (приеме). В ходе практического освоения действия приобретается двигательное умение, которое характеризуется: ведущей ролью сознания в управлении движением; прочностью, неустойчивостью.

Многократное повторение двигательных действий приводит к постепенной автоматизации движений, двигательное умение переходит в навык, характеризующийся такой степенью владения техникой, при которой управление

движениями автоматизировано, а действия отличаются высокой надежностью, стабильностью, вариативностью. Техника Вовинам Вьет Во Дао включает в себя: базовую технику: стойки и передвижения в стойках, средства атаки и блокирования (ударные части рук и ног), ударные и защитные действия руками, ударные и защитные действия ногами, базовые тренировочные упражнения; технику куенов (комплексов логически связанных между собой защитных и атакующих действий; технику спарринга: условный спарринг (с заранее оговоренным сценарием), полусвободный, свободный, с использованием только действий ногами; специальную технику (разбивание досок ударами ног в прыжке); технику разбивания предметов; технику самообороны.

Тактическая подготовка – педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы и включающий в себя: изучение общих положений тактики Вовинам Вьет Во Дао, приемов судейства, положений о соревнованиях; освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях; моделирование необходимых условий в тренировке для практического овладения тактическими построениями. Изучение теории тактической подготовки способствует:

- 1) Созданию целостного представления о поединке.
- 2) Формированию индивидуального стиля ведения борьбы.
- 3) Решительному и своевременному выполнению принятых решений благодаря рациональным приемам и действиям с учетом особенностей противника, судейства, соревновательной ситуации, собственного состояния и др.

Основу тактического мастерства составляет тактические знания, умения, навыки и качество тактического мышления. Тактическое мышление – способность спортсмена быстро воспринимать, оценивать, выделять и перерабатывать информацию, существенную для решения тактических задач в поединке, предвидеть действия соперника, а главное – кратчайшим путем находить среди нескольких возможных вариантов решений такое, какое с наибольшей вероятностью вело бы к успеху.

Специфическими средствами тактической подготовки служат тактические формы выполнения специально подготовительных и специальных (боевых) упражнений, т.е. тактические упражнения, которые отличаются от других тренировочных упражнений тем, что: установка при выполнении данных упражнений ориентирована в первую очередь на решение тактических задач: в упражнениях практически моделируются отдельные тактические приемы и ситуации спортивной борьбы; в необходимых случаях моделируются и внешние условия соревнований.

Особое внимание тактической подготовке уделяется на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям. Можно выделить следующие разделы тактики в Вовинам Вьет Во Дао: тактика проведения приемов, тактика ведения схватки (тактический план проведения схваток с известным и неизвестным противником), тактика ведения поединка (составление тактического плана поединка: постановка цели и определение тактических задач, разведка, оценка ситуации, распределение сил по ходу поединка, планирование основных и дополнительных программ действий, реализация замыслов); тактика участия в соревнованиях (тактический план соревнований и распределение сил по ходу соревнований).

Тактические действия в спарринге Вовинам Вьет Во Дао можно подразделить на подготовительные действия: маневрирование, разведка, провоцирование, маскировка, вызов; атакующие действия: атака (простая, встречная, обоюдная, ответная, ложная, повторная и др.); действия контратака; (атака может проводиться: одиночными ударами, серией ударов руками, сериями руки-ноги, сериями ногами); защитные действия: защита блоком, пассивная защита, упреждающая, защита-подготовка, защита угрозой.

Психологическая подготовка — это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения деятельности в условиях тренировки и соревнования.

Психологическая подготовка позволяет создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой – позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.).

В повседневном учебно-тренировочном процессе психологическая подготовка включена в другие виды подготовки (физическую, техническую, тактическую) хотя имеет свои цели и задачи. Одна из целей психологической подготовки – это реализация потенциальных возможностей спортсмена, обеспечивающих эффективную деятельность. Частные задачи (формирование мотивационных установок, воспитание волевых качеств, совершенствование двигательных навыков, психомоторных качеств, развитие интеллекта, тактического мышления, достижение психической устойчивости к тренировочным и соревновательным нагрузкам).

Любое тренировочное средство в той или иной мере способствует решению задач психологической подготовки.

Средства воспитания нравственных и волевых качеств: содержание и организация учебно-тренировочных занятий, спортивный режим, соревнования, деятельность педагога и др.

Специализированные качества, необходимые в Вовинам Вьет Во Дао – пространственно-временное восприятие и мышечно-двигательное восприятие. Это такие качества как: чувство дистанции, пространства, времени, ритма; боковое и объемное зрение; внимание, переключение, распределение и концентрация внимания; быстрота двигательной реакции при проведении интуитивных действий; видение противника и предугадывание его действий; быстрота оперативного мышления. Развитие специальных психических качеств происходит параллельно с технической, физической и тактической подготовкой во взаимообусловленном единстве. Важную роль в развитии мышечной памяти, механизмов представления и воображения играет идеомоторная тренировка – трансформация представления о

движении мышц в реальное его выполнение на уровне появления нервных импульсов. Идеомоторную тренировку используют для совершенствования любых двигательных действий, а тренирующий эффект заключается в многократном мысленном повторении приемов, связок (комбинаций) и комплексов – куенов.

К реакциям зрителей необходимо приучать присутствием на занятиях родителей, посторонних, проведением показательных выступлений, прохождением аттестации. Просмотр боев необходимо сопровождать комментариями по технике и тактике, правилам соревнований, поведению спортсменов и др., т.е. необходимо переориентировать эмоциональное восприятие боев на аналитическое мышление, получение эстетического удовольствия и любование зрелищностью поединков.

Наиболее сложным в психологической подготовке спортсмена является овладение им навыками психорегулирующей тренировки: мобилизация к предстоящему поединку (достижение состояния «боевой готовности»), максимальное расслабление и восстановление после боя, повторная мобилизация к последующему бою.

Судейская и инструкторская подготовка начинается на учебно-тренировочном этапе, продолжается на этапе спортивного совершенствования и имеет своей целью подготовку учащихся к роли помощника педагога-тренера, инструктора и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей. Учащимся необходимо овладеть принятой в Вовинам Вьет Во Дао терминологией, командным языком для построения, приветствия, проведения упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочных занятий (разминка, основная часть, заключительная часть); овладение обязанностями дежурного по группе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечение учащихся к выполнению судейских обязанностей. Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправить.

Режим занятий

Занятия проводятся 2-4 раза в неделю по 1, 2, 3 часа (всего 2, 6, 10 часов в неделю по годам обучения). Минимальное количество занимающихся в группе 8-10 человек, что обеспечивает полноценное проведение группового занятия и позволяет работать в парах. Максимальное количество 20 человек, что позволяет поддерживать требуемый уровень дисциплины, в достаточной степени уделять внимание каждому занимающемуся, свободно заниматься, как в групповых частях занятия, так и в парах.

Продолжительность 1 занятия: 45 минут;

Перерыв между занятиями - 15 минут.

1.2. Цель и задачи

Цель - формирование личности, развитие физического здоровья детей через приобщение к занятиям восточным единоборством Вовинам Вьет Во Дао.

Задачи

Предметные (образовательные)

- научить обучающихся эффективной самообороне с помощью техник и борьбы; ударов рукой, ногой, освобождение от захватов, а также приемов атаки;
- овладеть навыками специальной физической подготовки;
- дать основы прыжковой спецтехники;
- овладеть основами растяжки, гибкости.

Метапредметные

- развить духовные и моральные качества обучающихся на основе этики Вовинам Вьет Во Дао;
- развить физическую культуру обучающихся.

Личностные

- воспитать желание работать над собой, стараясь стать лучше не других, а самого себя;
- воспитать умение не зазнаваться при успехе, не унывать при поражении;
- воспитать желание быть скромным и в то же время уверенным в себе.

В работе с юными спортсменами очень важно привить устойчивый интерес к занятиям спортом, сформировать установку на тренировочную деятельность, на достижение результатов, сформировать адекватную самооценку, преодолеть чувство беспокойства и тревоги. Воспитание таких свойств личности, как нравственные и волевые качества, происходят на протяжении всего учебно-тренировочного процесса: воспитание нравственных качеств – уважения к людям, честности, вежливости, доброты, взаимопомощи; воспитание патриотизма, любви к Родине, чувства коллективизма; воспитание дисциплинированности и трудолюбия; воспитание волевых качеств – целеустремленности, настойчивости, смелости, решительности, самообладания, воли к победе.

