

Министерство образования Новосибирской области
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Новосибирской области
**"НОВОСИБИРСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
КОЛЛЕДЖ"**

дополнительная общеразвивающая программа

Единоборство (Вовинам Вьет Во Дао)

Новосибирск, 2019

Дополнительная общеразвивающая программа «Единоборство» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальностям: 09.02.05. Прикладная информатика (по отраслям), 35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство укрупнённая группа 35.00.00 Сельское, лесное и рыбное хозяйство, 44.02.06. Профессиональное обучение (по отраслям) со специализацией Строительство и эксплуатация зданий и сооружений, Программирование в компьютерных системах, 21.02.06 Информационные системы обеспечения градостроительной деятельности, 21.02.05 Земельно-имущественные отношения

Организация-разработчик: ГБПОУ НСО «Новосибирский профессионально-педагогический колледж»

Разработчик: Дмитренко Павел Владимирович, тренер – преподаватель.

Одобрено на заседании методического совета

Протокол № 1 от « 03 » 09 2019

Руководитель научно-методической службы Балдина И.П. /



Содержание

1. Пояснительная записка	4
Приложение к пояснительной записке.....	6
2. Учебно-тематическое планирование	
I-го года обучения	27
II-го года обучения	28
III-го года обучения.....	29
IV-го года обучения	30
V-го года обучения.....	29
VI-го года обучения	30
3. Содержание изучаемого курса	
I-го года обучения	31
II-го года обучения	36
III-го года обучения.....	41
IV-го года обучения.....	46
V-го года обучения.....	29
VI-го года обучения	30
4. Методическое обеспечение дополнительной	
образовательной программы	53
5. Условия, необходимые для реализации образовательной	
программы	55
6. Способы диагностики	56
7. Проектируемые результаты	59
8. Список литературы	61

1. Введение

1.1. Настоящая дополнительная общеразвивающая программа представляет собой совокупность требований, обязательных при реализации ФГОС

1.2. Цель дополнительной общеразвивающей программы(далее - Программа), состоит в совершенствовании профессиональной компетенции, необходимой для профессиональной деятельности в рамках имеющейся квалификации.

1.3. Задачи Программы состоят в следующем:

1.4. Овладение методикой организации жизни детей разного возраста в условиях среднего профессионального образования ;

1.5 Приобретение опыта деятельности членов педагогического коллектива среднего профессионального образования;

1.6 Овладение профессионально-педагогическими знаниями, умениями и навыками, расширение социального опыта;

1.7. Знакомство на практике с передовыми педагогическими технологиями воспитательной и оздоровительной работы с детьми.

1.8. Организация вторичной занятости студентов в летний период.

1.1. Пояснительная записка

Согласно Концепции модернизации дополнительного образования детей Российской Федерации до 2010 года, «под дополнительным образованием» понимается мотивированное образование за рамками основного образования, позволяющее человеку приобрести устойчивую потребность в познании и творчестве, максимально реализовать себя, самоопределившись предметно, социально, профессионально, личностно. Для удовлетворения данной потребности нужны особые условия, позволяющие реализовать интересы каждого ребенка, приходящего в учреждения дополнительного образования.

В настоящее время в России существует не много спортивных школ, где развиваются и культивируются только единоборства. Главная и общая задача для всех учреждений подобного рода заключается в подготовке физически крепких людей, формировании у детей и подростков высоких нравственных и физических качеств, приобретений знаний, умений и навыков, необходимых будущему воину-защитнику Отечества.

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;

В ДМЦ «Флагман» физкультурно-спортивном направлении реализуются программы: по «Таэквон-До», «Кикбоксингу», «Рукопашному бою», «Каратэ». В течении многих лет, эти программы учат пониманию и уважению общечеловеческих ценностей и мнения других людей. Программы направлены 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.

Разработанных программ по ВВВД не существует, специальной литературы по этому вопросу очень мало. При разработке программ в основном использовалась книга «Вовинам Вьет Во Дао», написанная мастером Чыонг Куан Аном. Данная книга предназначена для подготовки спортсменов в возрасте от 10 до 18 лет. Материал был адаптирован к условиям учреждения дополнительного образования детей.

Современная педагогическая наука стоит на пути модернизации, где главным принципом является так называемое *«Инновационное развитие»* - инициативное привнесение новаций, включение новых компонентов и связей в традиционную систему.

В связи с этим необходимо совершенствовать организационные основы и педагогические условия инновационных компонентов физического воспитания, развития и внедрения в практику новых, нетрадиционных видов спорта.

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. В основе всех боевых искусств лежит **«воинская мораль»**. 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. **Вовинам Вьет Во Дао** является одной из школ боевого искусства вьетнамского народа. Школа **Вовинам Вьет Во Дао** создана в 1938 году **мастером Нгуен Локом**, родившемся в провинции Шонтей 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, которую **назвал «Вьетводао-вовинам»**, что означает «наилучшее из боевых искусств вьетов». **Вовинам Вьет Во Дао** – школа имеющая философский фундамент в идеях буддизма, индийской йоги и китайского даосизма, свою систему ценностей, свою методику обучения и нормы поведения. В соответствии с данным учением самым главным занятием для овладевающих этим видом боевых искусств является **внутренняя работа над собой** (ной-конг). Она ведет к достижению **«пустого сердца»**, т.е. такого состояния духа, которое свободно от всего житейского. Будда отрицал зависимость состояния духа от состояния внешнего мира, считая, что надо изменить не мир, а самого себя. Надо научиться правильно понимать жизнь, ощущать ее ритм, строить свое поведение в соответствии с этим ритмом, ежедневно погружаться в бездонные глубины собственного подсознания, быть счастливым не «потом» (в результате каких-то внешних событий), а «здесь и сейчас».

Первостепенное значение в школе **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»

Глубокий смысл заложен в ритуальном поклоне Вовинам: ***«Стальная рука на благородном сердце»***. Занятия начинаются с поклона, сопровождаются и заканчиваются им, что воспитывает у обучающихся учтивость.

Духовная и физическая революция – это результат деятельности и постоянной работы над собой, который коренным образом изменяет духовную и физическую сущность человека. *Вся главная идея школы Вовинам Вьет Во Дао* – освобождение от лишних забот, ненависти и желаний. Человек – маленькое и слабое существо, которое в бесконечной Вселенной – лишь пыль, его существование хрупко, жизнь и смерть зависимы от нее. Но человек – мыслящий микрокосмос, существо разумное, поэтому он может осознать свое место в жизни. Благодаря творческим способностям человек открыл для себя законы природы и старается максимально их использовать, приобретая его в тренировках для собственного самосовершенствования.

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, команда, подсчет);

Наглядный (показ, использование спортивного инвентаря, демонстрация плакатов и т.д.).

Формы нашей совместной деятельности:

систематические учебно-тренировочные занятия;

показательные выступления;

подготовительные соревнования;

аттестация по школам Вовинам Вьет Во Дао на пояса;

участие в фестивалях и в Чемпионатах города, региона и на международном уровнях, как обучающихся, так и самого педагога-тренера;

профессиональный лагерь отдыха для детей (физические тренировки, соревнования, игры и др.).

Данная образовательная программа рассчитана на девочек и мальчиков от 10 до 18 лет. Срок изучения предложенной программы – 4 года. Процесс обучения может быть продолжен если воспитанники достигли высоких результатов по индивидуальным программам и планам.

Режим занятий:

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа (всего 6 часов в неделю). Минимальное количество занимающихся в группе 8-10 человек, что обеспечивает полноценное проведение *группового* занятия и позволяет работать в парах. Максимальное количество 30-40 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. Двухчасовая тренировка в школе *Вовинам Вьет Во Дао* состоит из 7 частей:

1. Дыхательные упражнения – 5 мин;
2. Разминочные упражнения – 20 мин;
3. Базовая техника (фап) – 30 мин;
4. Практика форм (кюйен) – 30 мин;
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) – 20мин;
6. Растяжки – 10 мин;
7. Дыхательные упражнения – 5 мин.

