МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
ФЕДЕРАЦІЯ КУНГФУ УКРАЇНИ

ЗАТВЕРДЖЕНО
Заступник Міністра
молоді та спорту України

_____ Матвій БІДНИЙ
_____ 2021 р.

КУНГФУ

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
ДЛЯ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ

Київ-2021

СЕД Megapolis.DocNet
Міністерство молоді та спорту України
№4/5.3/21 від 13.07.2021
КЕП: Бідний М. В. 13.07.2021 16:11
58E2D9E7F900307B040000002D202300A4E38400

Кунгфу:

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Програму підготували:

Л. Я. Солодиліна – Заслужений тренер України, суддя Міжнародної категорії, майстер спорту України міжнародного класу;

М. А. Матулевський – Заслужений тренер України, суддя Міжнародної категорії, майстер спорту України міжнародного класу;

В. В. Аксютін – провідний тренер Міністерства молоді та спорту України.

Програма обговорена та ухвалена Федерацією кунгфу України, отримала експертну оцінку фахівців Міністерства молоді та спорту України.

ВСТУП

Розробка програми з кунгфу для дитячо-юнацьких спортивних шкіл (далі – Програма) викликана необхідністю впровадження конкретних методик та вимог у підготовці спортсменів з виду спорту.

В основу програми покладені розробки спеціалістів Міжнародної федерації кунгфу, Міжнародної федерації куошу, Міжнародної федерації шуай цзяо, Міжнародної федерації тайцзіцюань та критерії оцінок різних стилів кунгфу. Програма розроблена на підставі директивних та нормативних документів Міністерства молоді та спорту України, Міністерства освіти і науки України, Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 05.11.2008 № 993, та наказу Мінсім'ямолодьспорту від 18.05.2009 № 1624 "Про організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл".

В ході створення Програми враховані результати наукових досліджень та практичний досвід роботи кращих спортивних шкіл України та КНР.

Програма у повній мірі відповідає вимогам до проведення навчально-тренувальних занять, поширює їх комплексність та варіативність.

1. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ З КУНГФУ У СПОРТИВНИХ ШКОЛАХ

1.1. Режим та наповнюваність навчальних груп

Таблиця 1

Рік навчання	Вік зарахування			Мінімальна кількість		Тижневий режим навчально-тренувальної роботи, години	Вимоги спортивної підготовленості
	таолу, туйшоу, лайт-саньда, куошу	саньда, тайцзі цюань	шуай цзяо	груп у школі	вихованців у групі		
Групи початкової підготовки (ГПП)							
1-й	6-8	11	7-9	4	14	6	без розряду
Більше 1	7-9	12	8-10	4	12	8	виконання контрольних нормативів
Групи попередньої базової підготовки (ГПБП)							
1-й	9-10	12-13	11-12	3	10	12	III-II юнацький розряд
2-й	10-12	13-14	13	3	10	14	I юнацький розряд

3-й	11-13	14-15	13	2	8	18	III-II юнацький розряд
Більше 3	13-14	15-16	13-15	2	8	20	II-I юнацький розряд
Групи спеціалізованої базової підготовки (ГСБП)							
1-й	14-15	16-17	14-15	2	6	24	I розряд
2-й	15-16	17-18	15-16	2	6	26	Ірозряд-КМС
Більше 2	16	18-19	16-18	2	4	28	КМС
Групи підготовки до вищих досягнень (ГПВД)							
Увесь термін	16 і старші	19 і старші	18 і старші	1	4	32	КМС-МС

1.2. Організаційно-методичні вказівки

1.2.1. Мета та завдання спортивної підготовки

Кунгфу – комплексний вид спорту, тому безпосередньо спортивна підготовка в ньому вимагає багаторічного, цілорічного, спеціально організованого, багатоетапного процесу розвитку, навчання та виховання спортсменів.

Головною метою кожного вихованця має бути засвоєння та виконання розрядних вимог та оволодіння системами оздоровлення, відновлення організму за допомогою засобів кунгфу для подальших занять, після закінчення виступів на спортивних аренах.

До завдань спортивної підготовки в кунгфу відносяться:

розвиток фізичних, духовних властивостей та якостей (швидкості, координації, витривалості, психологічної стабільності, сили, гнучкості, стрибучості, реакції та ін.);

всебічний гармонійний розвиток;

формування спеціальних навичок, умінь та знань для успішного опанування кунгфу;

виховання морально-етичних якостей;

розвиток естетичних якостей та культурно-освітніх знань (вивчення історії, іноземних мов, культурного надбання, літератури та мистецтва).

1.2.2. Зміст навчально-тренувальної підготовки

Спортивна підготовка містить в собі наступні види: фізична, технічна, тактична, психологічна та теоретична.

Фізичну підготовку поділяють на:

загальну фізичну підготовку (ЗФП), спрямовану на підвищення загальної працездатності;

спеціальну фізичну підготовку (СФП), скеровану на розвиток спеціальних фізичних якостей;

спеціально-рухову підготовку – розвиток координації, швидкості реакцій, в тому числі на об'єкти, що рухаються, передбачення зони досягання предмету, його можливого падіння (антиципації);

функціональну, мета якої - підведення організму вихованців до великих обсягів та інтенсивності тренувальних навантажень.

Технічну підготовку доцільно поділити наступним чином:

таолу – формальні технічні (стандартні або довільні) комплекси вправ у вигляді стандартних комбінацій і технічних прийомів, що виконуються за визначеною траєкторією у встановленій послідовності без зброї та зі зброєю (муляжами), що не належить до холодної зброї, засади базової техніки:

- кулачне мистецтво (кунгфу таолу) – навчання техніки:
- (цзібеньгун) – техніка рук, ніг, стрибків, стійок, пересувань, тіла та очей (погляду);
- північні стилі (кунгфу бейцюань);
- південні стилі (кунгфу наньцюань);
- кунгфу цісє – навчання техніки зі зброєю:

палиця;

південна палиця;

спис;

круглий меч;

південний меч;

прямий меч;

- традиційні стилі (чуантунцюань) – навчання техніки та комплексів (таолу);
- традиційна зброя (чуантунцісє) – навчання володіння традиційною зброєю;
- внутрішні стилі – навчання засад техніки та формальних вправ (таолу: багуачжан, сініцюань, бацзіцюань);
- імітаційні (сянсінцюань) та інші (фаньцзіцюань, тунбейцюань, пігуацюань, дітанцюань) стилі - навчання засад базової техніки;

тайцзіцюань – формальні технічні (стандартні або довільні) комплекси вправ, які мають загальнооздоровчу спрямованість, що виконуються в уповільненому та специфічному ритмі за визначеною траєкторією у встановленій послідовності, без зброї та зі зброєю (муляжами), що не належить до холодної зброї, та розподіляється на такі групи:

- довга;
- коротка;
- парна.

саньда – спортивний поєдинок між двома суперниками у повний контакт, які використовують техніко-тактичний арсенал, регламентований Правилами;

лайт-саньда – спортивний поєдинок між двома суперниками у неповний контакт, які використовують техніко-тактичний арсенал, регламентований Правилами;

туйшоу – спортивний поєдинок між двома суперниками без використання ударно-кидкової техніки, яка використовує техніко-тактичний арсенал, регламентований Правилами;

куошу – спортивний поєдинок з використанням техніко-технічного арсеналу та формальних технічних (стандартних або довільних) комплексів вправ, регламентованих Правилами;

шуай цзяо – спортивний поєдинок з використанням кидкової техніки у якому використовують техніко-тактичний арсенал, регламентований Правилами.

Психологічна підготовка:

базова – психічний розвиток, освіта та навчання;

тренувальна – формування мотивацій та позитивного відношення до тренувальних занять і навантажень;

змагальна – виховання концентрації уваги, зосередженості та мобілізації, підготовка до реалізації стану бойової готовності.

Тактична підготовка:

індивідуальна – складання індивідуальних програм для змагань або для поглибленого вивчення окремих стилів чи напрямків; тактика поведінки; визначення кращих видів; розподіл сил;

групова – взаємодія вихованців, вивчення програм, підбір та розстановка спортсменів, тактика поведінки;

командна – формування команди, визначення командних та особистих завдань, черговості виступів.

Теоретична підготовка спрямована на підвищення витривалості до стресу під час змагань і надійності виступів, набуття досвіду виступів у змаганнях, показових виступах.

1.2.3. Принципи навчально-тренувальної підготовки

Для успішного вирішення навчально-тренувальних завдань додержуються трьох груп принципів:

1. Загальнопедагогічні (дидактичні) принципи:

свідомість та активність;

систематичність;
виховне навчання;
наочність;
доступність та індивідуальність;
міцність та прогресування.
2. Спортивні принципи:
досягнення в спеціалізації та індивідуалізації;
єдність всіх напрямків підготовки;
безперервність та циклічність тренувального процесу;
поступовість підвищення тренувальних вимог до максимально можливих;
урахування перебігу динаміки тренувальних навантажень.
3. Методичні принципи:
багатоборність – формування високої та ефективної техніки володіння усіма видами програми;
пропорційність – збалансований та оптимальний розвиток фізичних якостей;
випередження – випереджальний розвиток фізичних якостей відносно до технічної підготовки, створення перспективних програм навчання;
сполученість – застосування засобів, за допомогою яких можливе паралельне вирішення різних завдань (поєднання фізичної та технічної підготовки тощо);
моделювання – застосування різноманітних варіантів змагальної діяльності у тренувальному процесі;
централізованість – підготовка перспективних спортсменів на централізованих зборах із залученням до роботи з ними визнаних фахівців та спеціалістів.

1.2.4. Етапи багаторічної підготовки

Підготовку вихованців, що займаються кунгфу, можна поділити на 4 етапи:

І етап – початкова підготовка. Групи початкової підготовки 1-2-го років навчання; вік вихованців: 6-8 років в розділі таолу, лайт-саньда, куошу, туйшоу; 7-9 років в розділі шуай цзяо та 11-12 – в саньда та тайцзіцюань;

ІІ етап – попередня базова підготовка. Групи попередньої базової підготовки 1-5-го років навчання; вік вихованців: 9-12 років в розділі таолу, лайт-саньда, куошу, туйшоу; 10-15 років в розділі шуай цзяо та 13-16 – в саньда та тайцзіцюань;

ІІІ етап – спеціалізована базова підготовка. Групи спеціалізованої базової підготовки 1-3-го років навчання; вік вихованців: 13-15 років в розділах таолу, лайт-саньда, куошу, туйшоу; 16-17 років в розділі шуай цзяо та 17-18 - в саньда та тайцзіцюань;

IV етап – підготовка до вищих досягнень. Групи підготовки до вищих досягнень увесь термін; вік вихованців: з 16 років в розділах таолу, лайт-саньда, куошу, туйшоу; з 18 років в розділі шуай цзяо та з 19 – в саньда та тайцзіцюань.

1.2.5. Зміст роботи на різних етапах підготовки

І етап:

1. Різнобічна загальна фізична підготовка, розвиток усіх спеціальних фізичних якостей.
2. Зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток фактури та функцій організму вихованців.
3. Формування правильної постави та специфічного "стилю школи" у виконанні початкових вправ.
4. Спеціально-рухова підготовка – розвиток навичок відчуття та диференціювання різних параметрів рухів, реакцій на об'єкт, що рухається, його форми та обсягу, антиципації.
5. Початкова підготовка до багатоборства, засвоєння найпростіших базових елементів техніки та підготовчих вправ.
6. Початкова підготовка із засад базової техніки цюаньшу (кулачного мистецтва).
7. Формування стійкого інтересу до регулярних занять кунгфу, виховання охайності, зібраності, дисциплінованості, старанності.
8. Участь у показових виступах, дитячих змаганнях у групі, школі.

ІІ етап**:**

1. Повторення та поглиблення вивчення програми підготовки за пунктами 1, 2, 3 І етапу підготовки.
2. Поглиблення розвитку спритності, гнучкості, швидкості.
3. Удосконалення спеціально-рухової підготовленості.
4. Початкова функціональна підготовка - засвоєння середніх показників тренувальних навантажень.
5. Базова технічна підготовка – засвоєння базових елементів специфічних (фундаментальних) груп елементів різного рівня складності.
6. Формування поняття і відчуття ритму, темпу виконання вправ, уміння координувати свої рухи з відповідним темпоритмом.
7. Початкова теоретична і тактична підготовка.
8. Регулярна участь у дитячих змаганнях.

ІІІ етап:

1. Подальше вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості, активної гнучкості та швидкісних якостей.

2. Досягнення високого рівня функціональної підготовленості – планомірне засвоєння фізичних навантажень, що у 2-3 рази мають перевищувати навантаження під час змагань.

3. Удосконалення базової технічної підготовленості – підвищення надійності (стабільності) у виконанні базових елементів.

4. Засвоєння складних елементів, моделювання та засвоєння перспективних елементів та їх поєднань: 4-6, 6-8 елементів, 2-3 найскладніших елементи.

5. Розвиток творчих схильностей, пошук індивідуального стилю виконання;

6. Поглиблення базової психологічної підготовки, формування спортивної готовності, саморегуляції, релаксації, мобілізації.

7. Поглиблення теоретичної та практичної підготовки.

8. Активна участь у змаганнях з підключенням модельних тренувань, контрольно-підготовчих змагань (4-6 змагань на рік).

IV етап:

1. Подальше вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості.

2. Періодичне досягнення високого рівня тренованості, засвоєння максимальних тренувальних навантажень, що у 3 рази перевищують навантаження під час змагань.

3. Удосконалення базової та фундаментальної технічної підготовленості, вихід на високий рівень стабільності виступів, засвоєння нових елементів і стилів.

4. Максимальне розкриття індивідуальних можливостей, досягнення високого рівня виконавчої майстерності.

5. Розширення психічних можливостей вихованців.

6. Подальше вдосконалення теоретичної, тактичної підготовленості.

7. Досягнення максимально можливих спортивних результатів, підтримання високого рівня готовності до змагань (6-8 змагань на рік).

1.2.6. Вікові особливості навчально-тренувального процесу на різних етапах багаторічної підготовки

Вік	Вікові особливості	Методичні особливості планування і навчання
6-8 років	Цей вік вважається найбільш сприятливим для початку регулярних занять. Саме у цьому віці відбуваються інтенсивний ріст і розвиток всіх функцій та систем організму. Завдяки високій рухливості та активності передбачає реалізацію можливостей дитини	
	1. Хребет відрізняється гнучкістю та нестійкістю згинів.	Основну увагу слід приділяти формуванню правильної постави.

	2. Суглобово-зв’язковий апарат еластичний. 3. Розвиваються м’язи та центри регуляції рухів, крупні м’язи розвиваються скоріше, тонус м’язів-згиначів переважає над тонусом м’язів-розгиначів, дрібні точні рухи є обтяжливими. 4. Регуляторні механізми серцево-судинної, дихальної, м’язової та нервової систем – недосконалі. 5. Антропометричні розміри на 1/3 менші, ніж у дорослих	Доцільним є обережний, але спрямований розвиток гнучкості. Поряд з амплітудними, крупними рухами необхідно вводити точні, дрібні рухи. Значну увагу слід приділяти розвитку координації рухів та м’язів-розгиначів. Навантаження мають бути невеликими, носити серійний (дрібний) характер і мати незначну інтенсивність
8-12 років	У молодшому шкільному віці розвиток відбувається відносно рівномірно. Вимоги до навчально-тренувального процесу зростають поступово. Існують спільні риси з попереднім віком, але мають місце своєрідні особливості	
	1. Складаються сприятливі умови для навчання та розвитку фізичних якостей завдяки суттєвим змінам за багатьма параметрами рухових функцій організму. 2. Слово тренера-викладача набуває все більшого значення завдяки подальшому розвитку кори головного мозку, другої сигнальної системи. 3. Краще засвоюються швидкісно-силові вправи у короткочасному режимі, в той час як статичні та силові вправи викликають швидке стомлення	Необхідно ефективно використовувати момент "інформування" – навчання нових, в тому числі складних рухів. Активізувати розвиток спеціальних фізичних якостей, зокрема гнучкості, спритності, швидкісної підготовленості. Все більшого значення у навчанні набувають словесні методи. Доцільно звернути увагу на швидкісно-силовий режим, обмежуючи статичні навантаження
13-15 років	Підлітковий період з фізіологічної точки зору характеризується інтенсивним зростанням тіла у довжину (до 10 см на рік), підвищенням діяльності залоз внутрішньої секреції, підвищенням обміну речовин, набуття статевої зрілісті і, як наслідок, – перебудовою всіх систем організму	

	1. Відбувається формування постави. 2. У цей віковий період можливе тимчасове погіршення кординаційних здібностей, деяких інших якостей у зв'язку з перебудовами у діяльності опорно-рухового апарату та психологічними чинниками. 3. Характерними є швидке стомлення, емоційні перепади в поведінці. Зазначені негативні чинники пов'язані з нерівномірністю розвитку серцево-судинної системи, що призводить до підвищення кров'яного тиску, порушення серцевого ритму. 4. У підлітків, як відомо, збудження превалює над гальмуванням, зростає дратливість, тому реакції за силою можуть бути не адекватними подразникам, що їх спричиняють	Щоб запобігти надмірному зростанню тіла у довжину та зростанню ваги - обережно та поступово підвищувати тренувальні навантаження. Для тренера-викладача необхідні підвищені увага та терпіння, послідовність. Можна опановувати нові, в тому числі складно-координаційні вправи, комбінації, але треба планувати більше часу на їх засвоєння. Небезпечними є догматизм у підході до методики тренування, занадто висока націленість на результат, психічна мобілізація в тренувальному процесі, що у даному віковому періоді, як правило, призводить до зривів. Отже необхідно індивідуально дозувати всі види навантажень. Пильно здійснювати медичний та особистий контроль, використовувати тести з об'єктивними та суб'єктивними показниками психофізичного стану. Уважно планувати відпочинок, відновлювально-релаксаційні заходи. Створення доброзичливої, спокійної атмосфери, встановлення порозуміння з підлітками дають позитивні результати. Головною метою виховання є побудова фундаменту відповідальності за дії, слова, реакції, висновки, спілкування. Формування колективної, командної відповідальності має велике значення для розвитку особистості
16-18 років	Для юнацтва характерними є високий рівень функціональних можливостей, так і готовність серцево-судинної системи до значних навантажень. Як правило, в цьому віці можна чекати високих результатів, але за умови, що вихованець вже пройшов усі ступені та етапи попередньої підготовки, з дитячого віку опанував засади техніки	

Для кунгфу взагалі властиве звикання до регулярних занять у різному віці та за будь-яких фізичних кондицій, тому, комплектуючи групи початкової підготовки, треба спиратись на медико-біологічні показники та вікові особливості бажаючих вступити до спортивної школи.