1.3. Учебный план

Первый год обучения

№ п/п	Раздел темы	Часы			Формы аттестации/ диагностики
		теория	практика	всего	
I	Физическая подготовка	1	28	29	Соревнования, аттестация на поясные уровни.
1	5 видов бега				
2	Махи прямыми ногами				
3	Отжимание от пола				
4	Упражнения на развитие мышц				
II	Основная часть	2	10	12	Педагогическое наблюдение.
1	Разминочные упражнения и упражнения на расслабление				
2	Комплекс базовых техник				
3	Удары ногами 8 стоек				
III	Техника	3	10	13	Аттестация на пояс
1	Контратаки 1-го уровня				
2	Приемы атаки				
3	Освобождение от захватов				
IV	Тренировка техник спарринга	1	10	11	Педагогическое наблюдение, анализ и разбор упражнений,
1	Основные техники в паре				

2	Контратаки 1-го уровня против DA № 1- № 4				соревнования для новичков.
3	Комбинированные упражнения				
4	Наработка уходов, уклонов, «нырков»				
5	Отработка контратак				
6	Тренировочный спарринг				
V	Техники падения	1	6	7	Педагогическое наблюдение, аттестация на пояс.
1	Кувырки, кульбит				
2	Совершенствование техник падения				
	ИТОГО	8	64	72	

Второй год обучения

№ п/п	Раздел темы	Часы			Формы аттестации/ диагностики
		теория	практика	всего	
I	Физическая подготовка	5	35	40	Педагогическое наблюдение, зачет, соревнования.
1	Укрепление пальцев рук				
2	Упражнения для развития мышц живота				
3	Упражнения с гантелями				
4	Упражнения со скакалкой				
5	Прыжки через препятствие				
II	Основная часть	10	40	50	Аттестация на пояс, соревнования.
1	8 видов DAM				
2	Перемещения				
3	Выполнение DA всех видов				
III	Техника	5	40	45	Соревнования, аттестация.
1	Контратаки 2-го уровня				
2	Приемы атаки				
3	Освобождение от захватов				
4	Формальные упражнения				

IV	Тренировка техник спарринга	11	40	51	Педагогический анализ, соревнования.
1	Основные техники в паре				
2	Контратаки 2-го уровня против DA № 1 - № 4				
3	Комбинированные упражнения				
4	Наработка уходов, уклонов, «нырков»				
5	Отработка контратак				
6	Тренировочный спарринг				Педагогическое наблюдение, показательные выступления.
V	Техники падения	5	25	30	
1	Кульбит вперед				
2	Совершенствование техник падения				
	ИТОГО	36	180	216	

Третий год обучения

№ п/п	Раздел темы	Часы			Календарные сроки
		теория	практика	всего	
I	Физическая подготовка	4	60	64	Аттестация, соревнования.
1	Накатка кулаков				
2	Давка ударов ногами				
3	Упражнения внутренней энергии «Ной Кхонг» «Железная рубашка»				
4	Набивка ног				
5	Приседания на одной ноге				
II	Основная часть	4	70	74	Аттестация на пояс, показательные выступления.
1	Защита от всех ударов рукой (Дан) 8 видов				
2	Техника Куэн				
3	Защита от всех ударов ногой (Да) 8 видов				
III	Техника	4	80	84	

1	Контратаки 3-го уровня				Аттестация на пояс.
2	Болевые приемы				
3	Совершенствование Телныхок № 1-24				
IV	Тренировка техник спарринга	4	70	74	Педагогический анализ, соревнования.
1	Контратаки 3-го уровня				
2	Техника встречный удар				
3	Техника прохода в ноги				
4	Борьба до болевого				
5	Спарринг Фулл Контакт				Педагогический анализ, показательные выступления.
V	Техника ударов в прыжке	2	62	64	
1	Прямой удар ногой da txahg				
2	Боковой удар ногой dan				
3	Круговой удар ногой da tan				
4	Удары с разворотом на 180°				
	ИТОГО	18	342	360	

Четвертый год обучения

№ п/п	Раздел темы	Часы			Календарные сроки
		теория	практика	всего	
I	Физическая подготовка	4	60	64	Соревнования, нормативный зачет.
1	Совершенствование "Бой с тенью"				
2	Отжимания в упоре на руках-10 вид				
3	Упражнения для мышц-"прокачка"				
4	Упражнения «Ной Кхонг» «Железная рубашка»				
II	Основная часть	4	70	74	Аттестация, соревнования в технических разделах.
1	Освобождения от захватов и излом				
2	Совершенствование техник Куэн 5				

3	Совершенствование атак и защит				
4	Работа со скакалкой на скорость				
III	Техника	4	80	84	
1	Специальная техника ног «Донтян»				Педагогический анализ, аттестация на пояс.
2	Болевые приемы и броски				
3	Телныок № 1-24 (совершенствование)				
4	Изучение техник работы с мечом				
IV	Спарринг	4	70	74	
1	Спарринг на время				Соревнования.
2	Спарринг с бросками				
3	Спарринг со сменой партнеров				
4	Спарринг Фулл Контакт				
V	Техника ударов в прыжке	2	62	64	Педагогическое наблюдение, анализирование.
1	Прыжки через препятствия с ударом				
2	Прыжки с отягощением				
3	Сложные удары ногой в прыжках				
	ИТОГО	18	342	360	

Пятый год обучения

№ п/п	Раздел темы	Часы			Календарные сроки
		теория	практика	всего	
I	Физическая подготовка	4	60	64	Нормативный зачет, аттестация.
1	Удары ногами из приседа "Дап"				
2	Давка ударов ногами с разворота				

3	Набивка ног, рук, укрепление тела				
4	Упражнения «Ной Кхонг» «Железная рубашка» 1-12				
II	Основная часть	4	70	74	
1	Освобождения от захватов все виды				Соревнования в технических разделах, зачет.
2	Совершенствование техник Куэн 3 вида				
3	Работа на лапах, щитах, мешках				
4	Работа со скакалкой				
III	Техника	4	80	84	
1	Специальная техника ног «Дон тьян»				Аттестация на пояс.
2	Болевые приемы				
3	Телныок № 1-24 (совершенствование)				
4	Изучение техник работы с мечом				
IV	Спарринг	4	70	74	Педагогическое наблюдение, разбор ошибок, соревнования.
1	Спарринг на время				
2	Спарринг с бросками				
3	Спарринг со сменой партнеров				
4	Спарринг Фулл Контакт				
V	Техника ударов в прыжке	2	62	64	Соревнования, аттестация на пояс.
1	Двойной удар в прыжке				
2	Удары с разворота				
3	Сложные удары ногой в прыжках				
	ИТОГО	18	342	360	

Шестой год обучения

№ п/п	Раздел темы	Часы			Формы аттестации /диагностики
		теория	практика	всего	

I	Физическая подготовка	4	60	64	Нормативный зачет, соревнования.
1	Удары ногами из приседа				
2	Давка ударов ногами с разворота				
3	Набивка ног				
4	Упражнения «Ной Кхонг» «Железная рубашка»				
II	Основная часть	4	70	74	Аттестация на пояс, соревнования.
1	Освобождения от захватов 8 видов				
2	Совершенствование техник Куэн 3 вида				
3	Работа на лапах, щитах, мешках				
4	Работа со скакалкой				
III	Техника	4	80	84	Аттестация на пояс, соревнования.
1	Специальная техника ног «Дон тьян»				
2	Болевые приемы				
3	Телныйок № 1-24 (совершенствование)				
4	Изучение техник работы с мечом				
IV	Спарринг	4	70	74	Педагогический анализ-разбор, соревнования.
1	Спарринг на время				
2	Спарринг с бросками				
3	Спарринг со сменой партнеров				
4	Спарринг Фулл-контакт				
V	Техника ударов в прыжке	2	62	64	Соревнования, аттестация на пояс.
1	Двойной удар в прыжке				
2	Удары с разворота				
3	Сложные удары ногой в прыжках				
	ИТОГО	18	342	360	