Учебный год рассчитан на 9 календарных месяцев (с октября по июнь). Каждый год обучения соответствует требованиям подготовки по школе *Вовинам Вьет Во Дао*:

I год обучения – начальный уровень – синий пояс:

II год обучения – синий пояс с желтой насечкой (синий пояс I степени).

III год обучения -

Для способных обучающихся существуют принятые школой *Вовинам Вьет Во Дао* требования к продолжению обучения (синий пояс II, III степени, черный пояс). Детей, занимающихся *Вовинам Вьет Во Дао*, можно разделить на три категории:

I. Боец ребенок овладевает сильным духом, развит физически, участвует на соревнованиях и занимает призовые места.

II. Вид ребенка «Технар» ребенок 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).

III. Вид ребенка это «здоровье», ребенок 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.

Занимаясь данным видом единоборств все три категории детей приобретают здоровье, каждый проявляет свои способности и таланты и развивается. Главное в этом что дети занимаясь единоборством уклоняются от вредных привычек и пагубных влияния улицы.

Принципы деятельности с обучающимися

1. Общепедагогические:

а) принцип гуманистической направленности – установление и поддержание субъект-субъективных отношений между ПДО и обучающимися;

б) принцип самоактуализации подростков – ведь в каждом человеке существует потребность к актуализации своих интеллектуальных, коммуникативных, и физических способностей. Важно побудить и поддержать это стремление обучающихся к проявлению и развитию своих возможностей;

в) принцип разновозрастного единства – в моей секции могут заниматься ребята разного возраста – с 10 до 18 лет (и старше), с разной степенью физической и духовной подготовки;

г) принцип открытости – обучающиеся имеют право добровольно вступать в ряды секции в любое время (как в начале учебного года, так и в середине);

д) принцип непрерывности – обучающимся желательно не пропускать тренировочные занятия, иначе теряется «форма» и подросток отвыкает от нагрузок.

2. Узкоспециализированный – CUONG NHU PHOI TRIEN:

а) CUONG (Кьеонг) – «твердость» и все, что имеет твердый характер (сила, решительность);

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

в) дословно CUONG NHU PHOI TRIEN – это принцип сочетания двух противоположностей – «твердый» и «мягкий»;

г) по существу это динамическая связь между «твердостью» и «мягкостью» с большой гибкостью и маневренностью.

Эта идея исходит от вьетнамского бамбука, который при буре сгибается по ветру, а затем с хлестом выпрямляется против ветра. Наблюдалось, что вьетнамский бамбук обладает качествами твердости и мягкости; при этом оба эти качества ограничено сочетаются в едином существе, что соответствует характеру вьетнамского народа.

Физическая подготовка

Физическая подготовка спортсменов является основным фактором, обеспечивающим качество технической, тактической и психологической подготовленности, уровень развития всех компонентов мастерства. 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 (ОФП) 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 общеподготовительные упражнения.

Общая физическая подготовка занимает важное место в системе многолетней подготовки спортсменов, являясь основной двигательной активностью. ОФП проводится в течение всего годичного цикла тренировки, особое внимание ОФП уделяется в подготовительный и переходный периоды.

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 *специально 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 околопредельными, 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 во всех видах спорта, в т.ч. Вовинам Вьет Во Дао. При этом используются общеразвивающие силовые упражнения.

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.

Методы развития силовых способностей:

1. Метод непредельных усилий характеризуется использованием непредельных 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 непредельным 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.

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, совершаемые человеком, 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 среагирует 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.

Методы развития быстроты

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

Разновидности повторного метода:

- а) повторное выполнение упражнений с околопредельной и предельной быстротой;
 - б) повторное выполнение упражнений в облегченных условиях;
 - в) 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.

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 аэробной и анаэробной производительности (т.е. уровень общей и специальной выносливости).

С целью повышения общей выносливости используют общеподготовленные упражнения (кроссовый бег, плавание, ходьба на лыжах, спортивные игры).

Для совершенствования специальной выносливости, которая проявляется в способности спортсмена выполнять интенсивную работу максимальной мощности, в основном применяются специальные и специально-подготовительные упражнения

(условные и вольные бои, упражнения на снарядах, «бой с тенью», упражнения с партнером, с набивными мячами и т.д.)

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. Это тем более важно, что особенности деятельности воспитанников на занятии исключают возможность ритмического 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.

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 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.

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 подразделяется 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, поклоны, 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).

Методы развития гибкости

1. Повторный.
2. Соревновательный.

Спортивные специалисты рекомендуют примерное соотношение в использовании упражнений: 40% - активные, 40% - пассивные и 20% - статистические. Чем меньше возраст занимающихся, тем больше в общем объеме должна быть доля активных упражнений и меньше статистических.

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.

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 сложнокоординационные приемы во внезапно изменяющейся обстановке поединка.

Средствами воспитания координационных способностей являются упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны: обще-подготовительные гимнастические упражнения динамического характера без предметов и с предметами (мячами, палками, скакалками и др.), элементы акробатики (кувырки, различные перекуты 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).

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.

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:

1. Результативность
2. Эффективность
3. Стабильность
4. Вариативность
5. Экономичность
6. Минимальная тактическая информативность техники для соперников.

Техническая подготовка спортсмена 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:

- а) ведущей ролью сознания в управлении движением;
- б) непрочностью, неустойчивостью.

Многократное повторение двигательных действий приводит к постепенной автоматизации движений и двигательное умение переходит в навык, характеризующийся такой степенью владения техникой, при которой управление движениями происходит автоматизированно, а действия отличаются высокой надежностью, стабильностью, вариативностью.

Техника Вовинам Вьет Во Дао включает в себя:

1. **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.
2. **Техника куенов** (комплексов логически связанных между собой защитных и атакующих действий).
3. **Техника спарринга:** условный спаринг (с заранее оговоренным сценарием), полусвободный, свободный, с использованием только действий ногами.
4. **Специальная техника** (разбивание досок ударами ног в прыжке).
5. **Техника разбивания предметов**
6. **Техника самообороны**

Тактическая подготовка

Под тактической понимают искусство ведения боя. Спортивно-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.

Тактическая подготовка решает следующие задачи:

1. Создание целостного представления о поединке.
2. Формирование индивидуального стиля ведения борьбы.

3. Решительное и своевременное выполнение принятых решений благодаря рациональным приемам и действиям с учетом особенностей противника, судейства, соревновательной ситуации, собственного состояния и др.

Высокое тактическое мастерство спортсмена базируется на хорошем уровне технической, физической и психической сторон подготовленности. 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:

1. Подготовительные действия: маневрирование, разведка, провоцирование, маскировка, угроза, вызов и др.

2. Атакующие действия:

- атака (простая, встречная, обоюдная, ответная, ложная, повторная и др.),
- контратака.

Атака может проводиться: одиночными ударами, серией ударов руками, сериями руки-ноги, сериями ногами).

3. Защитные действия: защита блоком, пассивная защита, упреждающая, защита-подготовка, защита угрозой и др.

Психологическая подготовка

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 психическая подготовка как бы включена в другие виды подготовки (физическую, техническую, тактическую) хотя имеет свои цели и задачи. Если цель психологической подготовки – реализация потенциальных возможностей спортсмена, обеспечивающих эффективную деятельность, то многообразие частных задач (формирование мотивационных

установок, воспитание волевых качеств, совершенствование двигательных навыков, психомоторных качеств, развитие интеллекта, тактического мышления, достижение психической устойчивости к тренировочным и соревновательным нагрузкам) приводит к тому, что любое тренировочное средство в той или иной мере способствует решению задач психологической подготовки.