Необхідно надати програми на різні навчальні плани, виходячи з реальних можливостей кожної, укомплектованої за вищевказаними принципами, групи.

Пропонована програма розрахована на підготовку вихованців високого класу, тому, спираючись на вимоги, що стоять на шляху до майстерності, треба виходити з конкретних даних у кожному випадку.

1.2.7. Навантаження у навчально-тренувальному процесі та під час змагань на різних етапах багаторічної підготовки

Параметр навантаження	Етап багаторічної підготовки			
	I	II	III	IV
Тривалість періоду змагань, місяці	1	1-2	3-4	4-5
Кількість:				
змагань на рік	2-3	3-5	6-8	8-10
тренувань на тиждень	3-5	5-8	8-12	12-16
тренувань на день	1	1-2	1-3	1-3
Тривалість тренувань, хвилини	60-90	90-120	120-150	120-150
Кількість елементів на день	до 200	до 240	до 280	до 320
Кількість комбінацій на день	20-30	30-40	40-50	50-60

1.2.8. Структура навчально-тренувального заняття

Підготовча частина:

фрагмент 1 – дихальні вправи;

фрагмент 2 – вправи "по колу":

1-ша серія – спортивні види ходьби та бігу (на "півпальцях", п’ятах, у присіді, біг, біг з високим підніманням стегон, біг із закиданням гомілки);

2-га серія – специфічні форми пересувань (буфа);

фрагмент 3 – вправи в строю:

3-тя серія – загальнорозвивальні вправи для розвитку рухливості суглобів, ніг, рук, тіла, грудного та поперекового відділів хребта;

4-та серія – махові вправи;

5-та серія – специфічні вправи;

6-та серія – вправи для рук;

7-ма серія – різноманітні види утримання балансу (пінхен);

8-ма серія – поєднання кількох елементів (нахилів, утримання балансу, махів);

фрагмент 4 – динамічні вправи;

9-та серія – вправи для ніг (туйфа);
10-та серія – вправи для тулуба (шеньфа);
фрагмент 5 – стрибки (тяояо);
11-та серія – вправи для розвитку стрибучості;
12-та серія – "прямі" стрибки (тенкуйфейцзяо та ін.);
13-та серія – стрибки з обертанням (сіанфейцзяо та ін.);
14-та серія – перекиди (депугуньфань);
15-та серія – комбінації із стрибків;
16-та серія – поєднання стрибків з іншими елементами;
17-та серія – базова техніка саньда, лайт-саньда, туйшоу.
Примітка. Вправи 12-16-ї серій можна виконувати з предметами.

Основна частина:

фрагмент 6 – навчання техніки виконання нових елементів; удосконалення техніки цюаньшу (кунгфу таолу, тайцзіцюань, куошу) та інших видів комбінацій, частин та програмних комплексів;

фрагмент 7 – навчання техніки виконання нових елементів; удосконалення техніки володіння зброєю (цісє). Удосконалення техніки виконання комбінацій, частин, комплексів в кунгфу таолу і тайцзіцюань та техніки, тактики, стратегії поєдинків в саньда, лайт-саньда, туйшоу, шуай цзяо, куошу.

Заключна частина:

фрагмент 8 – загальна фізична підготовка для розвитку організму вихованця;

фрагмент 9 – дихальні вправи, релаксація;

фрагмент 10 – підсумки заняття, завдання для самостійної роботи, індивідуальні бесіди з вихованцями.

2. ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ ЗА РІЧНИМИ ЦИКЛАМИ

Спортивна форма – оптимальна готовність для досягнення спортивного результату. Саме спортивна форма відображає рівень розвитку тренованості на кожному етапі опанування технікою та майстерністю. Невід’ємні складники спортивної форми – висока фундаментальна підготовка та сприятливий психологічний фон.

Закономірністю набуття та розвитку спортивної форми є об’єктивні засади періодизації тренувань.

Навчально-тренувальний процес кожного року навчання складається з макроциклів. У макроциклах виділяють підготовчий, змагальний та перехідний періоди, які відображають фази розвитку спортивної форми – становлення, стабілізації та тимчасової втрати.

Підготовчий період передбачає поглиблене удосконалення усіх складників підготовленості спортсменів до чергового етапу, який визначає

рівень кваліфікації та включає два етапи – загальнопідготовчий та спеціально-підготовчий.

На першому етапі підготовчого періоду особлива увага приділяється підвищенню функціональних можливостей організму за допомогою засобів загальної фізичної підготовки, удосконалюються та поглиблено засвоюються елементи різних вправ (нахили, махи, утримання рівноваги). Для початківців це буде підготовка до виконання контрольних нормативів з фізичної та техніко-тактичної підготовки. Значна увага приділяється розвитку фізичних якостей. Рекомендується в кожному тижневому циклі 1-2 заняття повністю присвячувати фізичній підготовці. Даний етап характеризується значною роботою з удосконалення техніки виконання вправ та ліквідації недоліків, що виявлені у попередньому річному циклі підготовки.

На другому етапі підготовка будується за принципом рівномірного розподілу навчально-тренувальних навантажень. Здійснюються подальше підвищення та утримання високого рівня спритності, гнучкості, швидкості, удосконалення спеціально-рухової підготовленості. Робота, спрямована на підвищення психоемоційної стійкості та змагальної надійності, а також контроль усіх сторін підготовленості вихованців проводяться на контрольних змаганнях, тренуваннях. Починаючи з першого етапу підготовки, поступово підвищується обсяг навантажень з метою досягнення високого рівня тренованості на початок змагального періоду.

Змагальний період передбачає зростання інтенсивності навантажень перш за все за рахунок участі у змаганнях і включає етап контрольно-підготовчих змагань та етап головних змагань. Провідними засобами підготовки є тренувальні та змагальні зустрічі.

На першому етапі вихованці перевіряють свої можливості, оцінюють ефективність проведеної підготовки. Такі змагання розглядають як основний засіб підготовки до відповідальних змагань, де перевіряється надійність навичок та дій в умовах емоційного напруження та долання різноманітних психічних перешкод. Навчально-тренувальний процес налагоджений на реалізацію досягнутого рівня всіх сторін підготовленості в змаганнях, виконання контрольних нормативів, накопичення змагального досвіду, подальше підвищення психоемоційної стійкості та змагальної надійності.

З метою зниження негативного впливу навчально-тренувальних навантажень застосовується хвилеподібне їх чергування за обсягом та інтенсивністю. Перед найбільш відповідальними змаганнями рекомендується приблизно за тиждень дещо знизити обсяг навантажень, не знижуючи їх інтенсивності. Суттєве зниження обсягу та інтенсивності навантажень можливе тільки за 1-3 дні до змагань.

На етапі головних змагань увага приділяється удосконаленню майстерності. Чергування великих та підтримувальних навантажень здійснюється щодня, враховуючи індивідуальні особливості вихованців.

У **перехідному періоді** перевага надається відпочинку після навчально-тренувальних і змагальних навантажень, лікуванню та профілактиці

захворювань і травм. Головне завдання даного періоду – підвести вихованця до нового річного циклу тренувань у доброму стані здоров'я з високим рівнем функціональних можливостей організму. Це досягається засобами активного відпочинку. В окремих випадках можливе повне припинення спеціальних тренувань.

Подальша деталізація навчально-тренувального процесу - виділення мезоциклів. Вирізняють втягувальні, базові, контрольно-підготовчі, передзмагальні та змагальні мезоцикли.

У втягувальному мезоциклі вирішуються завдання поступового підведення вихованців до основної навчально-тренувальної роботи. У базовому реалізуються головні навчально-тренувальні вимоги, що призводять до розширення адаптивних можливостей організму та створення передумов для зростання спортивної майстерності. У контрольно-підготовчому мезоциклі проводиться інтегральна підготовка вихованців до наступних змагань.

Передзмагальний мезоцикл характеризується моделюванням режиму наступних змагань з метою створення оптимальних умов для повної реалізації можливостей вихованця у змаганнях. Особлива увага приділяється психологічній та тактичній підготовці. Змагальний мезоцикл передбачає серію змагань і визначається особливостями спортивного календаря. Тривалість мезоциклів - від 3 до 6 тижнів, але найбільш поширені тритижневі.

Кожний мезоцикл поділяється на декілька мікроциклів (3-5). Вирізняють втягувальні, ударні, підвідні, змагальні та відновлювальні мікроцикли. Втягувальні мікроцикли застосовують у підготовчому періоді, щоб поступово підвести організм вихованця до напруженої тренувальної роботи; мають невеликі сумарні обсяги роботи. Для ударних мікроциклів властиві великі сумарні обсяги та висока інтенсивність навчально-тренувальних навантажень. Основне їх завдання - розширення функціональних та адаптаційних можливостей організму вихованця.

Підвідні мікроцикли застосовуються в передзмагальному мезоциклі, де залежно від завдань може відтворюватися режим наступних змагань, проводитися активний відпочинок, психічне настроювання тощо. Відновлювальні мікроцикли характеризуються зниженням навантажень. Головне їх завдання - забезпечення оптимальних умов для перебігу відновлювальних процесів в організмі після серії ударних мікроциклів. Змагальні мікроцикли спрямовані на створення оптимальних умов для передзмагальної підготовки та участі в змаганнях.

Мікроцикл являє собою поєднання навчально-тренувальних занять протягом кількох днів за відповідними правилами, яке забезпечує комплексне вирішення педагогічних завдань, що випливають з даного періоду тренування. Тривалість мікроциклів може коливатися від 3 до 14 днів, проте найпоширенішим є тижневий. У такому навчально-тренувальному мікроциклі можуть плануватися одне заняття з одного виду підготовки, одне чи два

комплексних навчально-тренувальних занять з урахуванням взаємовпливу навантажень.

На початковому етапі занять всі змагання, в яких беруть участь вихованці, є контрольно-підготовчими. Тому річний цикл будується за типом підготовчого періоду, основними завданнями якого є навчання технічних дій, виховання необхідних фізичних якостей, застосування набутих навичок у змаганнях.

У 10-річному віці вихованцям рекомендується брати участь не більш, ніж у 10 змаганнях, з яких 2 - головні. Річний цикл має складнішу структуру і складається з двох підготовчих періодів, двох змагальних та одного перехідного:

підготовчий період – тривалий, складається з шести мезоциклів (МЗЦ), що включають 22 мікроцикли (МЦ), в яких вирішуються всі завдання, пов’язані з технічною, тактичною, фізичною та психологічною підготовкою;

змагальний період – один МЗЦ, який включає чотири МЦ, що підводять до змагань.

У підготовчому періоді триває вирішення основних завдань тренування з урахуванням недоліків і позитивних сторін підготовленості вихованця. Цей період значно коротше першого, складається з трьох МЗЦ, що включають 11 МЦ.

У перехідному періоді вирішуються два завдання: дати відпочинок нервовій системі та роботу м’язам. Використовуються засоби загальної підготовки, які підтримують фізичні якості вихованця на належному рівні.

Таблиця 2

Орієнтовний план-схема річного циклу підготовки для груп початкової підготовки 1 року навчання

Параметр тренувальної роботи	Вересень				Жовтень				Листопад				
	Тиждень												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Теоретична підготовка	У процесі занять												
Змагання	ФП								СФП				
Структура річного макроциклу:													
період	Підготовчий												
мезоцикл	Базовий												
Основні завдання за етапами підготовки	1. Навчання техніки імітації основних рухів. 2. Навчання руховим якостям засобами ЗФП і СФП												
Загальний обсяг підготовки у мікроциклі:													
кількість тренувальних днів на тиждень	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
кількість годин на тиждень	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
співвідношення ЗФП, СФП і ТП, %	30:20:50				20:30:50				20:30:50				
загальнофізична підготовка, хвилин	90	90	90	90	60	60	60	60	60	60	60	60	60
спеціальна фізична підготовка, хвилин	60	60	60	60	90	90	90	90	90	90	90	90	90
технічна підготовка (базові вправи), хвилин	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155
Контрольні нормативи	Контроль за розвитком рухових якостей				Контроль за розвитком спеціальних рухових якостей								
Відновлювальні заходи	Раціональний режим харчування Гідропроцедури (душ, відновлювальний масаж)												
Медичне обстеження	Етапне (поглиблений контроль)				Поточне (вибірковий контроль)				Етапне (вибірковий контроль)				

Продовження таблиці 2

Параметр тренувальної роботи	Грудень				Січень					Лютий			
	Тиждень												
	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Теоретична підготовка	У процесі занять												
Змагання	-									СФП			
Структура річного макроциклу:													
період	Підготовчий				Змагальний								
мезоцикл	Базовий				Змагальний								
Основні завдання за етапами підготовки	1. Навчання технічним прийомам основних рухів. 2. Навчання спеціальним руховим якостям												
Загальний обсяг підготовки у мікроциклі:													
кількість тренувальних днів на тиждень	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
кількість годин на тиждень	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
співвідношення ЗФП, СФП і ТП, %	10:20:70				10:15:75					10:10:80			
загальнофізична підготовка, хвилин	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
спеціальна фізична підготовка, хвилин	60	60	60	60	45	45	45	45	45	30	30	30	30
технічна підготовка (базові вправи), хвилин	215	215	215	215	230	230	230	230	230	245	245	245	245
Контрольні нормативи	Реалізація індивідуально запланованих результатів із ЗФП, СФП. Оцінка технічної майстерності												
Відновлювальні заходи	Раціональний режим харчування. Гідропроцедури (душ, вологе укутування). Додаткова вітамінізація												
Медичне обстеження	Поточне (локальний контроль)				Етапне (поглиблений контроль)					Поточне (локальний контроль)			

Продовження таблиці 2

Параметр тренувальної роботи	Березень					Квітень				Травень			
	Тиждень												
	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
Теоретична підготовка	У процесі занять												
Змагання	СФП, ТП					ЗФП, СФП							
Структура річного макроциклу:													
період	Змагальний					Перехідний							
мезоцикл	Змагальний					Відновлювальний							
Основні завдання за етапами підготовки	1. Навчання технічним прийомам 2. Розвинення рухових якостей					Розвинення рухових якостей засобами ЗФП і СФП							
Загальний обсяг підготовки у мікроциклі:													
кількість тренувальних днів на тиждень	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
кількість годин на тиждень	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
співвідношення ЗФП, СФП і ТП, %	10:10:80					20:30:50				60:25:15			
загальнофізична підготовка, хвилин	30	30	30	30	60	60	60	60	185	185	185	185	185
спеціальна фізична підготовка, хвилин	30	30	30	30	90	90	90	90	80	80	80	80	80
технічна підготовка (базові вправи), хвилин	245	245	245	245	155	155	155	155	45	45	45	45	45
Контрольні нормативи	Реалізація запланованих результатів з ТП, ЗФП і СФП. Оцінка технічної майстерності												
Відновлювальні заходи	Раціональне харчування. Додаткова вітамінізація. Сонячні ванни												
Медичне обстеження	Поточне (локальний контроль)									Етапне (поглиблений контроль)			