1.4. Содержание

1-го года обучения

№ п/п	Раздел темы	Содержание разделов и тем
I	Физическая подготовка	Исходное положение: руки согнуть в локтях перед грудью, ступни вместе, на носках:
1	5 видов бега на месте	а) смена ног вперед-назад и в стороны; б) смена ног в стороны; в) смена ног в скрученную позицию; г) захлест голени до касания пятками бедра; д) бег с высоким выносом колен
2	Махи прямыми ногами	а) мах прямой ногой вперед-вверх; б) по кругу изнутри-наружу; в) по кругу снаружи-вовнутрь; г) в стороны носком вверх; д) назад по диагонали вверх
3	Отжимания от пола	а) на ладонях; б) на кулаках.
4	Упражнения на развитие мышцы	а) для мышц пресса; б) для мышц бедер; в) для мышц спины.
II Основная часть		
1	Разминочные упражнения и упражнения на расслабление	а) вращение кистей рук; б) вращение плечевого сустава; в) разминка мышц шеи; г) разминка коленных суставов; д) разработка тазобедренных суставов; е) наклоны и т.д. (восстановление дыхания, расслабление мышц рук, ног, туловища)
2	Комплекс базовых техник ударов рукой	Для рук: а) удары кулаком; б) удары ребром ладони; в) удары локтем
	Комплекс базовых техник ударов ногой	Для ног: а) удары стопой из стойки Dinh Tan Trai; б) удары стопой из стойки Chao Ma Tan Phai.
		Свободные упражнения: а) Da Thang б) Gat Thai

3	8 видов стоек	Исходное положение: стоять ровно, стопы вместе, обе руки на поясе сжаты в кулаки ладонями вверх, лопатки чуть сведены. Правила перемещения в стойках по квадрату.
III Техника		
1	Контратаки 1-го уровня (для рук)	а) уход с линии атаки влево и вправо под углом 45 градусов; б) уход с линии атаки одновременно с заступом снаружи; в) уход с линии атаки в левое предплечье противника; г) «нырок» под бьющую руку; д) свободные удары кулаком и др.
2	Приемы атаки	
3	Освобождение от захватов	а) от захватов за одежду; б) от удушения; в) от захватов за руку; г) от обхватов спереди и сзади; д) от захватов за волосы
IV Тренировка техник спарринга		
1	Парные упражнения техник рук	а) в стойке (на месте); б) с перемещениями.
2	Отработка контратак	а) от рук; б) от ног; в) от 10 видов ударов кулаком; г) от 8 ударов ребром ладони; д) от 4 видов ударов локтем и др.
3	Комбинированные упражнения	а) применение техники рук; б) применение техники ног.
4	Упражнения для наработки уходов, уклонов «нырков» от ударов	а) в парах наработка уходов, «нырков», уклонов; б) отработка контратак.
V Техника падения		
1	Падение вперед, назад и в стороны	а) Исходное положение – сидя на корточках, руки вытянуты вперед. Вперед-прыжок, приземление на ребра ладоней вовнутрь, перекат на спину;
2	Кувырки через плечо вперед и назад	б) Назад. Исходное положение – сидя на корточках, руки скрещены на груди, спина согнута, перекат на спину (голова наклонена вовнутрь); в) в стороны- шаг под углом 45°, падение на руки, согнутые в локтях, перекат на спину.

2-го года обучения

№ п/п	Раздел темы	Содержание разделов и тем
I Физическая подготовка		
1	Укрепление пальцев рук	а) упражнения для пальцев - сжатие ручного эспандера, теннисного мяча, отжимание на 10 пальцах; б) упражнения для ребер ладоней – поочередные удары о твердую поверхность; в) упражнения для ударных поверхностей кулака – отжимание на кулаках, их набивка, перемещение на кулаках в упоре лежа
2	Упражнение для развития мышц живота	Задержка положения максимального напряжения мышц, подъем корпуса.
3	Упражнения с гантелями	Вес гантели 0,5кг – 2,5кг на каждую руку. Упражнения: сгибание рук в локтевом суставе с максимальной скоростью; все удары руками с гантелями
4	Упражнения со скакалкой	а) с поочередной сменой ног; б) прыжки на обеих ногах.
5	Прыжки через препятствия	а) на 2-х ногах, ноги вместе (стоя на носках), вправо-влево, вперед-назад через препятствие и без; б) также, но поочередно - то на одной ноге, то на другой.
II Основная часть		
1	8 видов Dam	8 Dam – 8 ударов кулаком: а) удар по прямой линии к точке поражения; б) по кругу к точке поражения ладонью вниз; в) тыльной стороной кулака сверху вниз; г) по осевой линии вниз; д) боковой удар тыльной стороной на дальней дистанции сверху вниз под углом 45 градусов; е) дам мук – снизу-вверх; ж) одновременно 2 удара – по верхнему и по нижнему уровню; з) одновременно двумя руками – 2 удара прямо.
2	Перемещения	а) в стойке (8 видов); б) по треугольнику; в) по 8 сторонам света; г) по квадрату.
3	Выполнение Да всех видов (удары стопой ноги)	Удары следуют с силой и по определенной цели.
III Техники		
1	Контратаки 2-го уровня	а) против ударов руками с обеих сторон; б) против ударов ногами с правой стороны.

2	Приемы атаки	а) боевые связки Chien luoc № 11-15; б) нападение двум и ногами Don Chan № 3-4.
3	Освобождение от захватов	а) броски с упором ноги в живот; нападение конвоирования; в) способы освобождения от захвата сзади; г) освобождение от болевого рукопожатия и др.
4	Формальные упражнения	а) «крест»; б) Sing Luyen Vat № 1 (партнеры выполняют приемы по очереди, начинает тот, кто выполнит захват).

IV. Тренировка техник спарринга

1	Основные техники в паре	Проводятся на месте и с перемещением: а) 8 видов Da; б) комбинированные упражнения Dam, Da
2	Контратаки 2-го уровня против Da № 1-4	С помощью одновременного перехвата рукой, переходом в другие позиции.
3	Комбинированные упражнения	а) в установленном порядке; б) в произвольном порядке.
4	Наработка уходов, уклонов, «нырков». Отработка контратак	а) в паре наработка уходов, «нырков», уклонов; б) отработка контратак.
5	Тренировочный спарринг	а) индивидуальная тренировка на месте; б) парная тренировка на месте; в) перемещения по прямой линии вперед и назад (индивидуально); г) индивидуальные перемещения в разных направлениях; д) определенная последовательность движений в паре; е) в паре – произвольная последовательность движений.

V Техника падения

1	Кульбит вперед	Исходное положение – ноги вместе, руки вдоль тела. Руки поднимаются вверх, разбег, делается прыжок вперед с опорой на руки и с переносом корпуса и ног.
2	Совершенствование техник падения	Падения вперед, назад, влево и вправо выполняются сначала на месте, потом в движении с постоянным бегом или в комбинации с контратаками.

3-го года обучения

№ п/п	Раздел темы	Содержание разделов и тем
I Физическая подготовка		
1	Накатка кулаков	В упоре на кулаках отжимания и падения на предплечья с последующим отжиманием.

2	Давка ударов ногами	Из стоек медленный подъем колена с последующим медленным сгибанием до положения прямой ноги, на максимальную высоту.
3	Укрепление внутренней энергии Ной Кхонг «Железная рубашка»	Медленные движения рук в разных вариациях с полным напряжением мышц, с определенным дыханием и фокусировании мысли. Минимальное количество – 12 раз. Максимальное количество – 108 раз
4	Приседания на одной ноге	Приседание у опоры и без. Медленный присед , одна из ног выпрямляется вперед, на выдохе подняться в вверх, смена ног..

II Основная часть

1	Защита от всех ударов рукой 8 видов	Вариант А выполняет защитные действия в строгой последовательности , тоже самое вариант Б.
2	Защита от всех ударов ногой	Вариант А выполняет защитные действия от произвольных ударов ногой, затем вариант Б.
3	Техника Куэн (формирование упражнения)	Выполнять по частям в медленном, среднем и быстром темпе (бой с воображаемым противником).

III Техника

1	Контратаки 3-го уровня	Отработка ударов и защита в парах.
2	Боевые приемы (кисть, локоть, колено, стопа)	Отработка приемов в парах в стойке на ногах и в партере.
3	Телныок № 1-24 боевые связки	Отработка в парах в медленном, среднем и быстром режиме.