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.

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

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 (продолжение трудностей).

Специализированные психические 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.

В ходе соревнований на спортсменов отрицательное воздействие оказывают зрители и проходящие бои на доянге. 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.

Психотренинг включает в себя: расслабление, самосозерцание, рассредоточение сознания, образное представление, контроль эмоций, контроль состояния тела, самопрограммирование, сосредоточение.

Судейская и инструкторская подготовка

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.

Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

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.

Приложение к пояснительной записке

Авторская общеразвивающая программа дополнительного образования «Вовинам Вьет Во Дао» создана в 2008 году для детей от 10 до 18 лет обучения, рассчитана 4 года обучения.

В 2016 году мной создан педагогический проект, реализация которого предполагает вести занятия с учащимися от 5 до 23 лет.

В связи с этим в образовательную программу внесены следующие изменения:

- внесены дополнительные обучающие разделы на 5-й и 6-й года обучения;
- создана образовательная программа для детей дошкольного возраста по общей физической подготовке, согласно возрастным и психологическим особенностям данного возраста. Основной целью и задачами для данного возраста является общее развитие физических качеств, развитие гибкости,

двигательной активности; заинтересовать детей тренировочным процессом, подвижными играми, эстафетами, привить любовь к спорту и тренировкам. Данный период обучения подготовит младших учащихся к изучению основ Вовинам Вьет Во Дао.

Учащиеся в возрасте 6-8 лет имеют возможность пройти аттестацию на детский пояс.

Учащиеся в возрасте 8-17 лет имеют возможность сдать нормативы на оранжевый, голубой, синий и черный кандидатские пояса.

Учащиеся возрастной категории от 17 до 23 лет имеют возможность стать обладателями черного пояса, а в дальнейшем повышать свое спортивное мастерство, сдав нормативы на желтый пояс различных дангов.

В ходе реализации проекта «Рекламная деятельность, как средство развитие объединения «Вовинам Вьет Во Дао», рассчитанного на 3 учебных года, образовательная программа будет дополнена приложениями.

1.2 Цель и задачи программы

1.2.1. Цель

Основная цель моей программы – повышение у детей физических, моральных качеств, совершенствование спортивного мастерства. Большое внимание уделяется патриотическому воспитанию, борьбе с наркоманией и вредными привычками.

Для реализации поставленной цели необходимо *решить ряд задач*:

1.2.2. Задачи

Образовательные:

научить детей эффективной самообороне с помощью техник и борьбы; ударов рукой, ногой и др., освобождение от захватов, а так же приемов атаки;

овладеть навыками специальной физической подготовки;

дать основы прыжковой спецтехники;

овладеть основами растяжки и дыхательно-медитативной практики.

Развивающие:

развить духовные и моральные качества обучающихся на основе этики Вовинам Вьет Во Дао;

развить физическую культуру обучающихся.

Воспитательные:

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.

1.2. Содержание программы

1.2.1. Учебно-тематический план I года обучения

№ п/п	Раздел темы	Часы			Календарные сроки
		теория	практика	всего	
I	Физическая подготовка	6	34	40	С октября по июнь
1	5 видов бега				
2	Махи прямыми ногами				
3	Отжимание от пола				
4	Упражнения на развитие мышц				
II	Основная часть	5	45	50	С ноября по июнь
1	Разминочные упражнения и упражнения на расслабление				
2	Комплекс базовых техник				
3	Удары ногами 8 стоек				
III	Техника	5	40	45	С декабря по июнь
1	Контратаки 1-го уровня				
2	Приемы атаки				
3	Освобождение от захватов				
IV	Тренировка техник спарринга	11	40	51	С ноября по июнь
1	Основные техники в паре				
2	Контратаки 1-го уровня против DA № 1- № 4				
3	Комбинированные упражнения				

4	Наработка уходов, уклонов, «нырков»				
5	Отработка контратак				
6	Тренировочный спарринг				
V	Техники падения	5	25	30	С января по май
1	Кульбит вперед				
2	Совершенствование техник падения				
	ИТОГО	32	184	216	

1.2.2. Учебно-тематический план II года обучения

№ п/п	Раздел темы	Часы			Календарные сроки
		теория	практика	всего	
I	Физическая подготовка	5	35	40	С октября по июнь
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	С ноября по июнь
1	8 видов DAM				
2	Перемещения				
3	Выполнение DA всех видов				
III	Техника	5	40	45	С декабря по июнь
1	Контратаки 2-го уровня				
2	Приемы атаки				
3	Освобождение от захватов				
4	Формальные упражнения				
IV	Тренировка техник спарринга	11	40	51	С ноября по июнь
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				
V	Техники падения	5	25	30	С января по май
1	Кульбит вперед				
2	Совершенствование техник падения				
	ИТОГО	36	180	216	

1.2.3. Учебно-тематический план III года обучения

№ п/п	Раздел темы	Часы			Календарные сроки
		теория	практика	всего	
I	Физическая подготовка	10	60	70	С октября по июнь
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	10	40	50	С ноября по июнь
1	Защита от всех ударов рукой (Дан) 8 видов				
2	Техника Куэн				
3	Защита от всех ударов ногой (Да) 8 видов				
III	Техника	10	75	85	С декабря по июнь
1	Контратаки 3-го уровня				
2	Болевые приемы				
3	Совершенствование Телныхок № 1-24				
IV	Тренировка техник спарринга	11	60	71	С ноября по июнь
1	Контратаки 3-го уровня				
2	Техника встречный удар				
3	Техника прохода в ноги				
4	Борьба до болевого				
5	Спарринг Фулконтакт				
V	Техника ударов в прыжке	5	43	48	С января по май
1	Прямой удар ногой da txahg				
2	Боковой удар ногой dan				
3	Круговой удар ногой da tan				

4	Удары с разворотом на 180 ⁰				
	ИТОГО	46	278	324	

1.2.4. Тематическое планирование IV года обучения

№ п/п	Раздел темы	Часы			Календарные сроки
		теория	практика	всего	
I	Физическая подготовка	10	60	70	
1	Совершенствование "Бой с тенью"				
2	Отжимания в упоре на руках-10вид				
3	Упражнения для мышц-"прокачка"				
4	Упражнения «Ной Кхонг» «Железная рубашка»				
II	Основная часть	10	40	50	С ноября по июнь
1	Освобождения от захватов и излом				
2	Совершенствование техник Куэн 5				
3	Совершенствование атак и защит				
4	Работа со скакалкой на скорость				
III	Техника	10	75	85	С декабря по июнь
1	Специальная техника ног «Дон тян»				
2	Болевые приемы и броски				
3	Телныйок № 1-24 (совершенствование)				
4	Изучение техник работы с мечом				
IV	Спарринг	11	60	71	С ноября по июнь
1	Спарринг на время				
2	Спарринг с бросками				
3	Спарринг со сменой партнеров				
4	Спарринг Фуллконтакт				
V	Техника ударов в прыжке	5	43	48	С января по май
1	Прыжки через препятствия с ударом				
2	Прыжки с отягощением				
3	Сложные удары ногой в прыжках				
	ИТОГО	46	278	324	

1.2.5. Тематическое планирование V года обучения

№	Раздел темы	Часы	Календарные
---	-------------	------	-------------

п/п		теория	практика	всего	сроки
I	Физическая подготовка	10	60	70	С октября по июнь
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	10	40	50	С ноября по июнь
1	Освобождения от захватов все виды				
2	Совершенствование техник Куэн 3 вида				
3	Работа на лапах, щитах, мешках				
4	Работа со скакалкой				С декабря по июнь
III	Техника	10	75	85	
1	Специальная техника ног «Дон тьян»				
2	Болевые приемы				
3	Телныок № 1-24 (совершенствование)				С ноября по июнь
4	Изучение техник работы с мячом				
IV	Спарринг	11	60	71	
1	Спарринг на время				
2	Спарринг с бросками				С января по май
3	Спарринг со сменой партнеров				
4	Спарринг Фулконтакт				
V	Техника ударов в прыжке	5	43	48	
1	Двойной удар в прыжке				С января по май
2	Удары с разворота				
3	Сложные удары ног в прыжках				
	ИТОГО	46	278	324	