Продовження таблиці 2

Параметр тренувальної роботи	Червень					Липень				Серпень			
	Тиждень												
	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Теоретична підготовка	У процесі занять												
Змагання	Перевідні												
Структура річного макроциклу:													
період	Підготовчий												
мезоцикл	Втягувальний					Базовий							
Основні завдання за етапами підготовки	1. Розвинення рухових якостей засобами ЗФП і СФП. 2. Навчання техніці основних рухів												
Загальний обсяг підготовки у мікроциклі:													
кількість тренувальних днів на тиждень	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
кількість годин на тиждень	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
співвідношення ЗФП, СФП і ТП, %	60:25:15					50:30:20				40:30:30			
загальнофізична підготовка, хвилин	185	185	185	185	155	155	155	155	122	122	122	122	122
спеціальна фізична підготовка, хвилин	80	80	80	80	90	90	90	90	90	90	90	90	90
технічна підготовка (базові вправи), хвилин	45	45	45	45	60	60	60	60	90	90	90	90	90
Контрольні нормативи	Оцінка фізичного та функціонального стану. Оцінка придатності для подальших занять кунгфу												
Відновлювальні заходи	Раціональне харчування. Додаткова вітамінізація. Сонячні ванни. Загартовування												
Медичне обстеження	Поточне (вибірковий контроль)												

Таблиця 3

Орієнтовний план-схема річного циклу підготовки для груп попередньої базової підготовки 1 року навчання

Параметр тренувальної роботи	Вересень				Жовтень				Листопад				
	Тиждень												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Теоретична підготовка	У процесі занять												
Змагання	ЗФП, СФП і ТП									-			
Структура річного макроциклу:													
період	Спеціально-підготовчий												
мезоцикл	Втягувальний					Базовий							
Основні завдання за етапами підготовки	1.Оволодіння руховими навичками основних рухів. 2. Розвиток спеціальної фізичної та функціональної підготовленості												
Загальний обсяг підготовки у мікроциклі:													
кількість тренувальних днів на тиждень	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
кількість годин на тиждень	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
співвідношення ЗФП, СФП і ТП, %	20:30:50					20:30:50				15:20:65			
загальнофізична підготовка, хвилин	120	120	120	120	120	120	120	120	120	90	90	90	90
спеціальна фізична підготовка, хвилин	180	180	180	180	180	180	180	180	180	120	120	120	120
технічна підготовка (базові вправи), хвилин	300	300	300	300	300	300	300	300	300	390	390	390	390
Психологічна підготовка	Виховання прагнення до перемоги, почуття товариськості, готовності до змагань												
Контрольні нормативи	Оцінка технічного, фізичного та функціонального стану												
Відновлювальні заходи	Раціональний режим харчування, дня. Гідропроцедури (ванни, душ, вологі укутування)												
Медичне обстеження	Етапне (поглиблений контроль)					Поточне (вибірковий контроль)				Етапне (вибірковий контроль)			

Продовження таблиці 3

Параметр тренувальної роботи	Грудень				Січень					Лютий			
	Тиждень												
	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Теоретична підготовка	У процесі занять												
Змагання	Навчальні з ТП												
Структура річного макроциклу:													
період	Підготовчий				Змагальний								
мезоцикл	Передзмагальний				Змагальний								
Основні завдання за етапами підготовки	Відновлення рухових навичок основних рухів				Участь у змаганнях, набуття змагального досвіду								
Загальний обсяг підготовки у мікроциклі:													
кількість тренувальних днів на тиждень	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
кількість годин на тиждень	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
співвідношення ЗФП, СФП і ТП, %	10:15:75				5:10:85					5:10:85			
загальнофізична підготовка, хвилин	60	60	60	60	30	30	30	30	30	30	30	30	30
спеціальна фізична підготовка, хвилин	90	90	90	90	60	60	60	60	60	60	60	60	60
технічна підготовка (базові вправи), хвилин	450	450	450	450	510	510	510	510	510	510	510	510	510
Психологічна підготовка	У процесі занять (стан бойової готовності у навчальних змаганнях)												
Контрольні нормативи	Оцінка спортивно-технічної майстерності та змагальної діяльності												
Відновлювальні заходи	Раціональний режим харчування, дня. Гідропроцедури. Додаткова вітамінізація												
Медичне обстеження	Поточне (локальний контроль)				Етапне (вибірковий контроль)					Поточне (локальний контроль)			

Продовження таблиці 3

Параметр тренувальної роботи	Березень					Квітень				Травень			
	Тиждень												
	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
Теоретична підготовка	У процесі занять												
Змагання	Перевідні з ТП					Перевідні із СФП							
Структура річного макроциклу:													
період	Змагальний					Перехідний							
мезоцикл	Змагальний					Контрольно-підготовчий							
Основні завдання за етапами підготовки	Участь у змаганнях, виконання нормативів					Виконання контрольних нормативів із ЗФП і СФП							
Загальний обсяг підготовки у мікроциклі:													
кількість тренувальних днів на тиждень	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
кількість годин на тиждень	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
співвідношення ЗФП, СФП і ТП, %	5:10:85					5:35:60				10:40:50			
загальнофізична підготовка, хвилин	30	30	30	30	30	30	30	30	60	60	60	60	60
спеціальна фізична підготовка, хвилин	60	60	60	60	210	210	210	210	240	240	240	240	240
технічна підготовка (базові вправи), хвилин	510	510	510	510	360	360	360	360	300	300	300	300	300
Психологічна підготовка	Оволодіння способами психорегуляції передстартового стану												
Контрольні нормативи	Оцінка спортивно-технічної майстерності				Виконання контрольних нормативів								
Відновлювальні заходи	Додаткова вітамінізація. Гідропроцедури. Відновлювальний масаж												
Медичне обстеження	Поточне (локальний контроль)									Етапне (поглиблене обстеження)			

Продовження таблиці 3

Параметр тренувальної роботи	Червень				Липень					Серпень			
	Тиждень												
	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Теоретична підготовка	У процесі занять												
Змагання	-												
Структура річного макроциклу:													
період	Перехідний				Загальнопідготовчий								
мезоцикл	Відновлювальний				Втягувальний					Базовий			
Основні завдання за етапами підготовки	Активний відпочинок				Підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної та функціональної підготовленості								
Загальний обсяг підготовки у мікроциклі:													
кількість тренувальних днів на тиждень	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
кількість годин на тиждень	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
співвідношення ЗФП, СФП і ТП, %	30:30:40				30:40:30					25:45:30			
загальнофізична підготовка, хвилин	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180
спеціальна фізична підготовка, хвилин	180	180	180	180	240	240	240	240	270	270	270	270	270
технічна підготовка (базові вправи), хвилин	240	240	240	240	180	180	180	180	180	180	180	180	180
Психологічна підготовка	Засвоєння основних принципів психорегулювального тренування												
Контрольні нормативи	Оцінка спортивно-технічної майстерності та змагальної діяльності. Виконання контрольних нормативів												
Відновлювальні заходи	Сонячні ванни, водні процедури												
Медичне обстеження	Поточне (вибірковий контроль)									Поточне (локальний контроль)			

Таблиця 4

Орієнтовний план-схема річного циклу підготовки для груп попередньої базової підготовки 2 року навчання

Параметр тренувальної роботи	Вересень				Жовтень				Листопад				
	Тиждень												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Теоретична підготовка	У процесі занять												
Змагання	ЗФП, СФП і ТП												
Структура річного макроциклу:													
період	Загальнопідготовчий				Спеціально-підготовчий								
мезоцикл	Базовий				Контрольно-підготовчий				Базовий				
Основні завдання за етапами підготовки	1. Оволодіння руховими навичками основних рухів. 2. Розвиток рухових якостей засобами ЗФП і СФП												
Загальний обсяг підготовки у мікроциклі:													
кількість тренувальних днів на тиждень	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
кількість годин на тиждень	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
співвідношення ЗФП, СФП і ТП, %	20:30:50				15:30:55				10:30:60				
загальнофізична підготовка, хвилин	142	142	142	142	106	106	106	106	106	71	71	71	71
спеціальна фізична підготовка, хвилин	213	213	213	213	213	213	213	213	213	213	213	213	213
технічна підготовка (базові вправи), хвилин	355	355	355	355	390	390	390	390	390	426	426	426	426
Психологічна підготовка	Ознайомлення з методами формування бойової готовності та регуляції психічного стану												
Контрольні нормативи	Оцінка спортивно-технічної майстерності та змагальної діяльності. Виконання контрольних нормативів												
Відновлювальні заходи	Раціональний режим харчування, дня. Гідропроцедури. Відновлювальний самомасаж												
Медичне обстеження	Етапне (поглиблений контроль)				Поточне (вибірковий контроль)				Етапне (вибірковий контроль)				

Продовження таблиці 4

Параметр тренувальної роботи	Грудень					Січень				Лютий			
	Тиждень												
	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Теоретична підготовка	У процесі занять												
Змагання	Навчальні з ТП												
Структура річного макроциклу:													
період	Спеціально-підготовчий					Змагальний							
мезоцикл	Передзмагальний					Змагальний							
Основні завдання за етапами підготовки	1. Оволодіння елементами техніки згідно з програмою. 2. Розвиток спеціальних рухових якостей. 3. Участь у змаганнях												
Загальний обсяг підготовки у мікроциклі:													
кількість тренувальних днів на тиждень	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
кількість годин на тиждень	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
співвідношення ЗФП, СФП і ТП, %	5:15:80					5:10:85				5:10:85			
загальнофізична підготовка, хвилин	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
спеціальна фізична підготовка, хвилин	106	106	106	106	71	71	71	71	71	71	71	71	71
технічна підготовка (базові вправи), хвилин	568	568	568	568	603	603	603	603	603	603	603	603	603
Психологічна підготовка	Опанування методів формування бойової готовності та регуляції психічного стану												
Контрольні нормативи	Оцінка спортивно-технічної майстерності та змагальної діяльності. Виконання контрольних нормативів												
Відновлювальні заходи	Раціональний режим харчування, дня. Гідропроцедури. Відновлювальний самомасаж												
Медичне обстеження	Поточне (локальний контроль)					Етапне (вибірковий контроль)				Поточне (локальний контроль)			

Продовження таблиці 4

Параметр тренувальної роботи	Березень					Квітень				Травень			
	Тиждень												
	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
Теоретична підготовка	У процесі занять												
Змагання	Перевідні з ТП					Перевідні із СФП							
Структура річного макроциклу:													
період	Змагальний					Перехідний							
мезоцикл	Контрольно-підготовчий									Відновлювальний			
Основні завдання за етапами підготовки	Виконання нормативів з ТП і ЗФП									Активний відпочинок			
Загальний обсяг підготовки у мікроциклі:													
кількість тренувальних днів на тиждень	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
кількість годин на тиждень	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
співвідношення ЗФП, СФП і ТП, %	5:10:85					5:35:60				10:40:50			
загальнофізична підготовка, хвилин	35	35	35	35	35	35	35	35	71	71	71	71	71
спеціальна фізична підготовка, хвилин	71	71	71	71	248	248	248	248	284	284	284	284	284
технічна підготовка (базові вправи), хвилин	603	603	603	603	426	426	426	426	355	355	355	355	355
Психологічна підготовка	Формування бойової готовності, застосування елементів психорегулювального тренування												
Контрольні нормативи	Оцінка спортивно-технічної майстерності та змагальної діяльності. Виконання контрольних нормативів												
Відновлювальні заходи	Раціональний режим харчування, дня. Додаткова вітамінізація. Гідропроцедури												
Медичне обстеження	Поточне (локальний контроль)									Етапне (поглиблений контроль)			

Продовження таблиці 4

Параметр тренувальної роботи	Червень					Липень				Серпень			
	Тиждень												
	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Теоретична підготовка	У процесі занять												
Змагання	-												
Структура річного макроциклу:													
період	Загальнопідготовчий												
мезоцикл	Відновлювальний					Втягувальний				Базовий			
Основні завдання за етапами підготовки	1. Підвищення фізичної та функціональної підготовленості. 2. Створення передумов для опанування основних рухів												
Загальний обсяг підготовки у мікроциклі:													
кількість тренувальних днів на тиждень	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
кількість годин на тиждень	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
співвідношення ЗФП, СФП і ТП, %	30:30:40					25:45:30				25:45:30			
загальнофізична підготовка, хвилин	213	213	213	213	177	177	177	177	142	142	142	142	142
спеціальна фізична підготовка, хвилин	213	213	213	213	319	319	319	319	319	319	319	319	319
технічна підготовка (базові вправи), хвилин	284	284	284	284	213	213	213	213	213	213	213	213	213
Психологічна підготовка	Опанування методів психорегуляції передстартового стану												
Контрольні нормативи	Оцінка спортивно-технічної майстерності та змагальної діяльності. Виконання контрольних нормативів												
Відновлювальні заходи	Раціональний режим харчування, дня. Загартовування, сонячні ванни, водні процедури												
Медичне обстеження	Поточне (вибірковий контроль)									Поточне (локальний контроль)			

Таблиця 5

Орієнтовний план-схема річного циклу підготовки для груп попередньої базової підготовки 3 року навчання

Параметр тренувальної роботи	Вересень				Жовтень				Листопад				
	Тиждень												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Теоретична підготовка	У процесі занять												
Змагання	ЗФП, СФП і ТП												
Структура річного макроциклу:													
період	Загальнопідготовчий				Спеціально-підготовчий								
мезоцикл	Базовий				Контрольно-підготовчий				Базовий				
Основні завдання за етапами підготовки	1. Опанування рухових навичок основних рухів. 2. Розвиток рухових якостей засобами ЗФП і СФП												
Загальний обсяг підготовки у мікроциклі:													
кількість тренувальних днів на тиждень	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
кількість годин на тиждень	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
співвідношення ЗФП, СФП і ТП, %	20:30:50				15:30:55				10:30:60				
загальнофізична підготовка, хвилин	171	171	171	171	128	128	128	128	85	85	85	85	85
спеціальна фізична підготовка, хвилин	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257
технічна підготовка (базові вправи), хвилин	428	428	428	428	470	470	470	470	513	513	513	513	513
Психологічна підготовка	Ознайомлення із засадами аутогенного тренування												
Контрольні нормативи	Оцінка спортивно-технічної майстерності та змагальної діяльності. Виконання контрольних нормативів												
Відновлювальні заходи	Раціональний режим харчування, дня. Гідропроцедури. Відновлювальний самомасаж												
Медичне обстеження	Етапне (поглиблений контроль)				Поточне (вибірковий контроль)				Етапне (вибірковий контроль)				
Інструкторська та суддівська практика	Допомога товаришам в оволодінні елементами техніки, тренеру - у проведенні тестування, тренування та змагань із ЗФП і СФП												

Продовження таблиці 5

Параметр тренувальної роботи	Грудень					Січень				Лютий			
	Тиждень												
	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Теоретична підготовка	У процесі занять												
Змагання	Навчальні з ТП												
Структура річного макроциклу:													
період	Спеціально-підготовчий					Змагальний							
мезоцикл	Контрольно-підготовчий					Передзмагальний				Змагальний			
Основні завдання по етапах підготовки	1. Опанування технічних прийомів згідно з програмою. 2. Підвищення рівня СФП									Участь у змаганнях			
Загальний обсяг підготовки у мікроциклі:													
кількість тренувальних днів на тиждень	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
кількість годин на тиждень	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
співвідношення ЗФП, СФП і ТП, %	5:15:80					5:10:85				5:10:85			
загальнофізична підготовка, хвилин	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
спеціальна фізична підготовка, хвилин	128	128	128	128	85	85	85	85	85	85	85	85	85
технічна підготовка (базові вправи), хвилин	685	685	685	685	727	727	727	727	727	727	727	727	727
Психологічна підготовка	Опанування базових методів аутогенного тренування. Психопрофілактичні заходи у системі засобів відновлення												
Контрольні нормативи	Оцінка спортивно-технічної майстерності та змагальної діяльності. Виконання контрольних нормативів												
Відновлювальні заходи	Раціональний режим харчування, дня. Гідропроцедури. Відновлювальний самомасаж												
Медичне обстеження	Поточне (локальний контроль)					Етапне (вибірковий контроль)				Поточне (локальний контроль)			
Інструкторська та суддівська практика	Допомога товаришам у засвоєнні елементів техніки, тренеру - у проведенні навчального процесу, змагань												