IV Тренировка техник спарринга

1	Контратаки 3-го уровня	Отработка в парах.
2	Техника прохода в ноги и защита от него	Отработка в парах (проход в ноги, защита встречный удар).
3	Борьба до болевого приема	Работа в парах.
4	Спарринг полный контакт	Обучающиеся надевают полное защитное снаряжение (шлем боксерский, капа, перчатки, защита на пах-ракушка, накладки на ноги) и свободно наносят удары руками ногами в разрешенные участки тела и защищаются от ударов. Один раунд длится 2 минуты.

V Техника ударов ногой в прыжке

1	Прямой удар ногой Да Тханг	Из стойки (Чуи Бин Тан, Дин тан, Тяо ма тан) отталкивание дальней ногой и наносится удар в прыжке. Удар тренируется с места и с разбега.
2	Боковой удар ногой Да Дан	Из стойки Дин тан разбег и прыжок с выносом бокового удара ноги.
3	Круговой удар ногой	Из стойки Дин тан круговым движением корпуса, с выталкиванием вверх обеих ног, нанести удар в прыжке в воздух, или тренировочный спортивный инвентарь.
4	Удары с разворотом на 180°	Из стойки Дин тан выполнить круговое движение корпусом и ногой в прыжке через спину.

4-го года обучения

№ п/п	Раздел темы	Содержание разделов и тем
I Физическая подготовка		
1	Удары ногами из приседа	Ноги на ширине плеч, руки в боевой готовности у головы. Выполняется присед с выпрыгиванием в стойку выполняется два любых удара ногой на движении вперед, потом делается отход назад с одновременными ударами рукой и в исходное положение.
2	Давка ударов ногами с разворота	Из стоек медленный разворот корпуса с одновременным подъемом колена и последующим медленным сгибанием до положения прямой ноги на максимальную высоту по определенным траекториям.
3	Набивка ног	Набивка ног в основном осуществляется в парах. Один вариант наносит удары ногами по мышцам ног – второй вариант держит удары на время.
4	Упражнения «Ной Кхонг» - «Железная рубашка»	Медленные + быстрые движения рук под разными углами с определенным напряжением мышц, свободное дыхание и фокусирование мысли. Минимальное количество – 12 раз Максимальное количество – 108 раз
II Основная часть		
1	Освобождение от захватов 8 видов	Упражнения отрабатываются в парах до болевого приема, броска, сваливания и при необходимости имитации удара.
2	Совершенствование техник Куэн – 3 вида (Формальные передвижения)	Упражнения Куэн выполняются самостоятельно, либо массово-синхронно. В основном используются в показательных выступлениях, аттестациях, шоу-программах.
3	Работа в лапах, щитах, мешках боксерских	Упражнения на лапах и щитах отрабатываются в парах. Один вариант держит данные предметы, другой

		отрабатывает определенные удары, связки. Работа на мешках партнера не требует.
4	Работа со скакалкой	Упражнения со скакалкой выполняются на время, скорость, на двух ногах, на одной, поочередно. Пятки не касаются пола.
III Техника		
1	Специальная техника ног «Дон тян»	Специальная техника ног «Дон тян» отрабатывается в парах. Выполняется прыжок за ноги, корпус, шею до сваливания, падения.
2	Болевые приемы	Отрабатываются поочередно в парах до болевого воздействия (кисть, локоть, стопа, колено, шея).
3	Телныок № 1-24	Приемы атаки выполнять в быстром темпе в воздух.
4	Изучение техник работы с мечом	Базовые упражнения ударов и защиты с деревянной палкой самостоятельно и в парах.
IV Спарринг		
1	Спарринг на время	Спарринг на время необходим для правильного расчета времени. Один раунд 2-3 мин., по истечении которых выявляется победитель и выявляются ошибки.
2	Спарринг с бросками	Цель данного спарринга, чтобы научиться противостоять партнеру, который преобладает больше ударной техникой, необходимо свалить либо провести бросок, после чего спарринг продолжается далее.
3	Спарринг со сменой партнеров	Спарринг проводится с разными партнерами вес, возраст, рост. С отдыхом в 1 минуту. Раундов может быть 10-12 по 2-3 мин.
4	Спарринг Фулл Контакт	Спарринг Фулл Контакт – это спарринг в полный контакт. Одевается защитное снаряжение: шлем, перчатки, жилет и т.д. во избежания травм.
V Техника ударов в прыжке		
1	Двойной удар в прыжке	Удар наносится с места, или разбега. Происходит отталкивание от пола наносится прямой удар в средний уровень, а потом другой ногой в верхний уровень.
2	Удары с разворота	Удар наносится с места через спину в средний уровень
3	Сложные удары ногой в прыжках	Удар наносится с места, или разбега. Происходит отталкивание от пола наносится прямой удар в средний уровень.

5-го года обучения

№ п/п	Раздел темы	Содержание разделов и тем
-------	-------------	---------------------------

I Физическая подготовка		
1	Удары ногами из приседа «Дап»	Ноги на ширине плеч, руки в боевой готовности у головы. Выполняется присед с выпрыгиванием в стойку выполняется два любых удара ногой на движении вперед, потом делается отход назад с одновременными ударами рукой и в исходное положение.
2	Давка ударов ногами – все удары	Из стоек медленный разворот корпуса с одновременным подъемом колена и последующим медленным сгибанием до положения прямой ноги на максимальную высоту по определенным траекториям.
3	Набивка ног, рук, управление телом	Набивка ног в основном осуществляется в парах. Один вариант наносит удары ногами по мышцам ног – второй вариант держит удары на время.
4	Упражнения «Ной Кхонг» - «Железная рубашка»	Медленные + быстрые движения рук под разными углами с определенным напряжением мышц, свободное дыхание и фокусирование мысли. Минимальное количество – 12 раз Максимальное количество – 108 раз
II Основная часть		
1	Освобождение от захватов – все виды	Упражнения отрабатываются в парах до болевого приема, броска, сваливания и при необходимости имитации удара.
2	Совершенствование техник Куэн – 5 видов	Упражнения Куэн исполняются самостоятельно, либо массово-синхронно. В основном используются. В основном используются в показательных выступлениях, аттестациях, шоу-программах.
3	Серия ударов на лапах, щитах, мешках боксерских	Упражнения на лапах и щитах отрабатываются в парах. Один вариант держит данные предметы, другой отрабатывает определенные удары, связки. Работа на мешках партнера не требует.
4	Серия ударов в парах (атака – защита)	Один вариант делает серию ударов-второй вариант отрабатывает защиту и наоборот.
III Техника		
1	Специальная техника ног «Дон тян» № 1-10	Специальная техника ног «Дон тян» отрабатывается в парах. Выполняется прыжок за ноги, корпус, шею до сваливания, падения.
2	Болевые приемы – все виды	Болевые приемы (на руку, на ногу, удушающий на шею) выполняются в парах до автоматизма.
3	Телныок № 1-10 (совершенствование)	Боевые связки , которые используются для сдачи на пояса. Отрабатываются как в парах так и в одиночном исполнении.
4	Работа с мечом (контратаки)	Изучение техник с мечом в парах и в одиночном исполнении.

IV Спарринг		
1	Спарринг на время	Спарринг на время необходим для правильного расчета времени. Один раунд 2-3 мин., по истечении которых выявляется победитель и выявляются ошибки
2	Спарринг с бросками	Цель данного спарринга, чтобы научиться противостоять партнеру, который преобладает больше ударной техникой, необходимо свалить либо провести бросок, после чего спарринг продолжается далее.
3	Спарринг со сменой партнеров	Спарринг проводится с разными партнерами вес, возраст, рост. С отдыхом в 1 минуту. Раундов может быть 10-12 по 2-3 мин.
4	Спарринг Фулл Контакт	Спарринг Фулл Контакт – это спарринг в полный контакт. Одевается защитное снаряжение: шлем, перчатки, жилет и т.д. во избежания травм.
V Техника ударов в прыжке		
1	Двойной удар в прыжке	Удар наносится с места, или разбега. Происходит отталкивание от пола наносится прямой удар в средний уровень, а потом другой ногой в верхний уровень.
2	Удары с разворота	Удар наносится с места через спину в средний уровень.
3	Сложные удары ногой в прыжках	Удар наносится с места, или разбега. Происходит отталкивание от пола наносится прямой удар в средний уровень, а потом другой ногой в верхний уровень.