1.2.6. Тематическое планирование VI года обучения

№ п/п	Раздел темы	Часы			Календарные сроки
		теория	практика	всего	
I	Физическая подготовка	10	60	70	С окт ябр
1	Удары ногами из приседа				

2	Давка ударов ногами с разворота				
3	Набивка ног				
4	Упражнения «Ной Кхонг» «Железная рубашка»				
II	Основная часть	10	40	50	С ноября по июнь
1	Освобождения от захватов 8 видов				
2	Совершенствование техник Куэн 3 вида				
3	Работа на лапах, щитах, мешках				
4	Работа со скакалкой				
III	Техника	10	75	85	С декабря по июнь
1	Специальная техника ног «Дон тян»				
2	Болевые приемы				
3	Телныок № 1-24 (совершенствование)				
4	Изучение техник работы с мячом				
IV	Спарринг	11	60	71	С ноября по июнь
1	Спарринг на время				
2	Спарринг с бросками				
3	Спарринг со сменой партнеров				
4	Спарринг Фулконтакт				
V	Техника ударов в прыжке	5	43	48	С января по май
1	Двойной удар в прыжке				
2	Удары с разворота				
3	Сложные удары ногой в прыжках				
	ИТОГО	46	278	324	

1.3. Содержание курса Вовинам Вьет Во Дао

1.3.1. Содержание курса Вовинам Вьет Во Дао 1-го года обучения

№	Раздел темы	задачи	Пояснения (организационно-методические указания)	Результат
I	Физическая подготовка		Исходное положение: руки согнуть в локтях перед грудью, ступни вместе, на носках:	1. Стремление к большим физическим нагрузкам; 2. Укрепление мышц спины, пресса и бедер; 3. Растяжка мышц ног и рук; 4. Воспитывается терпение, сила воли и сдержанность.
1	5 видов бега на месте	а) подготовить мышцы обучающихся к нагрузке	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;	
		б) развить физическую культуру подростков	д) бег с высоким выносом колен	
		в) воспитать морально-волевые качества		
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) заложить реакции и техники, довести до автоматизма; б) увеличить скорость реакции и маневренность; в) повысить выносливость будущего бойца	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)	1. Освоение основных разминочных упражнений и упражнений на расслабление; 2. Овладение комплексом базовых техник; 3. Овладение 8 видами стоек и правилами перемещения по квадрату; 4. Развиваются реакции и маневренность; 5. Повышается уровень выносливости обучающихся.
2	Комплекс базовых техник		Для рук: а) удары кулаком; б) удары ребром ладони; в) удары локтем	
			Для ног: а) удары стопой ноги 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)	1. Овладение 3 типами техник; 2. Развить морально-волевые качества обучающихся; 3. Воспитать большую уверенность и стойкость	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.	1. Изучены контратаки 1-го уровня, 1-ые приемы атаки и освобождения от захватов, доведены до автоматизма; 2. Развиваются воля и выносливость подростка
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	1. Овладеть навыками парных упражнений для наработки блокировки ударов;	а) в стойке (на месте); б) с перемещениями.	1. Нарботка блокировки ударов; 2. Нарботка уходов, уклонов и «навыков» от ударов;
2	Отработка контратак	2. Отработать различные виды контратак;	а) против рук; б) против ног; в) против 10 видов ударов кулаком; г) против 8 ударов ребром ладони; д) против 4 видов ударов локтем и др.	3. Умение анализировать поведение противника
		3. Развить навыки анализа поведения своего партнера.		
3	Комбинированные упражнения		а) применение техники рук; б) применение техники ног.	
4	Упражнения для наработки уходов, уклонов «нырков» от ударов		а) в паре наработка уходов, «нырков», уклонов; б) отработка контратак.	

V Техника падения

1	Падение вперед, назад и в стороны	1. Изучить некоторые приемы «борцовского» типа; 2. Развить	а) Исходное положение – сидя на корточках, руки вытянуты вперед. Вперед-прыжок, приземление на ребра ладоней вовнутрь, пережат на спину;	1. Овладение техникой падения; 2. Появляется желание работать над собой.
---	-----------------------------------	---	--	---

2	Кувырки через плечо вперед и назад	способности работать в паре; 3. Воспитать несгибаемость и силу воли	б) Назад. Исходное положение – сидя на корточках, руки скручены на груди, спина согнута. Сесть на ягодицы, перекал на спину (голова наклонена вовнутрь); в) в стороны- шаг под углом 45^0 , падение на руки, согнутые в локтях, перекал на спину.	
---	------------------------------------	--	--	--

1.3.2. Содержание курса Вовинам Вьет Во Дао 2-го года обучения

№	Раздел темы	задачи	Пояснения (организационно-методические указания)	Результат
I Физическая подготовка				
1	Укрепление пальцев рук	1. Укрепление мышц рук, ног и живота; 2. Совершенствовать физическую культуру обучающихся; 3. Воспитать целеустремленность	а) упражнения для пальцев - снижение 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	1. Мышцы рук, ладоней, ног, живота становятся крепче. 2. Растет совершенство физического и духовного тела обучающихся. 3. Повышается воспитательное значение морально-волевых качеств каждого бойца.
2	Упражнение для развития живота		Задержка положения максимального напряжения мышц	
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 низ; б) также, но поочередно - то на одной ноге, то на другой.	
II Основная часть				
1	8 видов Dam	1. Изучить новые виды Dam, Da и перемещений; 2. Развить реакцию обучающихся; 3. Воспитать выдержку и силу воли	8 Dam – 8 ударов кулаком: а) удар по прямой осевой 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) апперкот – снизу-вверх; ж) одновременно 2 удара – по верхнему и по нижнему уровню; з) одновременно двумя руками – 2 удара в лицо.	1. Обучающиеся должны усвоить теоретически и на практике новые виды Da; Dam, а так же перемещений; 2. Развивается скорость реакций бойцов; 3. Воспитываются морально-волевые качества обучающихся.
2	Перемещения		а) в стойке (8 видов); б) по треугольнику; в) по 8 сторонам света	

3	Выполнение Да всех видов (удары стопой ноги)		Удары следуют с силой и по определенной цели	
III Техники				
1	Контратаки 2-го уровня	1. Техническая отработка новых приемов; 2. Развитие навыков работы с партнерами; 3. Воспитание главных качеств	а) против ударов руками с обеих сторон; б) против ударов ногами с правой стороны	1. Автоматическое применение новых приемов; 2. Умение анализировать действия партнера; 3. Развитие боевых качеств
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	1. Овладение новыми навыками парных упражнений при закреплении уже приобретенных;	Проводятся на месте и с перемещением: а) 8 видов Da; б) комбинированные упражнения Dam, Da	1. Изучены новые приемы работы в паре; 2. Получена новая информация к размышлению о работе с партнером; 3. Укрепляется дух воспитанников
2	Контратаки 2-го уровня против Da № 1-4	2. Развитие умения анализировать действия противника;	С помощью одновременного перехвата рукой, переходом в другие позиции	
3	Комбинированные упражнения	3. Воспитать бойцовский дух у воспитанников во время работы в паре.	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	1. Научить новому виду падения – кульбиту, следить за правильностью	Исходное положение – ноги вместе, руки вдоль тела. Руки поднимаются вверх, делается прыжок вперед с опорой на руку и с переносом корпуса и ног.	Падение выполняется легче «без надрыва» и увереннее
2	Совершенствование техник падения	разучивания; 2. Совершенствовать ранее изученные техники падения через усложнения; 3. Воспитать волю и дух	Падения вперед, назад, влево и в право выполняются сначала на месте, потом в движении с постоянным бегом или в комбинации с контратаками.	