Продовження таблиці 5

Параметр тренувальної роботи	Березень					Квітень				Травень			
	Тиждень												
	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
Теоретична підготовка	У процесі занять												
Змагання	Перевідні з ТП					Перевідні із СФП							
Структура річного макроциклу:													
період	Змагальний					Перехідний							
мезоцикл	Змагальний					Контрольно-підготовчий				Відновлювальний			
Основні завдання за етапами підготовки	Участь у змаганнях, виконання нормативів					Виконання програмних вимог із СФП				Активний відпочинок			
Загальний обсяг підготовки у мікроциклі:													
кількість тренувальних днів на тиждень	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
кількість годин на тиждень	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
співвідношення ЗФП, СФП і ТП, %	5:10:85					5:35:60				10:40:50			
загальнофізична підготовка, хвилин	43	43	43	43	43	43	43	43	85	85	85	85	85
спеціальна фізична підготовка, хвилин	85	85	85	85	257	257	257	257	342	342	342	342	342
технічна підготовка (базові вправи), хвилин	727	727	727	727	513	513	513	513	428	428	428	428	428
Психологічна підготовка	Застосування елементів аутогенного тренування												
Контрольні нормативи	Оцінка спортивно-технічної майстерності та змагальної діяльності. Виконання контрольних нормативів												
Відновлювальні заходи	Раціональний режим харчування, дня. Додаткова вітамінізація. Гідропроцедури												
Медичне обстеження	Поточне (локальний контроль)									Етапне (поглиблений контроль)			
Інструкторська та суддівська практика	Допомога тренеру у тестуванні, проведенні змагань у групі												

Продовження таблиці 5

Параметр тренувальної роботи	Червень				Липень				Серпень				
	Тиждень												
	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Теоретична підготовка	У процесі занять												
Змагання	-												
Структура річного макроциклу:													
період	Загальнопідготовчий												
мезоцикл	Відновлювальний				Втягувальний				Базовий				
Основні завдання за етапами підготовки	1. Підвищення фізичної та функціональної підготовленості. 2. Створення передумов для опанування рухових навичок основних рухів												
Загальний обсяг підготовки у мікроциклі:													
кількість тренувальних днів на тиждень	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
кількість годин на тиждень	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
співвідношення ЗФП, СФП і ТП, %	30:30:40				25:45:30				25:45:35				
загальнофізична підготовка, хвилин	257	257	257	257	214	214	214	214	171	171	171	171	171
спеціальна фізична підготовка, хвилин	257	257	257	257	385	385	385	385	385	385	385	385	385
технічна підготовка (базові вправи), хвилин	342	342	342	342	257	257	257	257	300	300	300	300	300
Психологічна підготовка	Закріплення вміння застосовувати елементи аутогенного тренування												
Контрольні нормативи	Оцінка спортивно-технічної майстерності та змагальної діяльності. Виконання контрольних нормативів												
Відновлювальні заходи	Раціональний режим харчування, дня. Загартовування, сонячні ванни, водні процедури. Самомасаж												
Медичне обстеження	Поточне (вибірковий контроль)												
Інструкторська та суддівська практика	Допомога тренеру в організації та проведенні навчально-тренувального процесу. Суддівство змагань із спортивних ігор												

Таблиця 6

Орієнтовний план-схема річного циклу підготовки для груп попередньої базової підготовки більше 3 років навчання

Параметр тренувальної роботи	Вересень				Жовтень				Листопад				
	Тиждень												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Теоретична підготовка	У процесі занять												
Змагання	ЗФП				СФП і ТП								
Структура річного макроциклу:													
період	Спеціально-підготовчий												
мезоцикл	Базовий				Контрольно-підготовчий								
Основні завдання за етапами підготовки	1. Опанування рухових навичок різних рухів. 2. Зміцнення ЗФП і СФП												
Загальний обсяг підготовки у мікроциклі:													
кількість тренувальних днів на тиждень	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
кількість годин на тиждень	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
співвідношення ЗФП, СФП і ТП, %	15:30:55				10:30:60				5:30:65				
загальнофізична підготовка, хвилин	137	137	137	137	92	92	92	92	46	46	46	46	46
спеціальна фізична підготовка, хвилин	275	275	275	275	275	275	275	275	275	275	275	275	275
технічна підготовка - всього, хвилин	504	504	504	504	550	550	550	550	597	597	597	597	597
базові вправи	150	150	150	150	150	150	150	150	147	147	147	147	147
спеціальні вправи	254	254	254	254	300	300	300	300	350	350	350	350	350
допоміжні вправи	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Психологічна підготовка	Ознайомлення із засобами психопрофілактики												
Контрольні нормативи	Оцінка спортивно-технічної майстерності та змагальної діяльності. Виконання контрольних нормативів												
Відновлювальні заходи	Раціональний режим харчування, дня. Використання різних засобів реабілітації												
Медичне обстеження	Етапне (поглиблений контроль)				Поточне (вибірковий контроль)				Етапне (вибірковий контроль)				
Інструкторська та суддівська практика	Допомога товаришам в оволодінні технікою кунгфу, тренеру - у навчально-тренувальній роботі												

Продовження таблиці 6

Параметр тренувальної роботи	Грудень					Січень				Лютий			
	Тиждень												
	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Теоретична підготовка	У процесі занять												
Змагання	Навчальні з ТП									Перевідні з ТП			
Структура річного макроциклу:													
період	Спеціально-підготовчий					Змагальний							
мезоцикл	Передзмагальний					Змагальний							
Основні завдання за етапами підготовки	Оволодіння руховими навичками					1. Досягнення високого рівня спортивної форми, опанування технічних прийомів. 2. Участь у змаганнях							
Загальний обсяг підготовки у мікроциклі:													
кількість тренувальних днів на тиждень	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
кількість годин на тиждень	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
співвідношення ЗФП, СФП і ТП, %	5:15:80					5:15:85				5:15:85			
загальнофізична підготовка, хвилин	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46
спеціальна фізична підготовка, хвилин	137	137	137	137	92	92	92	92	92	92	92	92	92
технічна підготовка - всього, хвилин	734	734	734	734	780	780	780	780	780	780	780	780	780
базові вправи	234	234	234	234	200	200	200	200	200	100	100	100	100
спеціальні вправи	400	400	400	400	500	500	500	500	500	600	600	600	600
допоміжні вправи	100	100	100	100	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Психологічна підготовка	Поєднання засобів психопрофілактики та спеціальних музичних вправ для відновлення організму												
Контрольні нормативи	Оцінка спортивно-технічної майстерності та змагальної діяльності. Виконання контрольних нормативів												
Відновлювальні заходи	Використання різних засобів реабілітації												
Медичне обстеження	Поточне (вибірковий контроль)					Етапне (вибірковий контроль)				Поточне (локальний контроль)			

Продовження таблиці 6

Параметр тренувальної роботи	Грудень				Січень					Лютий			
	Тиждень												
	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Інструкторська та суддівська практика	Допомога тренеру в організації та проведенні занять. Суддівство внутрішньошкільних змагань. Допомога у тестуванні												

Продовження таблиці 6

Параметр тренувальної роботи	Березень					Квітень				Травень			
	Тиждень												
	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
Теоретична підготовка	У процесі занять												
Змагання	Перевідні з ТП					Перевідні із СФП							
Структура річного макроциклу:													
період	Змагальний					Перехідний							
мезоцикл	Змагальний					Контрольно-підготовчий				Відновлювальний			
Основні завдання за етапами підготовки	Досягнення запланованих результатів					Виконання контрольних нормативів				Активний відпочинок			
Загальний обсяг підготовки у мікроциклі:													
кількість тренувальних днів на тиждень	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
кількість годин на тиждень	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
співвідношення ЗФП, СФП і ТП, %	5:10:85					5:35:60				10:40:50			
загальнофізична підготовка, хвилин	46	46	46	46	46	46	46	46	92	92	92	92	92
спеціальна фізична підготовка, хвилин	92	92	92	92	321	321	321	321	367	367	367	367	367
технічна підготовка - всього, хвилин	780	780	780	780	550	550	550	550	459	459	459	459	459
базові вправи	100	100	100	100	50	50	50	50	50	50	50	50	50
спеціальні вправи	600	600	600	600	350	350	350	350	200	200	200	200	200
допоміжні вправи	80	80	80	80	150	150	150	150	209	209	209	209	209

Продовження таблиці 6

Параметр тренувальної роботи	Березень				Квітень				Травень				
	Тиждень												
	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
Психологічна підготовка	Комплексна психопрофілактика												
Контрольні нормативи	Виконання контрольних нормативів												
Відновлювальні заходи	Оптимальний режим харчування, дня, навантаження та відпочинку. Додаткова вітамінізація												
Медичне обстеження	Поточне (локальний контроль)						Етапне (поглиблений контроль)						
Інструкторська та суддівська практика	Суддівство внутрішньошкільних змагань із ЗФП, СФП. Допомога в організації тестування												

Продовження табл. 6

Параметр тренувальної роботи	Червень				Липень				Серпень				
	Тиждень												
	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Теоретична підготовка	У процесі занять												
Змагання	-												
Структура річного макроциклу:													
період	Загальнопідготовчий												
мезоцикл	Відновлювальний				Втягувальний				Базовий				
Основні завдання за етапами підготовки	1. Підвищення рівня функціональних можливостей організму, розвинення рухових якостей. 2. Відновлення рухових навичок різноманітних рухів												
Загальний обсяг підготовки у мікроциклі:													
кількість тренувальних днів на тиждень	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
кількість годин на тиждень	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
співвідношення ЗФП, СФП і ТП, %	30:30:40				25:45:30				25:45:30				

Продовження табл. 6

Параметр тренувальної роботи	Червень				Липень				Серпень				
	Тиждень												
	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
загальнофізична підготовка, хвилин	275	275	275	275	230	230	230	230	183	183	183	183	183
спеціальна фізична підготовка, хвилин	275	275	275	275	413	413	413	413	413	413	413	413	413
технічна підготовка - всього, хвилин	367	367	367	367	275	275	275	275	321	321	321	321	321
базові вправи	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
спеціальні вправи	67	67	67	67	50	50	50	50	71	71	71	71	71
допоміжні вправи	250	250	250	250	175	175	175	175	200	200	200	200	200
Психологічна підготовка	Комплексна психопрофілактика засобами, які застосовувалися раніше. Аутогенне тренування												
Контрольні нормативи	Оцінка рівня загальної фізичної підготовленості та функціонального стану												
Відновлювальні заходи	Раціональний режим харчування, дня. Загартовування, сонячні ванни, водні процедури												
Медичне обстеження	Поточне (вибірковий контроль)												
Інструкторська та суддівська практика	Допомога тренеру в організації та проведенні навчально-тренувального процесу. Суддівство змагань з виду спорту												

Таблиця 7

Орієнтовний план-схема річного циклу підготовки для груп спеціалізованої базової підготовки 1 року навчання

Параметр тренувальної роботи	Вересень				Жовтень				Листопад				
	Тиждень												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Теоретична підготовка	У процесі занять												
Змагання	ЗФП, СФП і ТП												
Структура річного макроциклу:													
період	Спеціально-підготовчий												
мезоцикл	Базовий				Контрольно-підготовчий								
Основні завдання за етапами підготовки	1. Опанування рухових навичок різних рухів. 2. Підтримання високого рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості, підвищення функціональних можливостей організму												
Загальний обсяг підготовки у мікроциклі:													
кількість тренувальних днів на тиждень	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
кількість годин на тиждень	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
співвідношення ЗФП, СФП і ТП, %	10:40:50				5:40:55				5:35:60				
загальнофізична підготовка, хвилин	103	103	103	103	51	51	51	51	51	51	51	51	51
спеціальна фізична підготовка, хвилин	413	413	413	413	413	413	413	413	413	360	360	360	360
технічна підготовка – всього, хвилин	516	516	516	516	568	568	568	568	568	620	620	620	620
базові вправи	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150
спеціальні вправи	266	266	266	266	318	318	318	318	318	420	420	420	420
допоміжні вправи	100	100	100	100	100	100	100	100	100	50	50	50	50
Психологічна підготовка	Застосування у тренувальному процесі засобів психопрофілактики												
Контрольні нормативи	Оцінка спортивно-технічної майстерності. Виконання контрольних нормативів												
Відновлювальні заходи	Раціональний режим харчування, дня. Психопрофілактика. Самомасаж												
Медичне обстеження	Етапне (поглибл. контроль)				Поточне (вибірковий контроль)								
Інструкторська та суддівська практика	Допомога товаришам в опануванні техніки виконання вправ. Допомога тренеру в навчально-тренувальному процесі												

Продовження таблиці 7

Параметр тренувальної роботи	Грудень					Січень				Лютий			
	Тиждень												
	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Теоретична підготовка	У процесі занять												
Змагання	Навчальні з ТП									Перевідні з ТП			
Структура річного макроциклу:													
період	Спеціально-підготовчий					Змагальний							
мезоцикл	Передзмагальний					Змагальний							
Основні завдання за етапами підготовки	1. Опанування рухових навичок. 2. Підтримання високого рівня СФП					1. Досягнення високого рівня спортивної форми. 2. Опанування сучасних технічних прийомів							
Загальний обсяг підготовки у мікроциклі:													
кількість тренувальних днів на тиждень	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
кількість годин на тиждень	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
співвідношення ЗФП, СФП і ТП, %	5:30:65					3:10:87				3:10:87			
загальнофізична підготовка, хвилин	51	51	51	51	31	31	31	31	31	31	31	31	31
спеціальна фізична підготовка, хвилин	310	310	310	310	103	103	103	103	103	103	103	103	103
технічна підготовка - всього, хвилин	671	671	671	671	898	898	898	898	898	898	898	898	898
базові вправи	150	150	150	150	100	100	100	100	100	100	100	100	100
спеціальні вправи	421	421	421	421	718	718	718	718	718	748	748	748	748
допоміжні вправи	100	100	100	100	80	80	80	80	80	50	50	50	50
Психологічна підготовка	Застосування у тренувальному процесі засобів психопрофілактики.												
Контрольні нормативи	Оцінка спортивно-технічної майстерності. Виконання контрольних нормативів												
Відновлювальні заходи	Оптимальний режим харчування, дня. Додаткова вітамінізація. Самомасаж												
Медичне обстеження	Поточне (локальний контроль)					Етапне (вибірковий контроль)				Поточне (локальний контроль)			
Інструкторська та суддівська практика	Допомога тренеру в проведенні навчальних занять. Суддівство змагань.												

Продовження таблиці 7

Параметр тренувальної роботи	Березень				Квітень				Травень				
	Тиждень												
	27	28	29й	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
Теоретична підготовка	У процесі занять												
Змагання	Перевідні з ТП				Перевідні із СФП								
Структура річного макроциклу:													
період	Змагальний				Перехідний								
мезоцикл	Змагальний				Контрольно-підготовчий				Відновлювальний				
Основні завдання за етапами підготовки	Опанування технічних прийомів				Виконання контрольних нормативів із СФП				Активний відпочинок				
Загальний обсяг підготовки у мікроциклі:													
кількість тренувальних днів на тиждень	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
кількість годин на тиждень	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
співвідношення ЗФП, СФП і ТП, %	3:10:87				5:35:60				10:40:50				
загальнофізична підготовка, хвилин	31	31	31	31	51	51	51	51	103	103	103	103	103
спеціальна фізична підготовка, хвилин	103	103	103	103	360	360	360	360	413	413	413	413	413
технічна підготовка - всього, хвилин	898	898	898	898	620	620	620	620	516	516	516	516	516
базові вправи	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
спеціальні вправи	798	798	798	798	520	520	520	520	386	386	386	386	386
допоміжні вправи	50	50	50	50	50	50	50	50	80	80	80	80	80
Психологічна підготовка	Застосування у тренувальному процесі засобів профілактики												
Контрольні нормативи	Оцінка спортивно-технічної майстерності. Виконання контрольних нормативів												
Відновлювальні заходи	Оптимальний режим харчування, дня. Додаткова вітамінізація												
Медичне обстеження	Поточне (локальний контроль)								Етапне (поглиблений контроль)				
Інструкторська та суддівська практика	Суддівство внутрішньошкільних змагань з кунгфу, із ЗФП, СФП. Допомога тренеру в прийомі контрольних нормативів												

Продовження таблиці 7

Параметр тренувальної роботи	Червень					Липень				Серпень			
	Тиждень												
	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Теоретична підготовка	У процесі занять												
Змагання	ЗФП												
Структура річного макроциклу:													
період	Загальнопідготовчий												
мезоцикл	Втягувальний									Базовий			
Основні завдання за етапами підготовки	1. Розвинення рухових якостей. 2. Відновлення рухових навичок різноманітних рухів з техніки кунгфу. 3. Підвищення функціональних можливостей організму												
Загальний обсяг підготовки у мікроциклі:													
кількість тренувальних днів на тиждень	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
кількість годин на тиждень	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
співвідношення ЗФП, СФП і ТП, %	30:30:40					25:45:30				15:45:40			
загальнофізична підготовка, хвилин	310	310	310	310	258	258	258	258	155	155	155	155	155
спеціальна фізична підготовка, хвилин	310	310	310	310	465	465	465	465	465	465	465	465	465
технічна підготовка – всього, хвилин	413	413	413	413	310	310	310	310	413	413	413	413	413
базові вправи	50	50	50	50	50	50	50	50	100	100	100	100	100
спеціальні вправи	263	263	263	263	160	160	160	160	213	213	213	213	213
допоміжні вправи	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Психологічна підготовка	Використання у тренувальному процесі засобів профілактики												
Контрольні нормативи	Оцінка спортивно-технічної майстерності. Виконання контрольних нормативів												
Відновлювальні заходи	Загартовування, сонячні ванни, водні процедури. Оптимальний режим харчування, дня												
Медичне обстеження	Поточне (вибірковий контроль)												
Інструкторська та суддівська практика	Допомога тренеру в проведенні навчально-тренувального процесу												