6-го года обучения

№ п/п	Раздел темы	Пояснения (организационно-методические указания)
I. Физическая подготовка		
1	Совершенствование «Бой с тенью»	Ноги на ширине плеч, руки в боевой готовности у головы. Выполняется присед с выпрыгиванием в стойку выполняется два любых удара ногой на движении вперед, потом делается отход назад с одновременными ударами рукой и в исходное положение.
2	Отжимание -10 видов	Из положения упор лежа сгибание и разгибание рук на выдохе (на кулаках, пальцах, ладонях - разными хватами).
3	Упражнение для мышц ног.	Набивка ног в основном осуществляется в парах. Один вариант наносит удары ногами по мышцам ног – второй вариант держит удары на время.
4	«Железная рубашка» + набивка	Медленные + быстрые движения рук под разными углами с определенным напряжением мышц, свободное дыхание и фокусирование мысли. Минимальное количество – 12 раз

		Максимальное количество – 108 раз
II Основная часть		
1	Освобождение от захватов и излома	Упражнения отрабатываются в парах до болевого приема, броска, сваливания и при необходимости имитации удара.
2	Совершенствование техник Куэн – 5 вида	Упражнения Куэн исполняются самостоятельно, либо массово-синхронно. В основном используются. В основном используются в показательных выступлениях, аттестациях, шоу-программах.
3	Совершенствование атак и защит в парах	Упражнения на лапах и щитах отрабатываются в парах. Один вариант держит данные предметы, другой отрабатывает определенные удары, связки. Работа на мешках партнера не требует.
4	Работа со скакалкой на скорость	Упражнения со скакалкой выполняются на время, скорость на двух ногах, на одной, поочередно. Пятки не касаются пола.
III Техника		
1	Совершенствование «Дон тян»	Специальная техника ног «Дон тян» отрабатывается в парах. Выполняется прыжок за ноги, корпус, шею до сваливания, падения.
2	Броски и болевые приемы	Болевые приемы (на руку, на ногу, удушающий на шею) выполняются в парах до автоматизма.
3	Контратаки от ножа в парах	Отработка в парах до автоматизма.
4	Куэн с мечом «Ким»	Комплекс упражнений с воображаемыми противниками.
IV Спарринг		
1	Спарринг на касание	Спарринг на время необходим для правильного расчета времени. Один раунд 2-3 мин., по истечении которых выявляется победитель и выявляются ошибки.
2	Спарринг с борьбой	Цель данного спарринга, чтобы научиться противостоять партнеру, который преобладает больше ударной техникой, необходимо свалить либо провести бросок, после чего спарринг продолжается далее.
3	Спарринг «Стенка на стенку»	Спарринг проводится с разными партнерами вес, возраст, рост. С отдыхом в 1 минуту. Раундов может быть 10-12 по 2-3 мин.
4	Спарринг в защитном снаряжении	Спарринг Фулл Контакт – это спарринг в полный контакт. Одевается защитное снаряжение: шлем, перчатки, жилет и т.д. во избежания травм.
V Совершенствование ударов в прыжке		

1	Прыжки с ударами через препятствие и без.	Удар наносится с места, или разбега. Происходит отталкивание от пола наносится прямой удар в средний уровень, а потом другой ногой в верхний уровень.
2	Прыжки с отягощением	Удар наносится с места через спину в средний уровень
3	Удары с разворота в прыжке	Удар наносится с места, или разбега. Происходит отталкивание от пола наносится прямой удар в средний уровень, а потом другой ногой в верхний уровень.

1.5. Планируемые результаты

Общие результаты реализации программы. Реализуемая программа предполагает достижение комплексного результата: учебного (знания, умения, навыки по Вовинам Вьет Во Дао) и личностного (определённых свойств и качеств личности, позволяющих ребенку достигнуть запланированных рубежей, успешно взаимодействовать в социуме). Измерение результатов обученности, развития и воспитания происходит на практических занятиях, по результатам соревнований и аттестаций.

Предметные (образовательные)

1. Овладение теорией и практикой способов эффективной самообороны и специальной физической подготовки.
2. Овладение основами прыжковой специфики, растяжки, акробатических упражнений.
3. Рост физического и духовного совершенства учащихся.
4. Повышение уровня выносливости, скорости реакции, маневренности.
5. Появление желания жить в понимании с окружающим миром.

Метапредметные

1. Наличие духовных и моральных качеств обучающихся на основе этики Вовинам Вьет Во Дао.
2. Стремление к занятиям физической культурой у учащихся.

Личностные

1. Наличие мотивации работать над собой, стараясь стать лучше не других, а самого себя.
2. Умение не зазнаваться при успехе, не унывать при поражении.

3. Наличие мотивации быть скромным и в то же время уверенным в себе.

Результаты 1-го года обучения.

1. Укрепление мышц спины, пресса, бедер, ног и рук у обучающихся.
2. Освоение основных разминочных упражнений и упражнений на расслабление.
3. Овладение комплексом боевых техник.
4. Освоение 8 видов стоек и правилами перемещения по квадрату.
5. Изучены контратаки 1-го уровня в теории и на практике, обучающиеся умеют применять 1-ые приемы атаки и освобождения.
6. Обучающиеся начинают анализировать поведение противника.
7. Овладевают (1-ые азы) техникой падения.
8. Повышается уровень выносливости, силы воли и сдержанности.
9. Начинают развиваться маневренность и реакции.
10. Воспитывается желание работать над собой.

Участие в аттестации на оранжевый пояс, соревнованиях Вьет Во Дао возможно с 1-го года обучения.

Результаты 2-го года обучения.

1. Теоретическое и практическое усвоение обучающимися новых видов Да Дам и перемещений.
2. Дальнейшее укрепление мышц ладони, рук, живота, ног.
3. Применение новых приемов работ в паре на практике.
4. Развитие скорости реакций бойцов.
5. Умение грамотно работать с партнером.

Участие в подготовительных соревнованиях, в Чемпионатах, Аттестации по школе Вовинам Вьет Во Дао со 2-го года обучения.

Результаты 3-го года обучения

1. Совершенствование технического и физического мастерства.
2. Участие в соревнованиях различного уровня и направлений.
3. Участие в показательных выступлениях на мероприятиях г. Новосибирска.

Результаты 4-го года обучения

1. Совершенствование технического и физического мастерства.
2. Участие в соревнованиях высокого уровня.
3. Участие в судействе на соревнованиях начального уровня (допускается возраст-17 лет).

Результаты 5-го года обучения

1. Совершенствование технического и физического мастерства.
2. Участие в соревнованиях высокого уровня.
3. Участие в судействе на соревнованиях.
4. Участие в технических всероссийских и международных семинарах.

Результаты 6-го года обучения

1. Совершенствование технического и физического мастерства.
2. Участие в соревнованиях высокого уровня (Всероссийские и международные соревнования).
3. Участие в судействе среднего и высокого уровня, если позволяет судейская квалификационная категория.
4. Участие в технических всероссийских и международных семинарах.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график. Приложение 4.1.

Календарный учебно-тематический план составляется в начале учебного года. Для каждой группы разрабатывается индивидуальный маршрут освоения программы с учетом календарного учебного графика.

2.2. Условия реализации программы

Основным условием выполнения этой задачи является целенаправленная подготовка воспитанников, которая предусматривает: содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья; подготовку волевых смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем индивидуального спортивного мастерства и бойцовскими качествами спортсменов. Программа направлена на то, чтобы ребята уважали преподавателей и старших товарищей, которые тренируются вместе с ними, уважали саму жизнь и никогда не использовали свое мастерство в ущерб другим.

2.3. Формы аттестации

Проверка и оценка результатов обучения выполняют многообразные функции, решая проблемы углубления, систематизации, обобщения знаний, формирования умений и навыков, взглядов и убеждений. Педагогическая диагностика важна, как для педагога, так и для обучающихся и является важным средством самопроверки для обеих сторон, требует дифференцированного подхода.

Система диагностики включает в себя: контроль за освоением учениками техник Вовинам Вьет Во Дао, общей физической подготовки, развитие личностных качеств воспитанников.

Еще один вид диагностики – это анализ результатов участия в различных соревнованиях. Выступление на соревнованиях по уровню подготовленности:

Для первого года обучения – соревнования между клубами в технических разделах, по общей физической подготовке, поединках - дозированный контакт в полном защитном снаряжении (начальный уровень).