1.3.3. Содержание курса Вовинам Вьет Во Дао 3-го года обучения

№	Раздел темы	задачи	Пояснения (организационно-методические указания)	Результат
I Физическая подготовка				

1	Накатка кулаков	1. Укрепление кистевых суставов; 2. Укрепление ударной части кулака (фаланги); 3. Воспитание силы воли	В упоре на кулаках отжимания и падения на предплечья с последующим отжиманием	1. Укрепление мышц и сухожилий рук, груди и пресса; 2. Повышается сила и мощь удара рукой в целях самообороны; 3. Повышается воспитательное значение морально-волевых качеств обучающихся.
2	Давка ударов ногами	1. Укрепление мышц и сухожилий ног, пресса; 2. Воспитание терпеливости и воли.	Из стоек медленный подъем колена с последующим медленным разгибанием до положения прямой ноги, на максимальную высоту.	1. Укрепление сухожилий и мышц ног, живота; 2. Повышается сила и мощь удара ноги; 3. Развитие координации, балансировка.

3	Укрепление внутренней энергии Ной Кхонг «Железная рубашка»	1. Укрепление мышц и сухожилий всего тела 2. Оздоровление тела 3. Открывание каналов в организме человека 4. Укрепление психики и воли	Медленные движения рук в разных вариациях с полным напряжением мышц, с определенным дыханием и фокусировании мысли. Минимальное количество – 12 раз. Максимальное количество – 108 раз	1. Укрепление мышц и сухожилий всего тела; 2. Способность держать удар; 3. Оздоровление организма, устранение старых травм; вывихи, растяжения и т.д.
4	Присядания на одной ноге	Укрепление мышц и сухожилий ног		1. Развитие равновесия; 2. Укрепление мышц, сухожилий коленного сустава (чашечка)
II Основная часть				
1	Защита от всех ударов рукой 8 видов	1. Довести до полного автоматизма защиту		Совершенствование техник защиты от ударов рукой
2	Защита от всех ударов ногой	от ударов в максимально быстром темпе		

3	Техника Куэн (формирование упражнения)	Изучение Куэнов с доведением до автоматизма ударов и передвижением		Четкость, пластичность, гибкость, скорость, внутренняя собранность
III Техника				
1	Контратаки 3-го уровня	Изучение контратак, отработка до полного автоматизма	Отработка ударов и защита в парах	1. Уверенность в себе; 2. Овладение атакой и защитой; 3. Укрепление психики
2	Боевые приемы (кисть, локоть, колени, стопа)	Изучение болевых приемов до автоматизма	Отработка приемов в парах в стойке на ногах и в партере	1. Доведение до автоматизма боевых приемов в условиях самообороны; 2. Повышение мастерства; 3. Повышение выносливости
3	Телныок № 1-24 боевые связки	1. Изучение 2. Четкость ударов 3. Скорость и взрыв	Отработка в парах в медленном, среднем и быстром режиме. Отработка в парах	1. Полное овладение всеми ударами по школе ВВД; 2. Совершенствование мастерства 3. Повышение выносливости 4.

IV Тренировка техник спарринга

1	Контратаки 3-го уровня	1. Научиться чувствовать партнера 2. Отработка в максимально быстром темпе, приближенной к реальности		
2	Техника прохода в ноги и защита от него	Развить чувство дистанции и научиться своевременно выполнять задачу	Работа в паре	
3	Борьба до болевого приема	Доведение до полного автоматизма данного приема	Работа в паре	Выявление сильнейшего спортсмена в данном упражнении
4	Спарринг полный контакт	Научить эффективной самообороне по школе ВВВД	Обучающиеся одевают полное защитное снаряжение (шлем боксерский, капа, перчатки, защита на пах-ржушка, накладки на ноги) и свободно наносят удары руками ногами в разрешенные участки тела и защищаются от ударов. Один раунд длится 2 минуты	Выявление сильнейших спортсменов и воспитание мужественности, смелости и упорства

V Техника ударов ногой в прыжке

1	Прямой удар ногой Да Тханг	1. Развить прыгучесть; 2. Координацию; 3. Ощущение легкости своего тела 4. Чувства дистанции	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	Высокий прыжок. Чистота и красота техники. Применяется преимущественно в показательных выступлениях. Разбивание досок в прыжке.
2	Боковой удар ногой Да Дан		Из стойки Дин тан разбег и полет с выносом бокового удара	Высота и длина полета через препятствия. Разбивание досок в прыжке
3	Круговой удар ногой			
4	Удары с разворотом на 180°			Участие в показательных выступлениях. Высота полета, чистота и красота техники

1.3.4. Содержание курса Вовинам Вьет Во Дао 4-го года обучения

№	Раздел темы	Задачи	Пояснения (организационно-методические указания)	Результат
I Физическая подготовка				

1	Удары ногами из приседа	1. Укрепление мышц и сухожилий ног 2. выносливость 3. Совершенствование ударов ногами	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	1. Укрепление мышц и сухожилий способствует сильным ударам ногами. Вырабатывается способность к держанию пропущенных ударов по ногам. 2. Повышается выносливость - способность присесть до 100 раз за один подход. 3. Улучшается скорость, точность, техника ударов ногами.
2	Давка ударов ногами с разворота	1. Укрепление мышц и сухожилий ног, пресса; 2. Воспитание терпеливости и воли; 3. Качество техники ударов	Из стоек медленный разворот корпуса с одновременным подъемом колена и последующим медленным разгибанием до положения прямой ноги на максимальную высоту по определенным траекториям	1. Укрепление мышц и сухожилий ног, пресса; 2. Повышается сила и мощь удара ноги; 3. Развитие координации, балансировка

3	Набивка ног	1. способность мышц держать удары; 2. Воспитание терпеливости, воли.	Набивка ног в основном осуществляется в парах. Один вариант наносит удары ногами по мышцам ног – второй вариант держит удары на время	1. Способность в спаррингах держать удары пропущенные по ногам; 2. Приобретается в результате терпения, сила воли, дух, мужественность
4	Упражнения «Ной Кхонг» - «Железная рубашка»	1.Укрепление мышц и сухожилий всего тела; 2.Оздоровление тела; 3.Открытие каналов в организме человека; 4.Укрепление психики и воли	Медленные + быстрые движения рук под разными углами с определенным напряжением мышц, свободное дыхание и фокусирование мысли. Минимальное количество – 12 раз Максимальное количество – 108 раз	1.Укрепление мышц и сухожилий всего тела; 2.способность держать удар; 3.Оздоровление организма, устранение старых травм, вывихи, растяжения и т.д.
II Основная часть				
1	Освобождение от захватов 8 видов	1.Довести до автоматизма освобождения от захватов за руку, одежду, шею спереди – сзади, за корпус без рук и с руками	Упражнения отрабатываются в парах до болевого приема, броска, сваливания и при необходимости имитации удара	1.Довести приемы освобождений, от захватов до автоматизма 2.Развитие реакции, скорости мысли и действия в кратчайший срок

2	Совершенствование техник Куэн – 3 вида (Формальные передвижения)	1. Четкое исполнение техник ударов и передвижений. 2. Развить пластику и скорость передвижений	Упражнения Куэн исполняются самостоятельно, либо массово-синхронно. В основном используются. В основном используются в показательных выступлениях, аттестациях, шоу-программах	1. Развитие пластики, динамики движений, координации и ощущения в пространстве
3	Работа в лапах, щитах, мешках боксерских	1. Повышение скорости, точности ударов 2. Развить силу ударов 3. Развитие выносливо-силовых качеств	Упражнения на лапах и щитах отрабатываются в парах. Один вариант держит данные предметы, другой отрабатывает определенные удары, связки. Работа на мешках партнера не требует	1. Развивается скорость и точность ударов, что является основным в единоборствах; 2. Развивается проникающая сила удара; 3. развивается выносливость, скорость, сила удара.