Таблиця 8

Орієнтовний план-схема річного циклу підготовки для груп спеціалізованої базової підготовки 2 року навчання

Параметр тренувальної роботи	Вересень				Жовтень				Листопад				
	Тиждень												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Теоретична підготовка	У процесі занять												
Змагання	Із ЗФП, СФП і ТП												
Структура річного макроциклу:													
період	Спеціально-підготовчий												
мезоцикл	Базовий				Контрольно-підготовчий								
Основні завдання за етапами підготовки	1. Підвищення функціональних можливостей організму під час навантажень. 2. Закріплення рухових навичок різноманітних рухів												
Загальний обсяг підготовки у мікроциклі:													
кількість тренувальних днів на тиждень	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
кількість годин на тиждень	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
співвідношення ЗФП, СФП і ТП, %	10:40:50				5:40:55				5:35:60				
загальнофізична підготовка, хвилин	113	113	113	113	56	56	56	56	56	56	56	56	56
спеціальна фізична підготовка, хвилин	454	454	454	454	445	454	454	454	454	397	397	397	397
технічна підготовка - всього, хвилин	567	567	567	567	624	624	624	624	624	681	681	681	681
базові вправи	150	150	150	150	150	150	150	150	150	100	100	100	100
спеціальні вправи	317	317	317	317	374	374	374	374	374	481	481	481	481
допоміжні вправи	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Психологічна підготовка	Формування психічної готовності до досягнення високих спортивних результатів												
Контрольні нормативи	Досягнення індивідуально запланованих результатів із ЗФП та СФП												
Відновлювальні заходи	Раціональний режим харчування, дня. Оптимальне чергування активного та пасивного відпочинку. Гідропроцедури. Самомасаж												
Медичне обстеження	Етапне (поглиблений контроль)				Поточне (вибірковий контроль)				Етапне (вибірковий контроль)				
Інструкторська та суддівська практика	Допомога тренеру. Відвідування семінару з підготовки суддів з кунгфу												

Продовження таблиці 8

Параметр тренувальної роботи	Грудень					Січень				Лютий			
	Тиждень												
	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Теоретична підготовка	У процесі занять												
Змагання	Навчальні з ТП					Перевідні з ТП							
Структура річного макроциклу:													
період	Спеціально-підготовчий					Змагальний							
мезоцикл	Передзмагальний					Змагальний							
Основні завдання за етапами підготовки	1. Удосконалення навичок виконання різноманітних рухів					1. Удосконалення технічної майстерності у дисциплінах кунгфу. 2. Досягнення високих спортивних результатів							
Загальний обсяг підготовки у мікроциклі:													
кількість тренувальних днів на тиждень	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
кількість годин на тиждень	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
співвідношення ЗФП, СФП і ТП, %	5:30:65				3:10:87				3:10:87				
загальнофізична підготовка, хвилин	56	56	56	56	34	34	34	34	34	34	34	34	34
спеціальна фізична підготовка, хвилин	340	340	340	340	113	113	113	113	113	113	113	113	113
технічна підготовка - всього, хвилин	737	737	737	737	987	987	987	987	987	987	987	987	987
базові вправи	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
спеціальні вправи	537	537	537	537	787	787	787	787	787	837	837	837	837
допоміжні вправи	100	100	100	100	100	100	100	100	100	50	50	50	50
Психологічна підготовка	Формування психічної готовності до досягнення високих спортивних результатів												
Контрольні нормативи	Досягнення запланованих результатів з технічної та інтегральної підготовки												
Відновлювальні заходи	Раціональний режим харчування, дня. Оптимальне чергування навантаження, активного та пасивного відпочинку. Самомасаж												
Медичне обстеження	Поточне (локальний контроль)					Етапне (вибірковий контроль)				Поточне (локальний контроль)			
Інструкторська та суддівська практика	Допомога тренеру. Відвідування семінару з підготовки суддів. Складання заліку												

Продовження таблиці 8

Параметр тренувальної роботи	Березень					Квітень				Травень			
	Тиждень												
	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
Теоретична підготовка	У процесі занять												
Змагання	Перевідні з ТП					Перевідні із СФП							
Структура річного макроциклу:													
період	Змагальний					Перехідний							
мезоцикл	Змагальний					Контрольно-підготовчий				Відновлювальний			
Основні завдання за етапами підготовки	1. Удосконалення технічної майстерності. 2. Досягнення високих (індивідуально запланованих) результатів							1. Активний відпочинок. 2. Амбулаторне лікування травм та супутніх хвороб					
Загальний обсяг підготовки у мікроциклі:													
кількість тренувальних днів на тиждень	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
кількість годин на тиждень	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
співвідношення ЗФП, СФП і ТП, %	5:35:60					10:40:50				10:40:50			
загальнофізична підготовка, хвилин	34	34	34	34	56	56	56	56	113	113	113	113	113
спеціальна фізична підготовка, хвилин	113	113	113	113	397	397	397	397	454	454	454	454	454
технічна підготовка - всього, хвилин	987	987	987	987	681	681	681	681	567	567	567	567	567
базові вправи	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
спеціальні вправи	887	887	887	887	581	581	581	581	417	417	417	417	417
допоміжні вправи	50	50	50	50	50	50	50	50	100	100	100	100	100
Психологічна підготовка	Формування психічної готовності до досягнення високих результатів												
Контрольні нормативи	Досягнення запланованих результатів з технічної, тактичної, психологічної, спеціальної фізичної та інтегральної підготовки												
Відновлювальні заходи	Раціональний режим харчування, дня. Оптимальне чергування навантаження і відпочинку. Гідропроцедури. Самомасаж. Психопрофілактика												
Медичне обстеження	Поточне (локальний контроль)					Поточне (вибірковий контроль)				Етапне (локальний контроль)			
Інструкторська та суддівська практика	Допомога тренеру в навчально-тренувальному процесі. Суддівство змагань												

Продовження таблиці 8

Параметр тренувальної роботи	Червень					Липень				Серпень			
	Тиждень												
	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Теоретична підготовка	У процесі занять												
Змагання	-					ЗФП							
Структура річного макроциклу:													
період	Загальнопідготовчий												
мезоцикл	Відновлювальний					Втягувальний				Базовий			
Основні завдання за етапами підготовки	Підтримання досягнутого рівня ЗФП (допоміжними засобами)					1. Розвинення рухових якостей. 2. Відновлення рухових навичок. 3. Підвищення функціональних можливостей організму							
Загальний обсяг підготовки у мікроциклі:													
кількість тренувальних днів на тиждень	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
кількість годин на тиждень	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
співвідношення ЗФП, СФП і ТП, %	10:40:50					25:45:30				15:45:40			
загальнофізична підготовка, хвилин	340	340	340	340	283	283	283	283	170	170	170	170	170
спеціальна фізична підготовка, хвилин	340	340	340	340	510	510	510	510	510	510	510	510	510
технічна підготовка - всього, хвилин	454	454	454	454	340	340	340	340	454	454	454	454	454
базові вправи	50	50	50	50	50	50	50	50	100	100	100	100	100
спеціальні вправи	304	304	304	304	190	190	190	190	254	254	254	254	254
допоміжні вправи	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Психологічна підготовка	Застосування відомих психопрофілактичних заходів у загальній системі засобів відновлення												
Контрольні нормативи	Досягнення індивідуально запланованих результатів												
Відновлювальні заходи	Раціональний режим дня. Збалансоване харчування. Сонячні ванни. Різноманітні водні процедури. Психопрофілактичні заходи												
Медичне обстеження	Поточне (вибірковий контроль)												
Інструкторська та суддівська практика	Допомога тренеру в організації та проведенні навчально-тренувального процесу. Суддівство змагань з дисциплін кунгфу												

Таблиця 9

Орієнтовний план-схема річного циклу підготовки для груп спеціалізованої базової підготовки 3 року навчання

Параметр тренувальної роботи	Вересень				Жовтень				Листопад				
	Тиждень												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Теоретична підготовка	У процесі занять												
Змагання	ЗФП, СФП і ТП				СФП, ТП				ТП				
Структура річного макроциклу:													
період	Спеціально-підготовчий												
мезоцикл	Базовий				Контрольно-підготовчий								
Основні завдання за етапами підготовки	1. Розвиток спеціальних рухових якостей під час великих фізичних навантажень. 2. Удосконалення технічної майстерності у виконанні спеціальних вправ. 3. Підвищення функціональних можливостей організму												
Загальний обсяг підготовки у мікроциклі:													
кількість тренувальних днів на тиждень	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
кількість годин на тиждень	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
співвідношення ЗФП, СФП і ТП, %	10:40:50				5:40:55				5:35:60				
загальнофізична підготовка, хвилин	120	120	120	120	60	60	60	60	60	60	60	60	60
спеціальна фізична підготовка, хвилин	481	481	481	481	481	481	481	481	481	421	421	421	421
технічна підготовка - всього, хвилин	602	602	602	602	662	662	662	662	662	722	722	722	722
базові вправи	150	150	150	150	150	150	150	150	150	100	100	100	100
спеціальні вправи	352	352	352	352	412	412	412	412	412	522	522	522	522
допоміжні вправи	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Психологічна підготовка	Досягнення індивідуально запланованих результатів психічної саморегуляції												
Контрольні нормативи	Виконання індивідуально запланованих результатів із ЗФП, СФП і ТП												
Відновлювальні заходи	Раціональний режим дня. Збалансоване харчування. Масаж. Водні процедури. Психопрофілактичні заходи.												
Медичне обстеження	Етапне (поглиблений контроль)				Поточне (вибірковий контроль)				Етапне (вибірковий контроль)				
Інструкторська та суддівська практика	Допомога тренеру в навчально-тренувальному процесі, прийманні нормативів												

Продовження таблиці 9

Параметр тренувальної роботи	Грудень					Січень				Лютий			
	Тиждень												
	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Теоретична підготовка	У процесі занять												
Змагання	Навчальні з ТП					За календарем змагань							
Структура річного макроциклу:													
період	Спеціально-підготовчий					Змагальний							
мезоцикл	Передзмагальний					Змагальний							
Основні завдання за етапами підготовки	1. Досягнення високого рівня спортивної форми. 2. Виконання індивідуальних планів з ТП, з підвищення спортивної майстерності												
Загальний обсяг підготовки у мікроциклі:													
кількість тренувальних днів на тиждень	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
кількість годин на тиждень	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
співвідношення ЗФП, СФП і ТП, %	5:30:65					3:10:87				3:10:87			
загальнофізична підготовка, хвилин	60	60	60	60	36	36	36	36	36	36	36	36	36
спеціальна фізична підготовка, хвилин	361	361	361	361	120	120	120	120	120	120	120	120	120
технічна підготовка - всього, хвилин	782	782	782	782	1048	1048	1048	1048	1048	1048	1048	1048	1048
базові вправи	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
спеціальні вправи	582	582	582	582	848	848	848	848	848	848	848	848	848
допоміжні вправи	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Психологічна підготовка	Досягнення результативності прийомів саморегуляції психічних станів												
Контрольні нормативи	Виконання індивідуально запланованих результатів з ТП і змагальної діяльності												
Відновлювальні заходи	Раціональний режим дня. Збалансоване харчування. Водні процедури. Масаж												
Медичне обстеження	Поточне (локальний контроль)					Етапне (локальний контроль)				Поточне (локальний контроль)			
Інструкторська та суддівська практика	Допомога тренеру в організації та проведенні навчального процесу. Суддівство змагань з дисциплін кунгфу												

Продовження таблиці 9

Параметр тренувальної роботи	Березень					Квітень				Травень			
	Тиждень												
	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
Теоретична підготовка	У процесі занять												
Змагання	За календарним планом із ТП									Із СФП			
Структура річного макроциклу:													
період	Змагальний									Перехідний			
мезоцикл	Змагальний					Контрольно-підготовчий				Відновлювальний			
Основні завдання за етапами підготовки	Досягнення високих результатів і виконання нормативів з ТП і СФП												
Загальний обсяг підготовки у мікроциклі:													
кількість тренувальних днів на тиждень	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
кількість годин на тиждень	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
співвідношення ЗФП, СФП і ТП, %	3:10:87					5:35:60				10:40:50			
загальнофізична підготовка, хвилин	36	36	36	36	60	60	60	60	120	120	120	120	120
спеціальна фізична підготовка, хвилин	120	120	120	120	421	421	421	421	481	481	481	481	481
технічна підготовка – всього, хвилин	1048	1048	1048	1048	722	722	722	722	602	602	602	602	602
базові вправи	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
спеціальні вправи	948	948	948	948	622	622	622	622	452	452	452	452	452
допоміжні вправи	50	50	50	50	50	50	50	50	100	100	100	100	100
Психологічна підготовка	Досягнення результативності прийомів саморегуляції психічних станів												
Контрольні нормативи	Виконання індивідуально запланованих результатів з ТП і змагальної діяльності												
Відновлювальні заходи	Раціональний режим дня. Збалансоване харчування. Водні процедури. Масаж												
Медичне обстеження	Поточне (локальний контроль)									Етапне (поглиблений контроль)			
Інструкторська та суддівська практика	Допомога тренеру в організації та проведенні навчально-тренувального процесу. Суддівство змагань з кунгфу												

Продовження таблиці 9

Параметр тренувальної роботи	Червень				Липень				Серпень				
	Тиждень												
	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	59	51	52
Теоретична підготовка	У процесі занять												
Змагання	-				ЗФП								
Структура річного макроциклу:													
період	Загальнопідготовчий												
мезоцикл	Втягувальний				Базовий				Контрольно-підготовчий				
Основні завдання за етапами підготовки	1. Розвинення рухових якостей, підвищення функціональних можливостей організму. 2. Удосконалення технічної майстерності різноманітних рухів з техніки кунгфу												
Загальний обсяг підготовки у мікроциклі:													
кількість тренувальних днів на тиждень	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
кількість годин на тиждень	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
співвідношення ЗФП, СФП і ТП, %	30:30:40				25:45:30				15:45:40				
загальнофізична підготовка, хвилин	310	310	310	310	301	301	301	301	180	180	180	180	180
спеціальна фізична підготовка, хвилин	360	360	360	360	542	542	542	542	542	542	542	542	542
технічна підготовка - всього, хвилин	480	480	480	480	360	360	360	360	481	481	481	481	481
базові вправи	50	50	50	50	50	50	50	50	100	100	100	100	100
спеціальні вправи	330	330	330	330	210	210	210	210	281	281	281	281	281
допоміжні вправи	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Психологічна підготовка	Досягнення результативності у використанні саморегуляції психічного стану												
Контрольні нормативи	Виконання індивідуально запланованих результатів із ЗФП												
Відновлювальні заходи	Раціональний режим дня. Збалансоване харчування, адекватне великим фізичним навантаженням. Водні процедури. Масаж												
Медичне обстеження	Поточне (вибірковий контроль)												
Інструкторська та суддівська практика	Проведення заняття у присутності тренера. Навчання спортсменів молодшої групи												

3. НАВЧАЛЬНИЙ ПЛАН І ПРОГРАМНИЙ МАТЕРІАЛ

Таблиця 10

Навчальний план для ДЮСШ, годин

Розділ підготовки	Групи										
	ПП		ПБП					СБП			ПВБ
	Рік навчання										Увесь термін
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й	
Фізична підготовка	112	150	184	236	246	262	272	290	310	330	310-330
Технічна підготовка	180	224	332	472	480	536	572	592	622	642	650-922
Психологічна підготовка	-	-	20	32	36	40	50	60	70	80	100-120
Контрольні нормативи	20	28	32	42	46	50	54	58	62	66	90
Теоретична підготовка	-	-	10	20	20	20	20	28	28	28	40
Змагання	-	14	20	30	38	42	70	90	120	140	160-200
Відновлю-вальні заходи	-	-	-	-	20	30	40	50	60	70	90
Інструктор-ська та суддів-ська практика	-	-	-	-	50	60	70	80	90	100	100
Медичні обстеження	Проводяться поза сіткою годин										
Усього:	312	416	598	832	936	1040	1148	1248	1362	1456	1560-1872

Таблиця 11

Програмний матеріал для практичних занять
у групах початкової та попередньої базової підготовки

Загальні засоби	Вік спортсменів, років:			
	6-7	7-8	9-10	11-12
Базова технічна підготовка				
Вправи для оволодіння навичками правильної постави	+	+	+	+
Вправи для правильної техніки рук і ніг	+	+	+	+
Махові вправи	+	+	+	+
Вправи на розтягування	+	+	+	+
Вправи на рівновагу	+	+	+	+
Пружні вправи	+	+	+	+
Акробатичні вправи	+	+	+	+