Для второго года обучения – соревнования на первенствах и чемпионатах города и области в технических разделах, по общей физической подготовке, поединках согласно правилам единый всероссийский спортивный календарь - ЕВСК (средний уровень). Для третьего года обучения - участие в первенствах и чемпионатах Сибирского Федерального округа, России, всероссийских и междугородних соревнованиях, в технических разделах и в разделе поединков, согласно правилам

единый всероссийский спортивный календарь - ЕВСК (высокий уровень). Для четвертого года обучения - участие в первенствах и чемпионатах России, Европы, Мира (высокий уровень).

Для пятого года обучения - участие в соревнованиях высокого уровня, участие в судейских и технических семинарах. Для шестого года обучения - участие в соревнованиях высокого уровня, судейских и технических семинарах.

Диагностика результатов по психологической готовности детей проводится совместно с педагогом-психологом

2.4. Оценочные материалы

1. Диагностика личностных качеств обучающихся осуществляется по пятибалльной шкале

№	Ф.И.	Посещаемость	Терпение	Выносливость	Поведение	Результативность
1						
2						

По итогам данного контроля производится анализ результатов и ставятся задачи по дальнейшему развитию ребенка.

2. Диагностика общефизической подготовки осуществляется на основе ежегодного промежуточного и итогового контроля.

Промежуточный контроль для развития каждого ребенка и в целом группы осуществляется спустя 3 месяца тренировок.

Каждый ребенок индивидуально делает отжимания от пола, приседания выполняет изученные ранее техники ударов, передвижения в стойках, падения в результате промежуточного контроля выявляются сильные и слабые стороны развития ребенка.

№	Ф.И.О.	Отжимание от пола	Приседания	Пресс	Прокачка спины
1		20р – 5б	20р – 5б	20р - 5б	20р -5б
2		10р –3б	10р –3б	10р - 3б	10р - 3б
3		меньше 5р – 2б	меньше 5р –2б	меньше 5р - 2б	меньше 5р - 2б
4					

5 баллов – высокий уровень

3 балла – средний уровень низкий уровень

Итоговый контроль применяется в качестве диагностики аттестации на пояса от 3 и 6 месяцев тренировок, по определенным требованиям сдачи экзамена на пояс. Аттестация Вовинам Вьет Во Дао проходит 2-3 раза в год.

Подготовка учащихся к аттестации происходит следующим образом:

- а) ученик изучает программу на пояс своего уровня;
- б) показывает четкую технику тренеру-руководителю;
- в) приобретает физическую выносливость, силу, скорость;
- г) руководитель записывает учеников, которых он допускает к аттестации по вышеперечисленным пунктам.

Блок Техника							Блок Физическая подготовка				
ФИО	1. П-образные передвижения 2. Удар рукой № 1 3. Удар ногой № 1 4. Техника блоков № 1-2 5. Шпагат 6. 5 видов бега по 1м						1. Прямой мах ногой 30 раз 2. Отжимание 30 раз 3. Пресс 50 раз 4. Спина 50 раз 5. Приседания 50 раз				
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	1.	2.	3.	4.	5.

Техника и физическая подготовка сдается по пятибалльной шкале (максимальный балл 5+; минимальный 1-), за каждую технику или физическое упражнение комиссия выставляет свои баллы, высчитывается проходной балл. Ученик не сдавшему проходного балла, пересдает аттестацию через 2-3 месяца. Все, кто экзамен сдал, получает пояс, документ по школе Вовинам Вьет Во Дао своего уровня.

2.5. Методические материалы

Методы обучения, используемые на занятиях, носят комплексный характер: Практический (разучивание упражнений по частям и в целом, строго и частично регламентированные упражнения). Словесный (объяснение, описание, разбор).

Наглядный (показ, использование спортивного инвентаря, демонстрация медиа-материалов). Методы развития силовых способностей:

1. Метод неопредельных усилий характеризуется использованием неопредельных отягощений с предельным числом повторений. В зависимости от величины отягощения и направленности развития силовых способностей используют определенное количество повторений от 8-10 до 100. По мере утомления степень мышечных усилий к концу выполнения упражнения должна приближаться к максимальной.

2. Метод динамических усилий характеризуется созданием максимального силового напряжения посредством работы с неопредельным отягощением с максимальной скоростью. Этот метод применяется для развития быстрой силы, т.е. способности к проявлению большой силы в условиях быстрых движений.

3. “Ударный” метод предусматривает выполнение специальных упражнений с мгновенным преодолением ударно-воздействующего отягощения. Например, спрыгивание с возвышения с последующим мгновенным выпрыгиванием вверх или прыжком в длину.

4. Метод круговой тренировки обеспечивает комплексное воздействие на различные мышечные группы. Упражнения с использованием непрерывных отягощений выполняются по станциям и подбираются таким образом, чтобы каждое последующее силовое упражнение включало в работу новую группу мышц.

5. Игровой метод предусматривает развитие силовых способностей в игровой деятельности, при которой различные игровые ситуации вынуждают менять режимы напряжения различных мышечных групп на фоне нарастающего утомления организма.

Методы развития быстроты

1) Повторный метод, являющийся основой в воспитании быстроты, т.к. любое упражнение на быстроту требует многократного повторения.

Разновидности повторного метода: повторное выполнение упражнений с около предельной и предельной быстротой; повторное выполнение упражнений в

облегченных условиях; повторное выполнение упражнений в затрудненных условиях.

- 2) Метод ускорений характеризуется выполнением упражнения с нарастающей быстротой, доходящей до максимально возможной.
- 3) Переменный метод предусматривает чередование наращивания скорости, поддержания ее и замедления при выполнении упражнения.
- 4) Игровой метод – в виде различных эстафет, подвижных и спортивных игр.
- 5) Соревновательный метод создает оптимальные условия для проявления максимальной быстроты в тех движениях, в которых уже сформирован хороший двигательный навык их выполнения.

Методы развития специальной выносливости

- 1) Интервальный метод предусматривает выполнение упражнений со стандартной и с переменной нагрузкой и с дозированными интервалами отдыха (1-3 минуты, иногда 15-30 секунд). Тренирующее воздействие происходит не только и не столько в момент выполнения, сколько в период отдыха.
- 2) Повторный метод.
- 3) Игровой метод.

Методы воспитания общей выносливости

- 1) Равномерный метод характеризуется непрерывным длительным режимом работы с равномерной скоростью или усилиями.
- 2) Переменный метод отличается последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения.
- 3) Метод круговой тренировки.
- 4) Соревновательный метод
- 5) Игровой метод.

Методы развития гибкости

- 1) Повторный.
- 2) Соревновательный.

Для развития координационных способностей используются следующие методы:

1) Повторный (метод стандартно-повторного упражнения) – т.к. овладеть сложными двигательными действиями можно только после большого количества повторений их в относительно стандартных условиях.

2) Метод вариативного упражнения – выполнение действий, приемов в различных условиях, например, с различной скоростью, силой, из разных исходных положений (стоя, сидя, лежа, в приседе), в различных направлениях, «зеркальное» выполнение упражнений, после воздействия на вестибулярный аппарат (вращений, кувырков), исключение зрительного контроля.

3) Игровой метод.

Методы психологической подготовки

Методы: убеждение, беседы, наглядный пример педагога, мастеров Вовинам Вьет Во Дао, поощрение, наказание, практические приучения (суть: постоянно и настойчиво упражнять занимающихся в дисциплинированном, культурном поведении, в точном соблюдении этикета, традиций, спортивных правил, пока эти нормы не станут привычными), метод постепенного усложнения задач.

Формы организации учебного занятия. Фронтальная форма характеризуется выполнением всем составом группы одного и того же задания в том или ином построении.

Этот метод используется во всех частях занятия при выполнении несложных общеразвивающих и акробатических упражнений, базовой техники. Разновидностью фронтального способа является сменный способ при выполнении упражнений с партнером (парные упражнения), когда половина занимающихся помогает другой половине при растяжке или наработке ударов по лапам. После выполнения задания вторая половина оказывает помощь первой.

Важное условие – такое расположение учеников, чтобы они не мешали друг другу, все видели педагога, а он, в свою очередь - учеников.

1. Групповая форма предусматривает одновременное выполнение в нескольких подгруппах (группах) разных заданий преподавателя. Разделение занимающихся на подгруппы и определение содержания заданий осуществляются с учетом пола, уровня подготовленности, ростовых и весовых показателей. В

каждой подгруппе занимающиеся могут выполнять упражнения одновременно (фронтально), либо друг с другом, т.е. поточно, например, при работе на снарядах.