4	Работа со скакалкой	1.Укрепить функциональную систему 2.Повысить выносливость 3.Укрепить голень и стопу	Упражнения со скакалкой выполняются на время, скорость на двух ногах, на одной, поочередно. Пятки не касаются пола	1.Развивается общая выносливость организма, сердечно-сосудистая система. 2.Развивается выносливость ног, что немало важно для передвижений в спарринге 3.Укрепляется голень, стопа, суставы ног
III Техника				
1	Специальная техника ног «Дон тян»	Изучение прыжков ногами за ноги, корпус, шею	Специальная техника ног «Дон тян» отрабатывается в парах. Выполняется прыжок за ноги, корпус, шею до сваливания, падения	1.Развить технику прыжков «Дон тян». 2.Развить способность чувства партнера не бояться падений

2	Болевые приемы	Изучение и совершенствование болевых приемов в партере и после броска		1.Повышение общей выносливости ловкости. 2.приобретение уверенности при самообороне и участии в других видах единоборств, где разрешаются болевые приемы
3	Телныйок № 1-24	Совершенствование техники		1.совершенствование мастерства исполнения. 2.приобретается скорость и взрывная сила связок
4	Изучение техник работы с мечом	1.Изучение базовых ударов и защиты мячом. 2.Контратаки против мяча		1.Овладение техникой мяча. 2.Координация движений 3.психологическая уверенность в себе

IV Спарринг

1	Спарринг на время	1.Повысить выносливость. 2.Психологический настрой	Спарринг на время необходим для правильного расчета времени. Один раунд 2-3 мин., по истечении которых выявляется победитель и выявляются ошибки	1.Повышение выносливости 2.приобретение уверенности в себе 3.Закаляется характер: все это необходимо для положительных результатов на соревнованиях и в жизни
2	Спарринг с бросками	1.Повышение противостояния с борьбой 2.Психологический настрой	Цель данного спарринга, чтобы научиться противостоять партнеру, который преобладает больше ударной техникой, необходимо свалить либо провести бросок, после чего спарринг продолжается далее	1.Повышение выносливости 2.приобретение уверенности в себе
3	Спарринг со сменой партнеров	1.Выработать сверх-выносливость 2.Психологическая подготовка	Спарринг проводится с разными партнерами вес, возраст, рост. С отдыхом в 1 минуту. Раундов может быть 10-12 по 2-3 мин.	1.Психологическая уверенность в себе, в своих силах
4	Спарринг Фулконтакт	1.Психологическая уверенность	Спарринг Фулконтакт – это спарринг в полный контакт. Одевается защитное снаряжение: шлем, перчатки, жилет и т.д. во избежания травм	1.Психологическая уверенность в себе, в своих силах 2.Приобретается сильная воля, дух, мужественность

				3.результативность на соревнованиях
V Техника ударов в прыжке				
1	Двойной удар в прыжке	1.Развитие прыгучести 2.Развить ударную технику 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.Развивается прыгучесть, необходимая для ударной техники ног в прыжке
2	Удары с разворота	1.Развить правильность дистанции	Удар наносится с места через спину в средний уровень	1.Развивается прыгучесть. 2.Развивается оценивание дистанции
3	Сложные удары ногой в прыжках	1.Развитие координации 2.Легкости полета 3.Применение в спаррингах, соревнованиях	Удар наносится с места, или разбега. Происходит отталкивание от пола наносится прямой удар в средний уровень	1.Развивается прыгучесть, необходимая для ударной техники ног в прыжке

1.3.5. Содержание курса Вовинам Вьет Во Дао 5-го года обучения

№	Раздел темы	Задачи	Пояснения (организационно-методические указания)	Результат
I Физическая подготовка				

1	Удары ногами из приседа «Дап»	4. Укрепление мышц и сухожилий ног 5. выносливость 6. Совершенствование ударов ногами	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	4. Укрепление мышц и сухожилий способствует сильным ударам ногами. Вырабатывается способность к держанию пропущенных ударов по ногам. 5. Повышается выносливость - способность присесть до 100 раз за один подход. 6. Улучшается скорость, точность, техника ударов ногами.
2	Давка ударов ногами – все удары	4. Укрепление мышц и сухожилий ног, пресса; 5. Воспитание терпеливости и воли; 6. Качество техники ударов	Из стоек медленный разворот корпуса с одновременным подъемом колена и последующим медленным разгибанием до положения прямой ноги на максимальную высоту по определенным траекториям	4. Укрепление мышц и сухожилий ног, пресса; 5. Повышается сила и мощь удара ноги; 6. Развитие координации, балансировка

3	Набивка ног, рук, управление телом	3. способность мышц держать удары; 4. Воспитание терпеливости, воли.	Набивка ног в основном осуществляется в парах. Один вариант наносит удары ногами по мышцам ног – второй вариант держит удары на время	3. Способность в спаррингах держать удары пропущенные по ногам; 4. Приобретается в результате терпения, сила воли, дух, мужественность
4	Упражнения «Ной Кхонг» - «Железная рубашка»	1. Укрепление мышц и сухожилий всего тела; 2. Оздоровление тела; 3. Открывание каналов в организме человека; 4. Укрепление психики и воли	Медленные + быстрые движения рук под разными углами с определенным напряжением мышц, свободное дыхание и фокусирование мысли. Минимальное количество – 12 раз Максимальное количество – 108 раз	1. Укрепление мышц и сухожилий всего тела; 2. способность держать удар; 3. Оздоровление организма, устранение старых травм, вывихи, растяжения и т.д.

II Основная часть

1	Освобождение от захватов – все виды	1. Довести до автоматизма освобождения от захватов за руку, одежду, шею спереди – сзади, за корпус без рук и с руками	Упражнения отрабатываются в парах до болевого приема, броска, сваливания и при необходимости имитации удара	1. Довести приемы освобождений, от захватов до автоматизма 2. Развитие реакции, скорости мысли и действия в кратчайший срок
---	-------------------------------------	---	---	--

2	Совершенствование техник Куэн – 5 видов	1. Четкое исполнение техник ударов и передвижений. 2. Развить пластику и скорость передвижений	Упражнения Куэн выполняются самостоятельно, либо массово-синхронно. В основном используются. В основном используются в показательных выступлениях, аттестациях, шоу-программах	1. Развитие пластики, динамики движений, координации и ощущения в пространстве
3	Серия ударов на лапах, щитах, мешках боксерских	1. Повышение скорости, точности ударов 2. Развить силу ударов 3. Развитие выносливо-силовых качеств	Упражнения на лапах и щитах отрабатываются в парах. Один вариант держит данные предметы, другой отрабатывает определенные удары, связки. Работа на мешках партнера не требует	1. Развивается скорость и точность ударов, что является основным в единоборствах; 2. Развивается проникающая сила удара; 3. развивается выносливость, скорость, сила удара.