Продовження таблиці 11

Загальні засоби	Вік спортсменів, років			
	6-7	7-8	9-10	11-12
Стрибкові вправи	+	+	+	+
Вправи для розвитку правильного дихання	+	+	+	+
Вправи для розвитку координації	+	+	-	-
Спеціальна технічна підготовка в таолу, куошу та тайцзіцюань				
Положення долоні (шоусін)	+	+	-	-
Стійки (бусін):				
вузькі	+	+	-	-
широкі	+	+	-	-
проміжні	+	+	+	-
Техніка рук (шоуфа):				
техніка кулака	+	+	-	-
техніка долоні	+	+	-	-
техніка ліктя	+	+	-	-
Техніка пересувань:				
широким кроком	-	+	+	+
закроковуванням	-	+	+	+
з підбиванням	-	+	+	+
Техніка ніг (туйфа):				
махова техніка	-	+	+	-
техніка "за прямою лінією"	+	+	+	-
колова техніка	-	+	+	-
Рівновага (пінхен):				
рівновага з піднятим коліном	-	+	+	-
"задня" рівновага	-	+	+	-
"передня" рівновага	-	+	+	-
рівновага "удар у небо"	-	-	-	+
рівновага із укручуванням тулуба	-	-	+	+
рівновага із зігнутою ногою	-	-	+	-
рівновага з піднятим вбік коліном	-	-	+	+
Стрибки:				
стрибки з обертанням	-	-	+	+
стрибки з підбиванням стопою ноги	-	-	+	+
Перекиди та падіння (депугуньфань):				
перекиди	-	+	+	+
падіння	-	+	+	+
Техніка тіла (шеньфа)	+	+	+	+
Техніка очей (яньфа)	+	+	+	+
Спеціальна технічна підготовка в кунгфу цісє				
Спеціальні вправи для розминки (сяньчжидунцзо)	+	+	+	+

Продовження таблиці 11

Загальні засоби	Вік спортсменів, років			
	6-7	7-8	9-10	11-12
Найпростіші зв’язки та комбінації	+	+	+	+
Вправи з довгою зброєю:				
способи утримання довгої зброї	-	+	+	-
базові прийоми з довгою зброєю	-	+	+	-
найпростіші комбінації та зв’язки	-	-	+	+
прості стандартні комбінації	-	-	-	+
Вправи з короткою зброєю:				
способи утримання короткої зброї	-	+	+	-
базові прийоми з короткою зброєю	-	+	+	-
найпростіші комбінації та зв’язки	-	-	+	+
прості стандартні комбінації	-	-	-	+
Спеціальна технічна підготовка в саньда, лайт-саньда, туйшоу, шуай цзяо, куошу				
базові технічні прийоми	-	+	+	-
найпростіші комбінації та зв’язки	-	+	+	-
стратегія поєдинку	-	-	+	+
тактико-технічні особливості поєдинку	-	-	-	+
Спеціальні засоби				
Вправи для розвитку відчуття ритму	+	+	+	+

4. ПЛАНИ-СХЕМИ ТИЖНЕВИХ МІКРОЦИКЛІВ У МЕЗОЦИКЛАХ ДЛЯ ГРУП ПОПЕРЕДНЬОЇ, СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ ТА ГРУП ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ

Тренування набуває все більше індивідуального характеру. Значною мірою це зумовлене не тільки зростаючими вимогами до вихованців вищих розрядів, змінами в правилах змагань, видів програми в багатоборстві, загальним зростанням рівня майстерності вихованців.

Таблиця 12

Орієнтовні показники одноденних тренувальних навантажень

Навантаження	Кількість		Тривалість тренування, хвилин
	елементів	комбінацій	
Максимальне	280-380	50-60	150-200
Велике	240-280	40-50	120-150
Середнє	200-240	30-40	90-120
Мінімальне	180-200	20-30	60-90

Зміст підготовчої, основної та заключної частин заняття, а також обсяги та інтенсивність навантажень

Таблиця 13

Орієнтовний план-схема тижневого мікроциклу у втягувальному мезоциклі для груп попередньої базової підготовки

День тижня	Підготовча частина	Основна частина						Обсяг Інтенсивність
		Цюаньшу (таолу, куошу, тайцзіцюань)	Довга зброя	Коротка зброя	Туйшоу, лайт-саньда, куошу	Саньда, шуай цзяо	ЗФП, СФП	
Понеділок	Базова техніка (цзібеньгун)	Елементи	Робота над змістом та композицією	Елементи	-	-	Стрибки	Середній Мінімальна
Вівторок	Загально-розвивальна розминка	Елементи	$\frac{4+4+4+4}{1}$	$\frac{4+4+4+4}{1}$	Елементи	Робота над технікою та тактикою	Гнучкість та сила	Середній Мінімальна
Середа	Базова техніка (цзібеньгун)	Удосконалення техніки	-	-	$\frac{4+4+4+4}{1}$	$\frac{4+4+4+4}{1}$	Швидкість та ритм	Середній Мінімальна
Четвер	Загально-розвивальна розминка	Елементи	Елементи	$\frac{4+4+4+4}{1}$	-	-	Рівновага	Середній Мінімальна
П’ятниця	Базова техніка (цзібеньгун)	Елементи	$\frac{4+4+4+4}{1}$	-	-	Удосконалення техніки	Комплексне тренування "за колом"	Середній Мінімальна
Субота	Базова техніка (цзібеньгун)	Елементи	-	-	Удосконалення техніки	$\frac{4+4+4+4}{1}$	Витривалість	Середній Мінімальна
Неділя	Активний відпочинок, відновлювальні заходи							

Таблиця 14

Орієнтовний план-схема тижневого мікроциклу в базовому мезоциклі для груп попередньої базової підготовки

День тижня	Підготовча частина	Основна частина					ЗФП, СФП	Обсяг Інтенсивність
		Цюаньшу (таолу, куошу, тайцзіцюань)	Довга зброя	Коротка зброя	Туйшоу, лайт-саньда, куошу	Саньда, шуай цзяо		
Понеділок	Базова техніка (цзібеньгун)	$20\frac{4+4+4+4}{3}$	$10\frac{4+4+4+4}{2}$	$10\frac{4+4+4+4}{2}$	-	-	Стрибки, розтягування	Середній Мінімальна
Вівторок	Загально-розвивальна розминка	$20\frac{4+4+4+4}{3}$	-	-	-	-	Гнучкість та сила	Максимальний Середня
Середа	Базова техніка (цзібеньгун)	$15\frac{3+3+3+3}{3}$	$10\frac{3+3+3+3}{4}$ Удосконалення техніки	$10\frac{3+3+3+3}{2}$	-	-	Швидкість та ритм	Мінімальний Мінімальна
Четвер	Загально-розвивальна розминка	$20\frac{4+4+4+4}{3}$	-	-	$10\frac{4+4+4+4}{1}$	$15\frac{3+3+3+3}{3}$ Удосконалення техніки	Рівновага, розтягування	Середній Середня
П’ятниця	Базова техніка (цзібеньгун)	$20\frac{5+5+5+5}{5}$ Удосконалення техніки	$10\frac{3+3+3+3}{4}$	$10\frac{3+3+3+3}{4}$	-	-	Комплексне тренування "за колом"	Максимальний Максимальна
Субота	Базова техніка (цзібеньгун)	$3\frac{3+3+3+3}{2}$	$3\frac{3+3+3+3}{2}$	$3\frac{3+3+3+3}{2}$	$3\frac{3+3+3+3}{2}$	$3\frac{3+3+3+3}{2}$	Контроль	Мінімальний Мінімальна
Неділя	Активний відпочинок, відновлювальні заходи							

Таблиця 15

Орієнтовний план-схема тижневого мікроциклу в контрольно-підготовчому мезоциклі для груп попередньої базової підготовки

День тижня	Підготовча частина	Основна частина					Обсяг / Інтенсивність
		Цюаньшу (таолу, куошу, тайцзіцюань)	Довга зброя	Коротка зброя	Туйшоу, лайт-саньда, куошу	Саньда, шуай цзяо	
Понеділок	Загально-розвивальна розминка	$10\frac{4+4+4+4}{3}$	-	$15\frac{4+4}{3}$	-	$10\frac{4+4}{4}$	Середній / Середня
Вівторок							
1 заняття	Базова техніка (цзібеньгун)	$10\frac{4+4+4+4}{3}$	$15\frac{4+4}{4}$		$10\frac{4+4}{3}$	-	Середній / Середня
2 заняття	Індивідуальна	$10\frac{4+4+4+4}{4}$	-	$10\frac{4+4}{3}$	-	$15\frac{4+4}{3}$	Максимальний / Максимальна
Середа	Загально – розвивальна розминка	$10\frac{4+4+4+4}{3}$	$15\frac{4+4}{4}$	-	$15\frac{4+4}{4}$	-	Середній / Середня
Четвер							
1 заняття	Базова техніка (цзібеньгун)	$10\frac{4+4+4+4}{4}$	-	$15\frac{4+4}{4}$	-	$15\frac{4+4}{3}$	Середній / Середня
2 заняття	Індивідуальна	$10\frac{4+4+4+4}{4}$	$3\frac{4+4}{3}$	$5\frac{4+4}{3}$	$5\frac{4+4}{4}$	$5\frac{4+4}{4}$	Максимальний / Максимальна
П’ятниця	Прикидка або навчальне заняття						
Субота	Прикидка або навчальне заняття						
Неділя	Активний відпочинок, відновлювальні заходи						

Таблиця 16

Орієнтовний план-схема тижневого мікроциклу в передзмагальному мезоциклі
для груп попередньої базової підготовки

День тижня	Підготовча частина	Основна частина						Обсяг Інтенсивність
		Цюаньшу (таолу, куошу, тайцзіцюань)	Довга зброя	Коротка зброя	Туйшоу, лайт-саньда, куошу	Саньда, шуай цзяо	ЗФП, СФП	
Понеділок								
1 заняття	Базова техніка (цзібеньгун)	$10\frac{3+3+3+3}{3}$	-	$15\frac{3+3+3+3}{4}$	-	-	Стрибки	Середній Середня
2 заняття	Індивідуальна	$5\frac{4+4}{3}$	$10\frac{3+3+3+3}{3}$	-	$10\frac{3+3+3+3}{3}$	$15\frac{3+3+3+3}{3}$	Гнучкість та сила	Максимальний Середня
Вівторок	Загальнорозви-вальна розминка	$10\frac{4+4+4+4}{3}$	$5\frac{4+4}{4}$	$5\frac{4+4}{4}$	$5\frac{4+4}{4}$	$5\frac{4+4}{4}$	Комплексне тренування "по колу"	Середній Середня
Середа								
1 заняття	Базова техніка (цзібеньгун)	$10\frac{4+4+4+4}{3}$	-	$10\frac{4+4+4+4}{3}$	-	-	Швидкість та ритм	Максимальний Середня
2 заняття	Індивідуальна	$5\frac{4+4}{4}$	$10\frac{3+3+3+3}{4}$	-	$10\frac{4+4+4+4}{3}$	$10\frac{3+3+3+3}{4}$	Рівновага, розтягування	Максимальний Середня
Четвер	Загальнорозви-вальна розминка	$10\frac{4+4+4+4}{3}$	-	$10\frac{4+4}{4}$	-	$10\frac{4+4}{4}$	Комплексне тренування "за колом"	Середній Середня
П’ятниця								
1 заняття	Базова техніка (цзібеньгун)	$5\frac{4+4+4+4}{3}$	$10\frac{3+3}{4}$	-	$10\frac{3+3}{4}$	-	Стрибки	Середній Середня

Продовження таблиці 16

День тижня	Підготовча частина	Основна частина					ЗФП, СФП	Обсяг Інтенсивність
		Цюаньшу (таолу, куошу, тайцзіцюань)	Довга зброя	Коротка зброя	Туйшоу, лайт-саньда, куошу	Саньда, шуай цзяо		
2 заняття	Індивідуальна	$5\frac{3+3+3+3}{3}$	-	$10\frac{4+4}{4}$	-	$10\frac{4+4}{4}$	Гнучкість та сила	Максимальний Максимальна
Субота	Базова техніка (цзібеньгун)	2-3 види програми, в яких спостерігається рівень підготовки: $10\frac{4+4+4+4}{4}$					Контроль	Середній Середня
Неділя	Активний відпочинок, відновлювальні заходи							

Таблиця 17

Орієнтовний план-схема тижневого мікроциклу в змагальному мезоциклі
для груп спеціалізованої базової підготовки та груп підготовки до вищих досягнень

День тижня	Підготовча частина	Основна частина					Обсяг Інтенсивність
		Цюаньшу (таолу, куошу, тайцзіцюань)	Довга зброя	Коротка зброя	Туйшоу, лайт-саньда, куошу	Саньда, шуай цзяо	
Втягувальний мікроцикл							
Понеділок							
1 заняття	Базова техніка (цзібеньгун)	$10\frac{3+3+3+3}{2}$	-	$10\frac{3+3}{3}$	-	-	Середній Середня
2 заняття	Індивідуальна	$10\frac{3+3+3+3}{3}$	$10\frac{3+3}{3}$	-	$10\frac{3+3}{3}$	$10\frac{3+3}{3}$	Максимальний Максимальна

Продовження таблиці 17

День тижня	Підготовча частина	Основна частина					Обсяг Інтенсивність
		Цюаньшу (таолу, куошу, тайцзіцюань)	Довга зброя	Коротка зброя	Туйшоу, лайт-саньда, куошу	Саньда, шуай цзяо	
Вівторок							
1 заняття	Базова техніка (цзібеньгун)	$10\frac{3+3+3+3}{2}$	-	-	$10\frac{3+3}{3}$	-	Максимальний Середня
2 заняття	Індивідуальна	$10\frac{3+3+3+3}{3}$	$10\frac{3+3}{3}$	$10\frac{3+3}{2}$	-	$10\frac{3+3}{2}$	Максимальний Максимальна
Середа	Загальнорозви-вальна розминка	$10\frac{3+3+3+3}{3}$	-	$10\frac{3+3}{2}$	-	$10\frac{3+3}{3}$	Середній Середня
Четвер							
1 заняття	Базова техніка (цзібеньгун)	$10\frac{3+3+3+3}{3}$	-	-	$10\frac{3+3}{3}$	-	Максимальний Максимальна
2 заняття	Індивідуальна	$10\frac{3+3+3+3}{3}$	$10\frac{3+3}{3}$	$10\frac{3+3}{2}$	-	$10\frac{3+3}{2}$	Максимальний Максимальна
П’ятниця							
1 заняття	Базова техніка (цзібеньгун)	$10\frac{3+3+3+3}{2}$	-	$5\frac{3+3}{3}$	-	-	Середній Середня
2 заняття	Індивідуальна	$5\frac{3+3+3+3}{3}$	$5\frac{3+3}{2}$	-	$10\frac{3+3}{3}$	$5\frac{3+3}{3}$	Максимальний Максимальна
Субота	Загальнорозви-вальна розминка	$5\frac{3+3+3+3}{2}$	-	$5\frac{3+3+3+3}{2}$	-	$5\frac{3+3+3+3}{2}$	Середній Середня
Неділя	Активний відпочинок, відновлювальні заходи						

Продовження таблиці 17

День тижня	Підготовча частина	Основна частина					Обсяг Інтенсивність
		Цюаньшу (таолу, куошу, тайцзіцюань)	Довга зброя	Коротка зброя	Туйшоу, лайт-саньда, куошу	Саньда, шуай цзяо	
Ударний мікроцикл							
Понеділок							
1 заняття	Базова техніка (цзібеньгун)	$10\frac{3+3+3+3}{3}$	$10\frac{3+3}{3}$	-	-	-	Середній Середня
2 заняття	Індивідуальна	$10\frac{3+3+3+3}{2}$	-	$10\frac{3+3}{3}$	$10\frac{3+3}{3}$	$10\frac{3+3}{3}$	Максимальний Максимальна
Вівторок							
1 заняття	Базова техніка (цзібеньгун)	$10\frac{3+3+3+3}{2}$	-	-	-	$10\frac{3+3}{3}$	Максимальний Максимальна
2 заняття	Індивідуальна	$10\frac{3+3+3+3}{3}$	$10\frac{3+3}{2}$	$10\frac{3+3}{3}$	$10\frac{3+3}{3}$	-	Максимальний Максимальна
Середа	Загальнорозви-вальна розминка	$10\frac{3+3+3+3}{3}$	-	$5\frac{3+3}{2}$	-	$10\frac{3+3}{3}$	Середній Середня
Четвер							
1 заняття	Базова техніка (цзібеньгун)	-	2 види за програмою 1-го дня змагань $10\frac{3+3+3+3}{2}$				Середній Середня
2 заняття	Індивідуальна	-	2 види за програмою 1-го дня + 2 види 2-го дня змагань $10\frac{3+3+3+3}{3}$				Максимальний Максимальна