2. Индивидуальная форма заключается в том, что ученикам предлагаются индивидуальные задания, которые выполняются самостоятельно. Индивидуальные задания предназначены для занимающихся, значительно отличающихся от основного состава группы по своей подготовленности, особенностям и способностям.

3. Круговая форма предусматривает последовательное выполнение занимающимися серии заданий (упражнений) на специально подготовленных местах («станциях»).

Упражнения на гибкость рекомендуется включать в небольшом количестве в утреннюю гигиеническую гимнастику, а также в разминку и основную часть занятия, сочетая их с упражнениями на силу и расслабление.

Учитывая сложно координационный характер упражнений в Вовинам Вьет Во Дао (ударов ногами, руками) освоение их техники производится в следующих режимах:

Режимы	Темп выполнения	Цель режима
1. По разделениям	Медленный, с фиксацией на промежуточных фазах движения	Запоминание мышцами и визуально промежуточных положений упражнения
2. Медленно-мягко	Медленный, с мягким касанием цели	Запоминание мышцами и визуально всего упражнения
3. Медленно-жестко	Медленный, с жестким касанием цели	Развитие силы мышц, точность касания цели
4. Быстро-мягко	Реальная скорость с мягким касанием цели	Развитие быстроты и точности
5. Быстро-жестко	Реальная скорость с жестким касанием цели	Реальное выполнение (на поражение)

Освоение техники в данных режимах проводится на снарядах и в парах (кроме режима «быстро-жестко»).

Педагогические технологии -группового обучения, разноуровневого обучения, проблемного обучения, игровой деятельности, коллективной творческой деятельности.

Алгоритм учебного занятия

Тренировка состоит из 7 частей:

1. Дыхательные упражнения.
2. Разминочные упражнения.
3. Базовая техника (фап).
4. Практика форм (куен).
5. Фан Дон (обусловленный спарринг, отработка в паре атака и контратака) и “Ват” (приемы «борцовского типа» - захваты и освобождение от них, подножки и подсечки, броски, падения и кувырки).
6. Гибкость и растяжка.
7. Дыхательные упражнения.

3. Список литературы

3.1. Нормативные документы

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04 июля 2014г. № 41.
- Распоряжение Правительства РФ от 04 сентября 2014г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».
- Проект Концепции развития дополнительного образования до 2030 г..

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 г.».
- Приказ Минпроса РФ № 196 от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Указ Президента РФ от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития РФ на период до 2024 г.».
- Национальный проект «Образование», утв. Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол заседания от 03.09.2018 г. № 10.
- Паспорт Федерального проекта «Успех каждого ребенка», утвержденный протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018 г. № 3.
- Целевая модель развития региональных систем ДО (приказ от 03.09.2019 г. № 467).
- Примерная программа воспитания.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Концепция развития дополнительного образования утвержденная распоряжением Правительства РФ 04.09.2014 г. № 1726-р.
- Указ Президента РФ от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития РФ на период до 2024 г.».
- Национальный проект «Образование», утв. Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам ,протокол заседания от 03.09.2018 г. № 10.
- Паспорт Федерального проекта «Успех каждого ребенка», утвержденный протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018 г. № 3.

- Указ Президента РФ от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
- Федеральный закон № 304 от 31.07.2020г. «О внесении изменений в ФЗ «Об образовании» по вопросам воспитания обучающихся».
- Приказ Министерства образования Новосибирской области от 24 декабря 2019г. № 3260 «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ.
- Устав МБУДО «ДМЦ «Флагман».
- Должностная инструкция педагога дополнительного образования.

3.2. Литература для педагога

- 1) Ашмарин, Б. А., Виноградов Ю. А., Вяткина З. Н. «Теория и методика физического воспитания: учебник для студентов факультета физической культуры педагогических институтов». М.: Просвещение, 1990.
- 2) Белов, А. К. «Искусство атаки». М., 1994.
- 3) Буйлова, Л. Н. «Настоящий воин не любит воевать, он просто умеет это делать (из опыта организации занятий по русскому бою». Бюллетень программно-методических материалов для УДО № 1, 2002.
- 4) Гришков, В. И. «Методические рекомендации к самостоятельным занятиям физкультурой, спортом, играми, туризмом для студентов и школьников». НГПИ, 1987.
- 5) Долин, А. А., Попов Г. В. «Кэмпо – традиция воинских искусств». М.: Наука, 1990.
- 6) Жолдак, В. И. «Инновационное развитие спорта в УДО». Дополнительное образование № 9, 2001.
- 7) Иванов, М. К. «Особенности преподавания боевых искусств в УДО» Бюллетень программно-методических материалов для УДО № 1, 2000.
- 8) Качашкин, В. М. «Методика физического воспитания: учебное пособие для учащихся школ и педагогических училищ». М. Просвещение, 1980.

9) Голованов, В. П. «Методика и технология работы педагога дополнительного образования.- М.: Гуманитарный издательский центр .- М.: АРКТИ, 2005.

10) Буйлова, Л. Н., Буданова Г. П. Дополнительное образование: нормативные документы и материалы.-Просвещение, 2008.

11) Куприянов, Б. В. Программы в учреждении дополнительного образования детей: учебно - тематическое пособие. -М.:Школьные технологии, 2011.

12) Линдер И.Б., Оранский И.В. «Останови оружие: книга для учащихся старших классов». М.: Просвещение, 1991.

13) Нгуен Ван Дунг «Самооборона и бой» Перевод с вьетнамского М.: Единоборец, 1991.

14) Смирнов, В. В., Сямиуллин З. С. «Техника самозащиты по школе «Чой»». М.: Грин Ливз, 1990.

15) Тарас, А. Е. «Вьетводао-Вовинам. От начинающих к черному поясу». Практическое пособие. Минск: Красина, 1994.

16) Фомин, В. П., Линдер И. Б. «Диалог о боевых искусствах востока» М.: Молодая гвардия, 1990.

17) Чыонг Куанг Ан «Вьет Во Дао. Школа боевых искусств Вьетнама». Перевод с вьетнамского. Киев: Варта, 1998.

3.3. Литература для обучающихся

1) Режим доступа <https://www.ozon.ru/context/detail/id/4648217/>

2) Режим доступа

https://www.ozon.ru/context/detail/id/19136732/?utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_campaign=RF_Product_Shopping_Smart_Books&gclid=Cj0KCQjws_r0BRCwARIsAMxfDRjP7IjHz2fs_vMNd-0enVRtD2MjqhPAxtDkkadZBCRk8508rkmgthkaAnp4EALw_wcB

3) Режим доступа <https://www.ozon.ru/context/detail/id/170210541/>

4) Режим доступа

https://www.ozon.ru/context/detail/id/152004928/?utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_campaign=RF_Product_Shopping_Smart_Books&gclid=Cj0KCQjws_r0BRCwARIsAMxfDRhni15CLO5eex5-4AcLC7Ue-7T4ETqooUDRagWlmDKRArtjVQKUgK9AaAvi4EALw_wcB

4. Приложения

4.1. Календарный учебный график

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1-й год обучения	01 сентября 2021г.	31 мая 2022г.	36	72	72	2 раза в нед. по 1 часу
2-й год обучения	01 сентября 2021г.	31 мая 2022г.	36	108	216	3 раза в нед. по 2 часа
3-й год обучения	01 сентября 2021г.	31 мая 2022г.	36	108	360	3 раза в нед. по 3 часа
4-й год обучения	01 сентября 2021г.	31 мая 2022г.	36	108	360	3 раза в нед. по 3 часа
5-й год обучения	01 сентября 2021г.	31 мая 2022г.	36	108	360	3 раза в нед. по 3 часа
6-й год обучения	01 сентября 2021г.	31 мая 2022г.	36	108	360	3 раза в нед. по 3 часа

4.2. Перечень оборудования и материалов

1. Помещение: спортивный зал.
2. Инвентарь: лапы, макивары, резина для совершенствования техники ударов; мяч, весом 5 - 10 кг; баскетбольный мяч; футбольный мяч; канат; утяжелители 0,5 – 1 кг; шведская стенка, перекладина, канат, утяжелители, гантели, резиновые эспандеры, гимнастические маты для выполнения элементов борьбы и акробатики (кувырков, страховки, змейки). Боксерские мешки; наличие ручного эспандера, теннисного мяча (для укрепления пальцев рук), гантелей весом 0,5-2,5кг, скакалки на каждого обучающегося;
3. Защита на голень (щитки), защита на голову (шлем закрытый), защита на пах (ракушка), жилеты, капа, в идеале на каждого обучающегося ученика.
4. Форма одежды: Кимоно (Во Фук) синего цвета.