4	Серия ударов в парах (атака – защита)	1.Укрепить функциональную систему 2.Повысить выносливость 3.Укрепить голень и стопу	Упражнения со скакалкой выполняются на время, скорость на двух ногах, на одной, поочередно. Пятки не касаются пола	1.Развивается общая выносливость организма, сердечно-сосудистая система. 2.Развивается выносливость ног, что немало важно для передвижений в спарринге 3.Укрепляется голень, стопа, суставы ног
III Техника				
1	Специальная техника ног «Дон тян» № 1-10	Изучение прыжков ногами за ноги, корпус, шею	Специальная техника ног «Дон тян» отрабатывается в парах. Выполняется прыжок за ноги, корпус, шею до сваливания, падения	1.Развить технику прыжков «Дон тян». 2.Развить способность чувства партнера не бояться падений

2	Болевые приемы – все виды	Изучение и совершенствование болевых приемов в партере и после броска	Болевые приемы (на руку, на ногу, удушающий на шею) выполняются в парах до автоматизма.	1.Повышение общей выносливости ловкости. 2.приобретение уверенности при самообороне и участии в других видах единоборств, где разрешаются болевые приемы
3	Телныйок № 1-10 (совершенствование)	Совершенствование техники	Боевые связки , которые используются для сдачи на пояс.Отрабатываются как в парах так и в одиночном исполнении.	1.совершенствование мастерства исполнения. 2.приобретается скорость и взрывная сила связок
4	Работа с мечом (контратаки)	1.Изучение базовых ударов и защиты мячом. 2.Контратаки против мяча	Изучение техник с мечом в парах и в одиночном исполнении.	1.Овладение техникой мяча. 2.Координация движений 3.психологическая уверенность в себе

IV Спарринг

1	Спарринг на время	1.Повысить выносливость. 2.Психологический настрой	Спарринг на время необходим для правильного расчета времени. Один раунд 2-3 мин., по истечении которых выявляется победитель и выявляются ошибки	1.Повышение выносливости 2.приобретение уверенности в себе 3.Закаляется характер: все это необходимо для положительных результатов на соревнованиях и в жизни
2	Спарринг с бросками	1.Повышение противостояния с борьбой 2.Психологический настрой	Цель данного спарринга, чтобы научиться противостоять партнеру, который преобладает больше ударной техникой, необходимо свалить либо провести бросок, после чего спарринг продолжается далее	1.Повышение выносливости 2.приобретение
3	Спарринг со сменой партнеров	1.Выработать сверх-выносливость 2.Психологическая подготовка	Спарринг проводится с разными партнерами вес, возраст, рост. С отдыхом в 1 минуту. Раундов может быть 10-12 по 2-3 мин.	1.Повышение выносливости
4	Спарринг Фулконтакт	1.Психологическая уверенность	Спарринг Фулконтакт – это спарринг в полный контакт. Одевается защитное снаряжение: шлем, перчатки, жилет и т.д. во избежания травм	1.Психологическая уверенность в себе, в своих силах 2.Приобретается сильная воля, дух, мужественность

				3.результативность на соревнованиях
V Техника ударов в прыжке				
1	Двойной удар в прыжке	1.Развитие прыгучести 2.Развить ударную технику 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.Развивается прыгучесть, необходимая для ударной техники ног в прыжке
2	Удары с разворота	1.Развить правильность дистанции	Удар наносится с места через спину в средний уровень	1.Развивается прыгучесть. 2.Развивается оценивание дистанции
3	Сложные удары ногой в прыжках	1.Развитие координации 2.Легкости полета 3.Применение в спаррингах, соревнованиях	Удар наносится с места, или разбега. Происходит отталкивание от пола наносится прямой удар в средний уровень, а потом другой ногой в верхний уровень	1.Развивается прыгучесть, необходимая для ударной техники ног в прыжке

1.3.6. Содержание курса Вовинам Вьет Во Дао 6-го года обучения

№	Раздел темы	Задачи	Пояснения (организационно-методические указания)	Результат
I Физическая подготовка				

1	Совершенствование «Бой с тенью»	7. Укрепление мышц и сухожилий ног 8. выносливость 9. Совершенствование ударов ногами	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	7. Укрепление мышц и сухожилий способствует сильным ударам ногами. Вырабатывается способность к держанию пропущенных ударов по ногам. 8. Повышается выносливость - способность присесть до 100 раз за один подход. 9. Улучшается скорость, точность, техника ударов ногами.
2	Отжимание -10 видов	7. Укрепление мышц и сухожилий ног, пресса; 8. Воспитание терпеливости и воли; 9. Качество техники ударов	Из стоек медленный разворот корпуса с одновременным подъемом колена и последующим медленным разгибанием до положения прямой ноги на максимальную высоту по определенным траекториям	7. Укрепление мышц и сухожилий ног, пресса; 8. Повышается сила и мощь удара ноги; 9. Развитие координации, балансировка

3	Упражнение для мышц - прокачки	5. способность мышц держать удары; 6. Воспитание терпеливости, воли.	Набивка ног в основном осуществляется в парах. Один вариант наносит удары ногами по мышцам ног – второй вариант держит удары на время	5. Способность в спаррингах держать удары пропущенные по ногам; 6. Приобретается в результате терпения, сила воли, дух, мужественность
4	«Железная рубашка» + набивка	1.Укрепление мышц и сухожилий всего тела; 2.Оздоровление тела; 3.Открытие каналов в организме человека; 4.Укрепление психики и воли	Медленные + быстрые движения рук под разными углами с определенным напряжением мышц, свободное дыхание и фокусирование мысли. Минимальное количество – 12 раз Максимальное количество – 108 раз	1.Укрепление мышц и сухожилий всего тела; 2.способность держать удар; 3.Оздоровление организма, устранение старых травм, вывихи, растяжения и т.д.
II Основная часть				
1	Освобождение от захватов и излома	1.Довести до автоматизма освобождения от захватов за руку, одежду, шею спереди – сзади, за корпус без рук и с руками	Упражнения отрабатываются в парах до болевого приема, броска, сваливания и при необходимости имитации удара	1.Довести приемы освобождений, от захватов до автоматизма 2.Развитие реакции, скорости мысли и действия в кратчайший срок

2	Совершенствование техник Куэн – 5 вида	1. Четкое исполнение техник ударов и передвижений. 2. Развить пластику и скорость передвижений	Упражнения Куэн выполняются самостоятельно, либо массово-синхронно. В основном используются. В основном используются в показательных выступлениях, аттестациях, шоу-программах	1. Развитие пластики, динамики движений, координации и ощущения в пространстве
3	Совершенствование атак и защит в парах	1. Повышение скорости, точности ударов 2. Развить силу ударов 3. Развитие выносливо-силовых качеств	Упражнения на лапах и щитах отрабатываются в парах. Один вариант держит данные предметы, другой отрабатывает определенные удары, связки. Работа на мешках партнера не требует	1. Развивается скорость и точность ударов, что является основным в единоборствах; 2. Развивается проникающая сила удара; 3. развивается выносливость, скорость, сила удара.

4	Работа со скакалкой (на скорость)	1.Укрепить функциональную систему 2.Повысить выносливость 3.Укрепить голень и стопу	Упражнения со скакалкой выполняются на время, скорость на двух ногах, на одной, поочередно. Пятки не касаются пола	1.Развивается общая выносливость организма, сердечно-сосудистая система. 2.Развивается выносливость ног, что немало важно для передвижений в спарринге 3.Укрепляется голень, стопа, суставы ног
III Техника				
1	Совершенствование «Дон тян»	Изучение прыжков ногами за ноги, корпус, шею	Специальная техника ног «Дон тян» отрабатывается в парах. Выполняется прыжок за ноги, корпус, шею до сваливания, падения	1.Развить технику прыжков «Дон тян». 2.Развить способность чувства партнера не бояться падений

2	Броски и болевые приемы	Изучение и совершенствование болевых приемов в партере и после броска	Болевые приемы (на руку, на ногу, удушающий на шею) выполняются в парах до автоматизма.	1.Повышение общей выносливости ловкости. 2.приобретение уверенности при самообороне и участии в других видах единоборств, где разрешаются болевые приемы
3	Контратаки от ножа в парах	Совершенствование техники	Отработка в парах до автоматизма	1.совершенствование мастерства исполнения. 2.приобретается скорость и взрывная сила связок
4	Куэн с мечом «Ким»	1.Изучение базовых ударов и защиты мячом. 2.Контратаки против мяча	Комплекс упражнений с воображаемыми противниками	1.Овладение техникой мяча. 2.Координация движений 3.психологическая уверенность в себе