Продовження таблиці 17

День тижня	Підготовча частина	Основна частина					Обсяг Інтенсивність
		Цюаньшу (таолу, куошу, тайцзіцюань)	Довга зброя	Коротка зброя	Туйшоу, лайт-саньда, куошу	Саньда, шуай цзяо	
П’ятниця							
1 заняття	Базова техніка (цзібеньгун)	-	2 види за програмою 2-го дня змагань $5\frac{3+3+3+3}{2}$				Максимальний Максимальна
2 заняття	Індивідуальна	-	2 види за програмою 2-го дня + 2 види 3-го дня змагань $5\frac{3+3+3+3}{2}$				Максимальний Максимальна
Субота							
1 заняття	Загальнорозви-вальна розминка	-	2 види за програмою 3-го дня змагань $5\frac{3+3+3+3}{2}$				Максимальний Максимальна
2 заняття	Індивідуальна	-	2 види за програмою 3-го дня змагань + фінальні види $5\frac{3+3+3+3}{2}$				Максимальний Максимальна
Неділя	Індивідуальна	-	Фінальні види $\frac{3+3+3+3}{2}$				Середній Середня

Таблиця 18

Орієнтовний план-схема тижневого мікроциклу в змагальному мезоциклі
для груп спеціалізованої базової підготовки та груп підготовки до вищих досягнень

День тижня	Підготовча частина	Основна частина					Обсяг Інтенсивність
		Цюаньшу (таолу, куошу, тайцзіцюань)	Довга зброя	Коротка зброя	Саньда, лайт-саньда, куошу	Саньда, шуай цзяо	
Зростальний мікроцикл							
Понеділок	Вихідний день: активний відпочинок, відновлювальні та психорегулюючі заходи; поїздка до місця змагань.						
Вівторок							
1 заняття	Загальнорозвивая юча розминка	-	Фінальні види $5\frac{3+3+3+3}{2}$				Середній Середня
2 заняття	Індивідуальна	-	Програма 1 та 2 днів змагань $5\frac{3+3+3+3}{2}$				Середній Максимальна
Середа							
1 заняття	Загальнорозвивая юча розминка	-	Програма 2 та 3 днів змагань $5\frac{2+2+2+2}{2}$				Максимальний Максимальна
2 заняття	Індивідуальна	-	Програма 3 дня змагань $5\frac{2+2+2+2}{2}$				Середній Максимальна
Четвер	Підготовка та участь у змаганнях згідно з графіком змагань						
П’ятниця	Підготовка та участь у змаганнях згідно з графіком змагань						
Субота	Підготовка та участь у змаганнях згідно з графіком змагань						
Неділя	Підготовка та участь у змаганнях згідно з графіком змагань						

Для запобігання монотонності роботи у підготовчій частині пропонуються різні види розминки: загальнорозвиваюча, динамічна, спеціальна, комбінована.

В основній частині мають визначатися види багатоборства, зміст та кількісні характеристики тренувального навантаження, а у саньда, лайт-саньда, куошу, шуай цзяо, туйшоу – комбінації, зв'язки, робота з партнерами та на снарядах.

Навчально-тренувальну роботу в різних видах багатоборства таолу, куошу та тайцзіцюань можна уявити у вигляді дрібного числа з коефіцієнтом, де в числівнику вказується кількість повторів кожної комбінації, в знаменнику – кількість повторів цілих частин або комплексу (таолу, куошу, тайцзіцюань) в цілому. Коефіцієнт – число перед дробом – означає кількість повторів кожного складного елементу (Таблиці 13-18).

У розділі ЗФП та СФП вказані фізичні якості, на розвиток яких зорієнтована робота, але це не виключає розвитку інших якостей.

5. ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА

5.1. Орієнтовний навчальний план з теоретичної підготовки (години)

Таблиця 19

Зміст заняття	Група							
	ПБП				СБП			ПВД
	Рік навчання							
	1	2	3	4	1	2	3	Увесь термін
Фізична культура та спорт в Україні	1	1	1	1	1	1	1	1
Історія виникнення та розвитку воїнських мистецтв	1	1	1	1	1	1	1	1
Сучасний стан розвитку кунгфу	1	1	1	1	1	2	2	2
Побудова та функції організму людини	1	1	1	1	1	2	2	2
Загальна та спеціальна фізична підготовка	2	2	2	2	2	3	3	3
Засади техніки та методика навчання вправ у кунгфу	2	2	2	2	2	3	3	3
Методика проведення навчально-тренувальних занять	2	2	2	2	2	3	3	3
Психологічна підготовка	1	1	1	1	1	2	2	2
Засади та методика складання довільних комплексів (таолу, тайцзіцюань, куошу)	1	1	1	1	1	2	2	2
Правила суддівства, організація та проведення змагань з кунгфу	1	1	1	1	1	2	2	2

Продовження таблиці 19

Зміст заняття	Група							
	ПБП				СБП			ПВД
	Рік навчання							
	1	2	3	4	1	2	3	Увесь термін
Періодизація та особливості тренування на різних етапах підготовки	1	1	1	1	1	2	2	2
Планування, облік і контроль у тренувальному процесі	1	1	1	1	1	2	2	2
Режим, гігієна та харчування спортсменів	1	1	1	1	1	1	1	1
Запобігання травм і захворювань	1	1	1	1	1	2	2	2
Заліки	1	1	1	1	1	2	2	2
Усього:	18	18	18	18	18	29	29	29

5.2. Тематичний матеріал

1. Фізична культура та спорт в Україні

Поняття фізичної культури та спорту, їх ролі і значення в загальному розвитку людини. Класифікація засобів фізичного виховання та видів спорту. Місце воїнських мистецтв (кунгфу) в загальній системі засобів фізичного виховання.

Єдина спортивна класифікація України. Розрядні нормативи та вимоги для виконання розрядів у кунгфу.

Розгляд питань різниці між спортом, оздоровленням та фізичною культурою взагалі.

2. Історія виникнення та розвитку воїнських мистецтв. Сучасний стан розвитку кунгфу

Витоки кунгфу. Історія розвитку кунгфу в Україні та світі. Аналіз результатів всеукраїнських та міжнародних змагань. Досягнення українських спортсменів. Тенденції, перспективи розвитку, завдання сьогодення для подальшої популяризації кунгфу в Україні як комплексного виду спорту, оздоровлення та заохочення до регулярних занять фізичною культурою різних за віком груп населення.

3. Побудова та функції організму людини.

Стислі відомості щодо опорно-рухового, опорно-м’язового апарату (кістки, суглоби, м’язи). Будова та функції внутрішніх органів, органів дихання, кровообігу, органів травлення, нервової системи.

Вплив фізичних вправ на розвиток, функції та стан внутрішніх органів і систем організму.

4. Загальна та спеціальна фізична підготовка

Поняття загальної та спеціальної фізичної підготовки. Методика розвитку рухових якостей: спритності, гнучкості, розтягнення, швидкості, сили, витривалості, рівноваги.

Правила побудови та проведення занять із загальної та спеціальної фізичної підготовки.

5. Засади техніки та методика навчання вправ у кунгфу

Принципи, етапи та методи навчання. Помилки, їх виправлення та усунення. Засади техніки, методика, типові помилки та їх усунення під час навчання цюаньшу (кулачне мистецтво): таолу, тайцзіцюань, куошу.

Техніка, методика навчання володіння предметами – зброєю (цісє), типові помилки, їх усунення

Засади техніки, методика, типові помилки та їх усунення під час навчання традиційних стилів таолу:

I група - сянсінцюань (імітативні стилі кулачного мистецтва):
шецюань – кулак змії;
цзюйцюань – п'яний кулак;
У Сун тукао – У Сун скидає кайданки;
танланцюань – кулак богомола;
інчжаоцюань – кігті сокола;
хоуцюань – кулак мавпи;
байхецюань – кулак білої лелеки;
дітанцюань – падаючий кулак.

II група
а) багуачжан – долоня 8 триграм;
б) бацзіцюань – кулак 8 воріт;
в) сініцюань – кулак спрямованої волі.

III група
а) пігуацюань – ковзний кулак;
б) тунбейцюань – плескаючий кулак;
в) фаньцзіцюань – обертовий кулак.

IV група – чуантунцюань (традиційні стилі кулачного мистецтва):
чацюань – кулак сім'ї Ча;
шаоліньцюань – кулак храму Шаолінь;
лоханьцюань – кулак ченця;
хуацюань – кулак-квітка;
хунцюань – червоний кулак;
паоцюань – кулак-гармата
різновиди південних стилів кулачного мистецтва.

V група – чуантунцісє (традиційна зброя):
а) гнучка зброя:
цзюцзєбє – 9-ланцюговий ціп;
шенбяо – спис на мотузці;
саньцзігунь – 3-ланцюгова палиця;
б) парна зброя:
шуандао – парні круглі мечі;
шуанцзєнь – парні прямі мечі;
шуангоу – парні гаки;
шуанпішоу – парні ножі;
інші види зброї;
в) одиночна зброя:
тайцзіцзєнь – меч тайцзі;
цзюйцзєнь – меч сп'янілого;
хоугунь – палиця мавпи;
цзюйгунь – палиця сп'янілого;
інші види зброї.

VI група – дуйлянь: обумовлені поєдинки, що виконуються двома або трьома спортсменами зі зброєю або без неї.

VII група – цзітісяньму: командні вправи, що виконуються шістьма спортсменами протягом 3 хвилин. Включають техніку конкретних стилів зі зброєю або без неї згідно з вимогами до складання цих комплексів за Правилами змагань.

Тайцзіцюань – формальні технічні (стандартні або довільні) комплекси вправ, які мають загальнооздоровчу спрямованість, що виконуються в уповільненому та специфічному ритмі за визначеною траєкторією у встановленій послідовності, без зброї та зі зброєю (муляжами), що не належить до холодної зброї, та розподіляється на такі групи: довга, коротка, парна.

Саньда – спортивний поєдинок у повний контакт з використанням ударно-кидкової техніки з регламентованого Правилами тактико-технічного арсеналу.

Лайт-саньда – спортивний поєдинок з дозованим контактом з використанням ударно-кидкової техніки з регламентованого Правилами тактико-технічного арсеналу.

Туйшоу – спортивний поєдинок у 8 вагових категоріях серед чоловіків та жінок окремо без використання ударно-кидкової техніки.

Куошу – спортивний поєдинок з використанням техніко-тактичного арсеналу та формальних технічних (стандартних або довільних) комплексів вправ.

Шуай цзяо – спортивний поєдинок з використанням кидкової техніки.

Засади техніки таолу, тайцзіцюань, саньда, лайт-саньда, туйшоу, шуай цзяо, куошу. Принципова різниця між саньда, лайт-саньда, туйшоу, шуай цзяо, куошу та іншими бойовими системами двобою східних єдиноборств і кікбоксингу, боксу, дзюдо та інше. Різниця в правилах саньда, лайт-саньда, туйшоу, шуай цзяо, куошу та інших єдиноборств (порівняльна характеристика). Вимоги до обладнання та екіпірування спортсменів.

6. Методика проведення навчально-тренувальних занять

Загальна характеристика навчально-тренувальних занять. Структура занять. Зміст, побудова та методика проведення підготовчої, основної та заключної частин тренування. Поняття про обсяг та інтенсивність тренувальних навантажень. Чинники, що обумовлюють ефект тренувань. Планування.

7. Психологічна підготовка

Зміст психологічної підготовки, її значення, види та завдання. Характеристика видів передстартової лихоманки, передстартової апатії. Методика підготовки до виконання вправ на оцінку; у саньда, лайт-саньда, туйшоу, шуай цзяо, куошу - для поєдинку. Сутність і призначення ідеомоторного тренування.

Психологічна підготовка у тренувальному процесі. Психорегулювальне тренування. Значення та методики морально-вольової підготовки.

8. Засади та методика складання довільних комплексів таолу, тайцзіцюань та куошу

Поняття про зміст, композицію та особливості виконання довільних комплексів. Вимоги до складання довільних комплексів. Тривалість їх виконання. Компоненти оцінки. Принципи та методика складання довільних комплексів. Обов’язкові елементи.

Створення комбінацій базових елементів за стилями.

9. Правила суддівства, організація та проведення змагань з кунгфу

Значення спортивних змагань. Види змагань. Пояснення та вивчення Правил змагань з кунгфу. Класифікація знижок. Типові помилки під час виконання комплексів у різних видах змагань, зокрема зі зброєю та без неї. Знижки за зміст, композицію, силу та ритм, розташування на килимі, техніку та інші недоліки.

Організація та проведення змагань. Підготовка до змагань. Суддівська колегія. Її права та обов’язки. Облік та оформлення документації за результатами змагань.

10. Періодизація та особливості тренування на різних етапах підготовки

Поняття спортивної форми та етапів її становлення. Календар змагань і розклад річного циклу підготовки за періодами, мезоциклами та мікроциклами. Стисла характеристика змагань, обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень на загальнопідготовчому та спеціально-

підготовчому етапах підготовчого періоду тренування. Особливості тренування у період змагань. Зміст і мета тренування у перехідному періоді.

11. Планування, облік і контроль у тренувальному процесі

Значення і роль планування, обліку та контролю у керуванні тренувальним процесом. Види планування: оперативне, перспективне, поточне. Зміст і документи обліку та контролю.

Щоденник спортсмена, його значення у загальному процесі керування.

12. Режим, гігієна та харчування вихованців

Поняття режиму та його значення у життєдіяльності людини. Рекомендації щодо режиму спортсменів.

Харчування та його значення у зміцненні здоров'я. Поняття обміну речовин, калорійності та засвоєння їжі. Енерговитрати під час навантажень. Рекомендації щодо харчування.

Поняття гігієни праці, занять спортом та відпочинок. Гігієна житла, місць заняття спортом і навчання.

13. Запобігання травм і захворювань

Заходи профілактики. Перша допомога. Поняття травми. Стисла характеристика травм: переломи, кровотечі, розтяг м'язів та зв'язок тощо. Причини травм та їх профілактика. Надання першої допомоги.

Поняття здоров'я та хвороби. Найпоширеніші причини захворювань, їх профілактика. Засоби загартовування.

Цигун - як унікальні системи збереження здоров'я та профілактики захворювань.

6. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА

У підґрунті психологічної підготовки лежать психологічні особливості виду спорту та індивідуальні особливості вихованця. Чим більше відповідності між ними, тим швидше можна очікувати від вихованця високих результатів.

У психологічній підготовці можна виділити:

базову психологічну підготовку;

психологічну підготовку до тренувань;

психологічну підготовку до змагань – змагальну, яка розподіляється, у свою чергу, на передзмагальну та післязмагальну.

Базова психологічна підготовка містить:

розвиток важливих психологічних функцій та якостей - уваги, уявлень, відчуттів, пам'яті, мислення;

розвиток професійно важливих здібностей – координації, стриманості, схильності до самоаналізу, самокритичності, вимогливості до себе;

формування значущих моральних та вольових якостей – цілеспрямованості, відповідальності, любові до спорту, особистої відповідальності за представництво клубу, виду спорту, міста, країни;

психологічна освіта - формування системи спеціальних знань психіки людини, психологічних станів, методів формування необхідного настрою, станів та способів подолання негативних емоційних станів;

формування вмінь з регулювання психічного стану, зосередження перед виступом, мобілізації сил під час виступу, протистояння негативним впливам (глядачі, судді, команди суперників).

Успіх виступів у змаганнях значною мірою залежить від якості попереднього тренувального процесу. Тому, перш ніж готувати вихованців до стресових ситуацій, що виникають у змаганнях, слід спочатку підготувати їх до важкої, часом монотонної та тривалої роботи.

Психологічна підготовка до тренувань передбачає вирішення двох основних задач:

1. Формування значущих мотивів напруженої роботи;

2. Формування сприятливого відношення до спортивного режиму, тренувальних навантажень та вимог.

Психологічна підготовка до змагань розпочинається заздалегідь, спираючись на базову підготовку, і має вирішувати наступне:

формування значущих мотивів змагальної діяльності;

оволодіння методикою формування станів готовності до змагань, впевненості в собі, у своїх силах;

розробка індивідуального комплексу мобілізаційних заходів;

формування емоційної витривалості до змагального стресу;

удосконалення методики саморегуляції психічних станів;

відпрацювання індивідуальних систем психорегулювальних заходів;

збереження нервово-психічної свіжості, профілактика перенапруження, перевтоми.

Зважаючи на великий спектр психологічних завдань, доцільно спеціально розробляти їх вирішення, спираючись на загальноприйняте розподілення річного циклу на періоди, етапи й мезоцикли:

План-схема психологічної підготовки

Етап підготовки	Психологічне завдання	Методи та засоби вирішення
Загально-підготовчий	1. Формування значущих мотивів напруженої роботи. 2. Формування сприятливого відношення до спортивного режиму та тренувальних навантажень. 3. Самовдосконалення здібностей до самоаналізу, самокритичності, вимогливості до себе	Висування перед вихованцем важких, але посильних для виконання завдань; переконання спортсмена в його великих резервах і можливостях, схвалення його спроб досягти успіху, заохочення досягнень. Бесіди, роз’яснення, переконливі приклади видатних майстрів, особистий приклад тренера-викладача, заохочення та можливі санкції

7. ВІДНОВЛЮВАЛЬНІ ЗАХОДИ

Без системи спеціальних засобів та умов відновлення (релаксації) неможливо вирішити завдання, що стоять перед спортивною школою в процесі підготовки вихованців.