Информационное обеспечение. Видео-презентации; музыкальное сопровождение; видео-уроки, семинары для учащихся; методические разработки; литература для детей по общей физической подготовке.

Учебные пособия. Инструкция по технике безопасности. Художественная и научная литература. Фотографии и видео материалы.

4.3. Контрольно-измерительные материалы

- а) Экзаменационные билеты по Вовинам Вьет Во Дао по теории и практике.
- б) Аттестации на пояса различного уровня.
- в) Результативность на соревнованиях.
- г) Соревнования по общей физической подготовке ОФП.

В основе оценки степени обученности учащихся используется технология по В.П. Симонову. Качество образования объявлено приоритетом в связи с национальной программой его развития и модернизации. *Качество – это характеристика результата* определенной деятельности. Оценивая результативность образовательного процесса, мы тем самым оцениваем и *качество образования*, полученного данной личностью в целом.

Основные уровни, характеризующие процесс обучения:

- первый уровень - *информационный* - формирует знания;
- второй уровень - *репродуктивный* - формирует простейшие умения;
- третий - *творческий* - формирует сложные умения и навыки.

Отсюда вытекает и логика обучения, и логика выявления и оценивания степени сформированности знаний, умений и навыков (компетентности) обучаемых, а, значит, и *качества их обучения* в целом.

Применение положительной десятибалльной шкалы на практике позволяет:

- Более эффективно использовать все многообразие возможных оценочных суждений как фактора стимуляции и положительной мотивации учащихся к учебно-познавательной деятельности.
- Прийти к более или менее единому уровню требований при оценке степени обученности во всех учебных заведениях.
- Преодолеть синдром боязни отрицательных оценочных суждений и соответствующих отрицательных баллов типа «1» и «2», т.к. в данной шкале они все являются положительными и их надо определенным образом «заработать».
- Создать «слабым» и «трудным» учащимся более комфортные условия пребывания в учебных заведениях (эксперимент подтверждает эту возможность).
- Научно определить и проверить на практике возможность неформального подхода вначале к оценке качества обучения, а затем и качества образования в целом, на основе математически - обоснованной и более доказательной десятибалльной шкалы.
- Определить и обосновать пять последовательных категорий (показателей) понятия и критерия «качество образования».

Качество обучения при использовании десятибалльной шкалы, как соответствующее конкретному показателю обученности, более достоверно характеризуется исходя из пяти его показателей, где:

- *высокое качество* (ВК) – это «перенос» ЗУН в практику,
- *хорошее качество* (ХК) – «элементарные умения и навыки»,

- *среднее* (СК) – «понимание»,
- *низкое* (НК) - «запоминание»
- *плохое качество* (ПК) – «узнавание» (различение распознавание).

Всё это также можно представить уже в виде следующей цепочки:

- *узнавание* (демонстрация степени знакомства с пройденным материалом)
- *запоминание* (предъявление количества усвоенной информации)
- *понимание* (осознанное воспроизведение усвоенных знаний)
- *элементарные умения и навыки* (репродуктивный уровень – применение теории на практике в простейших, алгоритмизированных ситуациях, в выполнении практических работ по шаблону, образцу)
- *перенос* (творческий уровень реализации полученных знаний на практике в новой, незнакомой, нестандартной ситуации).

Десятибалльная шкала оценивания степени обученности обучающихся		
10-бал. шкала	Теоретические параметры оценивания	Практические параметры оценивания
1 балл Очень слабо	Присутствовал на занятиях, слушал, смотрел.	Присутствовал на занятиях, слушал, смотрел.
2 балла Слабо	Отличает какое-либо явление, действие или объект от их аналогов в ситуации, при визуальном предъявлении, но не может объяснить отличительные признаки.	Затрудняется повторить учебное действие за педагогом
3 балла Посредственно	Запомнил большую часть учебной информации, но объяснить свойства, признаки явления не может.	Выполняет действия, допускает ошибки, но не замечает их.
4 балла Удовлетворительно	Знает изученный материал, применяет его на практике, но затрудняется что-либо объяснить с помощью изученных понятий.	Выполняет учебные задания, действия не в полном объёме. Действует механически, без глубокого понимания.
5 баллов недост. хорошо	Развернуто объясняет, комментирует отдельные положения усвоенной теории или ее раздела, аспекта.	Чётко выполняет учебные задания, действия, но слабо структурирует свою деятельность, организует свои действия.

6 баллов хорошо	Без особых затруднений отвечает на большинство вопросов по содержанию теоретических знаний, демонстрируя осознанность усвоенных понятий, признаков, стремится к самостоятельным выводам, обобщениям.	Выполняет задания, действия по образцу, проявляет навыки целенаправленно-организованной деятельности, проявляет самостоятельность.
7 баллов очень хорошо	Четко и логично излагает теоретический материал, хорошо видит связь теоретических знаний с практикой.	Последовательно выполняет почти все учебные задания, действия. В простейших случаях применяет знания на практике, отрабатывает умения в практической деятельности.
8 баллов отлично	Демонстрирует полное понимание сути изученной теории и основных её составляющих, применяет её на практике легко, без затруднений.	Выполняет разнообразные практические задания, иногда допуская несущественные ошибки, которые сам способен исправить при незначительной (без развернутых объяснений) поддержке педагога.
9 баллов великолепно	Легко выполняет разнообразные творческие задания на уровне переноса, основанных на приобретенных умениях и навыках.	С оптимизмом встречает затруднения в учебной деятельности, стремится найти, различные варианты преодоления затруднений, минимально используя поддержку педагога.
10 баллов прекрасно	Способен к инициативному поведению в проблемных творческих ситуациях, выходящих за пределы требований учебной деятельности.	Оригинально, нестандартно применяет полученные знания на практике. Формируя самостоятельно новые умения на базе полученных ранее знаний и сформированных умений и навыков.

Соответствие качества обучения уровню обучения

Уровень обучения	Процесс формирования знаний, умений и навыков		Проверка и оценка уровня компетенции (обученности)		Качество
1. Информационный	I Узнавание (знакомство)		I Различение (распознавание)		ПК
	II Понимание	Восприятие	II Запоминание	Воспроизведение	НК

	III Запоминание		III Понимание		СК
2.Репродуктивный	IV Выработка элементарных умений и навыков (применение полученных знаний на практике).		IV Выполнение практических заданий по алгоритму, по образцу, по аналогии с предыдущим.		ХК
3.Творческий	V Формирование опыта применения полученных знаний в нестандартной, не алгоритмизированной ситуации («Перенос»).		V Легко применяет полученные знания на практике, проявляет способность к нестандартности мышления и к творчеству.		ВК

Баллы выставляются в журнал каждое занятие. Общие выводы используются для заполнения анализа работы педагога за год

2. Диагностика воспитанности качеств личности

В образовательной программе указаны качества личности, которые воспитывает педагог на своих занятиях в рамках данной программы.

На основе включенного педагогического наблюдения показатели развития личностных качеств детей оцениваются с помощью баллов:

0 – никогда не проявляется;

1 – проявляется крайне редко;

2 – проявляется иногда;

3 – проявляется всегда.

3. Мотивация выбора объединения

Дети заполняют анкету, выбирая ТОЛЬКО ОДИН вариант из предложенных.

Обработка анкет «Почему ты выбрал именно это объединение?»

(заполняется педагогом)

№ ПП	Вопрос	Количество выборов
1.	Хочу занять своё свободное время.	
2.	Хочу подготовиться к выбору профессии.	
3.	Хочу общаться.	
4.	Хочу найти новых друзей.	
5.	Хочу узнать новое и интересное.	
6.	Считаю, что знания пригодятся в жизни.	
7.	Нравится, как педагог ведёт занятия.	

8.	Хочу заниматься любимым делом.	
----	--------------------------------	--

4.4. Перечень дидактических материалов

Техническая экзаменационная программа Вовинам Вьет Во Дао.

Учебно - тематический план тренировочного процесса.

План-конспект открытого занятия.

Тренировочный инвентарь.