IV Спарринг

1	Спарринг на касание	1.Повысить выносливость. 2.Психологический настрой	Спарринг на время необходим для правильного расчета времени. Один раунд 2-3 мин., по истечении которых выявляется победитель и выявляются ошибки	1.Повышение выносливости 2.приобретение уверенности в себе 3.Закаляется характер: все это необходимо для положительных результатов на соревнованиях и в жизни
2	Спарринг с борьбой	1.Повышение противостояния с борьбой 2.Психологический настрой	Цель данного спарринга, чтобы научиться противостоять партнеру, который преобладает больше ударной техникой, необходимо свалить либо провести бросок, после чего спарринг продолжается далее	1.Повышение выносливости 2.приобретение уверенности в себе
3	Спарринг «Стенка на стенку»	1.Выработать сверх-выносливость 2.Психологическая подготовка	Спарринг проводится с разными партнерами вес, возраст, рост. С отдыхом в 1 минуту. Раундов может быть 10-12 по 2-3 мин.	1.Психологическая уверенность в себе, в своих силах 2.Приобретается сильная воля, дух, мужественность
4	Спарринг в защитном снаряжении	1.Психологическая уверенность	Спарринг Фулконтакт – это спарринг в полный контакт. Одевается защитное снаряжение: шлем, перчатки, жилет и т.д.	1.Психологическая уверенность в себе, в своих силах

			во избежания травм	2.Приобретается сильная воля, дух, мужественность 3.результативность на соревнованиях
V Совершенствование ударов в прыжке				
1	Прыжки через препятствие	1.Развитие прыгучести 2.Развить ударную технику 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.Развивается прыгучесть, необходимая для ударной техники ног в прыжке
2	Прыжки с отягощением	1.Развить правильность дистанции	Удар наносится с места через спину в средний уровень	1.Развивается прыгучесть. 2.Развивается оценивание дистанции
3	Удары с разворота в прыжке	1.Развитие координации 2.Легкости полета 3.Применение в спаррингах, соревнованиях	Удар наносится с места, или разбега. Происходит отталкивание от пола наносится прямой удар в средний уровень, а потом другой ногой в верхний уровень	1.Развивается прыгучесть, необходимая для ударной техники ног в прыжке

4. Методическое обеспечение программы

4.1. Режимы освоения техники

Учитывая сложнокоординационный 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).

Способы организации учащихся на занятии

1. **Фронтальный способ** 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, что они не мешали друг другу, все видели педагога, а он, в свою очередь - учеников.

2. Групповой способ предусматривает одновременное выполнение в нескольких подгруппах (группах) разных заданий преподавателя. Разделение занимающихся на подгруппы и определение содержания заданий осуществляются с учетом пола, уровня подготовленности, ростовесовых показателей. В каждой подгруппе занимающиеся могут выполнять упражнения одновременно (фронтально), либо друг с другом, т.е. поточно, например, при работе на снарядах.

3. Индивидуальный способ 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.

4. Круговой способ предусматривает последовательное выполнение занимающимися серии заданий (упражнений) на специально подготовленных местах («станциях»).

5. Условия, необходимые для реализации данной образовательной программы

1. Просторный спортивный зал;
2. Наличие татами;
3. Наличие ручного эспандера, теннисного мяча (для укрепления пальцев рук), гантелей весом 0,5-2,5кг, скакалок на каждого обучающегося;
4. Лапы, перчатки, щиты;
5. Боксерские мешки;
6. Защита на голень (щитки), защита на голову (шлем), защита на пах (ракушка) в идеале на каждого обучающегося ученика.

6. Способы диагностики

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.

Реализуемая программа предполагает достижение комплексного результата: *учебного* (знания, умения, навыка по Вовинам Вьет Во Дао) и *личностного* (определённых свойств и качеств личности, позволяющих ребёнку достигнуть запланированных рубежей, успешно взаимодействовать в социуме).

Измерение результатов обученности, развития и воспитания происходит на практических занятиях, по результатам соревнований и аттестаций.

Система диагностики включает в себя: контроль за освоением учениками техник Вовинам Вьет Во Дао, общефизической подготовки, развитие личностных качеств воспитанников, психологическая подготовка детей.

1. Диагностика личностных качеств воспитанников осуществляется по пятибалльной шкале

№	Ф.И.	Посещае- мость	Терпе- ние	Вынос- ливость	Пове- дение	Результа- тивность
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						

В результате данного контроля производится анализ недостатков и ставятся задачи по дальнейшему развитию ребенка.

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

[illegible]

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. Система оценки результатов приведена в Приложении 3.

Третий вид диагностики – это участие в различных соревнованиях и результаты по призовым местам.

Обязательное выступление на соревнованиях по уровню подготовленности:

Для первого года обучения – соревнования для новичков между клубами (начальный уровень).

Для второго года обучения – соревнования на первенствах и чемпионатах города и области (средний уровень).

Для третьего года обучения - участие в первенствах и чемпионатах России, всероссийских соревнованиях ,междугородних.

Для четвертого года обучения - участие в первенствах и чемпионатах России , Европы , Мира (высокий уровень).

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

7. Проектируемые результаты реализации программы

Общие результаты реализации программы:

2. Овладение в теории и на практике навыками эффективной самообороны и специальной физической подготовке.
3. Овладение основами прыжковой специфики, растяжки и дыхательно-медитативной практики.
4. Рост физического и духовного совершенства обучающихся.
5. Повышение уровня выносливости, скорости реакции, маневренности.
6. Появление желания жить в понимании с окружающим миром.

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 по школе Вовинам Вьет Во Дао возможно уже с 1-го года обучения.

Результаты 2-го года обучения

1. Теоретическое и практическое усвоение обучающимися новых видов Да Даи 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 **ОБЯЗАТЕЛЬНО** на 2-м году обучения секции.*

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).

8. Список литературы

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, 1990г
2. Белов А.К. «Искусство атаки». М., 1994г
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, 2002г
4. Гришков В.И. «Методические рекомендации к самостоятельным занятиям физкультурой, спортом, играми, туризмом для студентов и школьников». НГПИ, 1987г
5. Долин А.А., Попов Г.В. «Кэмпо – традиция воинских искусств». М.: Наука, 1990г
6. Жолдак В.И. «Инновационное развитие спорта в УДО». Дополнительное образование № 9, 2001г
7. Иванов М.К. «Особенности преподавания боевых искусств в УДО» Бюллетень программно-методических материалов для УДО № 1, 2000г
8. Качашкин В.М. «Методика физического воспитания: учебное пособие для учащихся школ и педагогических училищ». М. Просвещение, 1980г
9. Линдер И.Б., Оранский И.В. «Останови оружие: книга для учащихся старших классов». М.: Просвещение, 1991г
10. Нгуэн Ван Дунг «Самооборона и бой» Перевод с вьетнамского М.Единоборец, 1991г
11. Смирнов В.В., Сямиуллин З.С. «Техника самозащиты по школе «Чой»». М.: Гринливз, 1990г
12. Тарас А.Е. «Вьетводао-Вовинам. От начинающих к черному поясу». Практическое пособие. Минск: Красина, 1994г
13. Фомин В.П., Линдер И.Б. «Диалог о боевых искусствах востока» М.: Молодая гвардия, 1990г

14. Чьеонг Куан Ан «Вьет Во Дао. Школа боевых искусств Вьетнама». Перевод с вьетнамского. Киев: Варта, 1998г.