Проблеми відновлення вирішуються в ході окремих тренувань, в інтервалах між заняттями та змаганнями, на окремих етапах річного циклу підготовки. Система профілактично-відновлювальних заходів носить комплексний характер і включає в себе засоби психологічно-педагогічного та медико-біологічного впливу.

Педагогічні заходи відновлення

1. Раціональний розподіл навантажень у мікроциклах, мезоциклах і макроциклах.
2. Створення чіткого ритму та режиму навчально-тренувального процесу.
3. Раціональна побудова навчально-тренувальних занять.
4. Використання різноманітних засобів і методів тренувань, зокрема нетрадиційних.
5. Дотримання раціональної послідовності вправ, чергування навантажень за напрямами.
6. Індивідуалізація навчально-тренувального процесу.
7. Адекватні інтервали відпочинку.
8. Вправи для активного відпочинку.
9. Вправи, що коригують хребет та м’язи спини.
10. Дні профілактичного відпочинку.

Психологічні засоби відновлення

1. Організація зовнішніх умов тренувань.
2. Створення позитивного емоційного фону тренувань.
3. Формування значущих мотивів та позитивного відношення до тренувань.
4. Самозаспокоєння, самонакази, переключення уваги, зосередження та заспокоєння.
5. Ідеомоторне тренування.
6. Відволікаючі заходи: читання книжок, екскурсії, відвідання музеїв, виставок, театрів.

Гігієнічні засоби відновлення:

1. Раціональний режим харчування.
2. У період інтенсивної підготовки до змагань: нічний сон – 8-9 годин на добу та денний – 1 година.
3. Тренування у сприятливий час доби: після 9.00 і до 20.00.; тренування у несприятливі години з метою вольової підготовки - можливі й доцільні тільки в підготовчому періоді.
4. Збалансоване 3-4-разове раціональне харчування за схемою: сніданок - 20-25%, обід - 40-45%, полуденок - 10%, вечеря - 20-30% добового раціону.

5. Використання спеціального харчування: вітаміни, соки, напої.

6. Гігієнічні процедури.

7. Зручний одяг та взуття.

Фізеотерапевтичні засоби відновлення

1. Душ теплий (заспокійливий), контрастний та вібраційний (збуджувальний).

2. Ванни: хвойна, соляна (морська сіль).

3. Лазні: 1-2 рази на тиждень, парна або сауна. Температура 80-90°С 2-3 заходи по 5-7 хвилин, до того ж не пізніше, ніж за 5 днів до змагань.

4. Масаж: ручний, вібраційний, точковий, сегментарний, гідро.

5. Спортивні розтирання.

Схема організації відновлювальних заходів під час підготовки до змагань

Перед тренуванням	1. Самомасаж. 2. Вітамін С 3. 50-80 мл шипшини або соку 4. Позитивний фон, настроювання на тренування 5. Саморегулювання
Під час тренувань	Раціональна побудова тренування

8. ВИХОВНА РОБОТА

Виховна робота в процесі діяльності тренера-викладача:

виховання стійкого інтересу та цілеспрямованості в опануванні воїнських мистецтв – кунгфу, майстерності, досконалості;

основна мета – формування особистості спортсмена як громадянина, відданого обраному виду спорту, країні;

закладання в ранньому віці засад характеру – виховання працелюбності, старанності, дисциплінованості, відповідальності.

Виховна робота здійснюється згідно з планом, що затверджується директором школи, в процесі навчально-тренувальних занять, змагань, зборів.

Моральне виховання містить:

формування почуття колективізму, гідності та відповідальності, скромності, вимогливості до себе;

виховання культури поведінки.

Трудове виховання спрямоване на:

формування працелюбності, в тому числі спортивної;

розвинення прагнення досягти високої майстерності, творчої активності.

Естетичне виховання покликане сприяти гармонійному розвитку, відчуттю прекрасного в житті та спорті, в навчанні та процесі пізнання навколишнього світу.

Засоби виховання:

особистий приклад та педагогічна майстерність тренера-викладача;

висока організація навчально-тренувального процесу;
атмосфера працелюбства, взаємодопомоги, уваги, творчості;
дружній колектив;
бережне ставлення до традицій;
система морального стимулювання.

Основні виховні заходи:
урочистий прийом новачків;
перегляд відеоматеріалів змагань;
проводи до армії;
участь вихованців у підготовці та організації змагань, спільний аналіз виступів, регулярне підбиття підсумків їх навчальної та спортивної діяльності;
проведення тематичних свят, зустрічі з відомими спортсменами, екскурсії, спільне відвідання виставок;
тематичні виступи та бесіди, трудові збори, суботники, оформлення стендів, газет-"блискавок".

9. ІНСТРУКТОРСЬКА ТА СУДДІВСЬКА ПРАКТИКА

На етапі поглибленої спеціалізованої підготовки необхідно організувати спеціальний семінар з підготовки громадських інструкторів і спортивних суддів. Наприкінці кожного семінару складаються іспити з теорії та практики згідно з програмою, затвердженою Федерацією кунгфу України.

Для отримання права викладання кунгфу в Україні необхідно виконати вимоги законодавства України. Результати семінару та рішення екзаменаційної комісії підтверджуються протоколом з оцінками знань та навичок учасників семінару.

Щорічно всі тренери-викладачі та інструктори з кунгфу мають підтверджувати кваліфікацію і складати іспити на спеціальних семінарах.

Навчальний план семінару з підготовки інструкторів
і тренерів-викладачів з кунгфу

Тема	Кількість годин
Теоретична підготовка	
Історія виникнення та розвитку воїнських мистецтв кунгфу, класифікація стилів ……..	2
Сучасний стан розвитку кунгфу як комплексного виду спорту, засобу оздоровлення та фізичного вдосконалення в Україні та за кордоном ……	2
Термінологія кунгфу ……	4
Організація змагань з розділів кунгфу - таолу, саньда, лайт-саньда, туйшоу, шуай цзяо, куошу…….……	4
Урок як основна форма проведення занять у фізичному вихованні	4

Загальна характеристика та зміст спортивного тренування ……	6
Характеристика, особливості стилів таолу (південний кулак, північний кулак, тайцзіцюань). Критерії оцінки та вимоги до складання комплексів таолу, тайцзіцюань, куошу різного ступеня складності ……	2
Методика побудови навчально-тренувального процесу. Періодизація навчально-тренувального процесу. Методика виховання фізичних якостей	2
Саньда, лайт-саньда, туйшоу, шуай цзяо, куошу - єдиноборства в кунгфу. Особливості поєдинків у саньда, лайт-саньда, туйшоу, шуай цзяо, куошу	2
Правила суддівства змагань ……	
Характеристика та особливості кунгфу дуаньцісє (короткої зброї). Критерії оцінки складання комплексів (таолу, тайцзіцюань, куошу) різного ступеня складності ……..	2
Медичний контроль у тренувальному процесі. Надання першої медичної допомоги ……...	2
Засади спортивної медицини ……..	2
Медичний контроль та самоконтроль вихованців, які займаються кунгфу …….	2
Характеристика та особливості кунгфу чанцісє (довгої зброї). Критерії оцінки та вимоги до складання комплексів (таолу, тайцзіцюань, куошу) різного ступеня складності ……	4
Правила суддівства змагань з розділу таолу, куошу, тайцзіцюань	2
Характеристика та особливості традиційних стилів. Критерії оцінки	2
Вимоги та правила складання комплексів за різними традиційними стилями. Стисла характеристика та особливості чуантунцісє (традиційна зброя): "м’якої", одиночної, парної ……..	2
Критерії оцінки, правила та вимоги до складання комплексів (кунгфу таолу, тайцзіцюань, куошу) ……	2
Дуйлянь (постановочні поєдинки). Цзітісяньму (командні вправи). Критерії оцінки. Правила та вимоги до складання комплексів ……	2
Разом ……	50

Практична підготовка

Базова техніка північних стилів ……..	2
Комплекси початкового рівня …….	2
Базова техніка південних стилів …….	2
Комплекси початкового рівня …….	2
Базова техніка тайцзіцюань, таолу, куошу…….	2
Комплекси початкового рівня …….	2
Базова техніка володіння кунгфу дуаньцісє (обраний вид) …….	2
Круглий меч, прямий меч, південний меч …….	4
Базова техніка володіння кунгфу чанцісє (обраний вид) …….	2

Палиця, спис, південна палиця ……	2
Базова техніка й тактика в саньда, лайт-саньда, туйшоу, шуай цзяо, куошу …….	2
Саньда, лайт-саньда, туйшоу, шуай цзяо - методичні заняття …….	2
Особливості ведення поєдинків у саньда, лайт-саньда, туйшоу, куошу, шуай цзяо……...	2
Практика проведення поєдинків та суддівства в саньда, лайт-саньда, туйшоу, шуай цзяо, куошу…….……	2
Разом ……	30
Усього:	80

10. КОНТРОЛЬ

10.1. Медико-біологічний контроль

Завдання медико-біологічного контролю:

діагностика придатності до занять кунгфу, оцінка перспективності, функціонального стану, контроль реакції організму на перевантаження у тренуваннях;

оцінка адекватності засобів і методів тренування на навчально-тренувальних зборах (далі НТЗ);

санітарно-біологічний контроль за місцями проведення занять та умовами мешкання вихованців, профілактика травм та захворювань;

надання першої допомоги, організація лікування.

З цією метою проводяться початкові обстеження, лікарсько-педагогічний нагляд в процесі навчально-тренувального процесу. Усі загальні заходи мають виконуватись лікарем ДЮСШ або лікарсько-фізкультурного диспансеру, за яким закріплена спортивна школа. До них включені:

організація диспансерного обстеження та лікарського контролю за вихованцями;

проведення профілактичних і контрольних заходів, поточний медичний нагляд за місцями навчально-тренувальних занять;

бесіди з гігієни, загартовування, самоспостереження, спеціального харчування, засобів і методів відновлення, профілактики травматизму.

Усі вихованці груп початкової підготовки мають надати довідку щодо стану здоров’я та допуску до занять. Крім того, обстеження проводяться перед змаганнями. Особливої уваги потребують вихованці, що отримали травми або перенесли захворювання. Вони мають пройти обстеження та отримати дозвіл лікаря.

Висновок лікаря має бути складений на підставі об’єктивних даних медичного контролю в динаміці їх розвитку з урахуванням даних самоконтролю вихованців.

Велика роль належить медичним профілактичним заходам: поради батькам щодо раціонального харчування та режиму, вживання вітамінів, масаж тощо.

Для діагностики функціональної підготовленості вихованців можливим є застосування тесту PWS 170 (див.: Підручник для інститутів фізкультури /Під ред. В.Л.Карпмана. - М.: ФіС, 1987).

Форми медико-біологічного контролю

Вид обстеження	Завдання	Зміст та організація
Поглиблене	1. Контроль за станом здоров'я, виявлення відхилень від норми, рекомендації щодо профілактики та лікування. 2. Оцінка спеціальної тренованості та розробка індивідуальних рекомендацій щодо удосконалення навчально-тренувального процесу	Комплексна диспансеризація у лікувальному закладі; обстеження терапевтом, хірургом, отоларингологом, окулістом, невропатологом, стоматологом. Проведення ЕКГ з пробами
Етапне	1. Контроль за станом здоров'я, динамікою показників, виявлення захворювань і травм. 2. Перевірка ефективності рекомендацій, їх корекція. 3. Оцінка функціональної підготовленості після відповідного етапу підготовки та аналіз рекомендацій щодо планування наступного етапу	Вибіркова диспансеризація у лікувальному закладі за призначенням лікаря-терапевта або спеціалістів, що мають зауваження до стану здоров'я вихованців, ЕКГ, аналізи
Поточне	1. Оперативний контроль за функціональним станом, оцінка перенесення навантажень, рекомендації щодо планування та індивідуалізації навантажень, засобів і методів тренувань. 2. Визначення відхилень у стані здоров'я та вчасне призначення лікувально-профілактичних заходів	Експрес-контроль до тренувань, в процесі та після тренувань, який виконують лікар і тренер. Візуальне спостереження, пульсометрія, артеріальний тиск, теппінг-тест, координаційні проби, проби на рівновагу

10.2. Педагогічний контроль (комплексне тестування)

З метою об’єктивного визначення перспективності спортсменів, вчасного виявлення недоліків у їх підготовці доцільно регулярно, 1-2 рази на рік, проводити комплексне обстеження - тестування спортсменів.

Програма тестування має включати оцінку всіх видів підготовки. Через значний обсяг тестування необхідно проводити протягом декількох днів. Наприклад:

1-й день
оцінка морфотропічних (зовнішніх даних);
2-й день
оцінка базової підготовленості (цзібеньгун);
оцінка технічної підготовленості;
3-й день
оцінка підготовленості в розділах таолу, куошу, тайцзіцюань;
оцінка функціональної підготовленості у розділах - саньда, лайт-саньда, туйшоу, шуай цзяо.

У процесі обстеження всі спортсмени мають знаходитися в рівних умовах: мати можливість розім'ятися, змагатися за жеребкуванням, у разі потреби - отримати додаткову спробу.

Для порівняння результатів тестування використовують єдину 10-бальну систему оцінки для всіх видів підготовки для кожного конкретного нормативу таолу, куошу, тайцзіцюань.

10.2.1. Контрольні нормативи

Таблиця 20

Контрольні нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовки

Контрольна вправа	Час виконання секунд	Вимоги до виконання	Знижка, бал
Нахил вперед, обхопивши руками гомілки	5	Груди щільно торкаються поверхні стегон, спина та ноги випрямлені	Незначне порушення кожної з вимог - 0,5 бала, значне – 1 бал. Недотримання 1 секунди – 1 бал.
Місток. В. п. - ноги на ширині плечей	3	Ноги та руки випрямлені. Тримати без напруження. Голова закинута назад	Те саме
Переворот палиці назад, вперед (викрут)	15	Тримати палицю так, щоб відстань між руками була на ширині плечей або трохи більшою	- " -

Шпагат правою та лівою ногою вперед (хенча)	5	Ноги та руки випрямлені	- " -
Шпагат попереч-ний (шича)	5	- " -	- " -
Утримання правої ноги - вперед, вбік, назад	5	Зберегти вертикальне положення тулуба, стопа на рівні вуха. Без опори	Положення ноги нижче заданого рівня – 1 бал за кожні 10º
Утримання лівої ноги - вперед, вбік, назад	5	Те саме	Те саме
Рівновага (пінхен) на правій нозі	10	Однойменна рука вперед, інша - на одній лінії паралельно нозі. Стопа на рівні вуха. Без опори	- " -
Рівновага (пінхен) на лівій нозі	10	Те саме	- " -
Задня рівновага (хоупінхен)	5	Руки в боки паралельно підлозі. Спина пряма без прогину. Стопа на рівні вуха	- " -
Мах ногою вперед, 10 разів	10	Виконувати поперемінно правою та лівою ногою. Тулуб прямий, ноги прямі. Стопа на рівні вуха	- " -
Мах ногою вбік, 10 разів	10	Те саме	- " -
Мах ногою назад, 10 разів	10	- " -	- " -
Стрибки зі скакалкою	10	Виконати в максимальному темпі 30 обертів скакалки без заплутування	Незначне порушення – 0,5 бала, значне – 1 бал
Стрибок вгору з місця поштовхом двома ногами	-	На висоту 52 сантиметрів і більше з відповідною поставою, руки вбоки. Приземлення – на місце відштовхування	Незначне порушення кожної з вимог – 0,5 бала, значне – 1 бал.
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи	15	Згинання та розгинання рук 12 разів без зупинок, тулуб прямий	Незначне порушення кожної з вимог – 0,5 бала, значне – 1 бал. Недотримання 1 с – 1 бал.

Піднімання прямих ніг у висі на гімнастичній стінці	15	12 разів без зупинок	- " -
Обертання рук у вертикальній площині (вправо, вліво)	10	10 разів, зберігаючи відповідне положення	- " -

ЛІТЕРАТУРА

1. Марищук В.Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А., Серова Л.К. Методики психо-диагностики в спорте. - М.: Просвещение, 1984, - 190 с.

2. Навчальна програма з ушу для учбових закладів КНР /китайськ. мовою. - Пекін, 1988. - 59 с.

3. Правила з кунгфу /англ. мовою. - Міжнародна федерація кунгфу, 2009. - 15 с.

4. Правила змагань з кунгфу (таолу, тайцзіцюань, саньда, лайт-саньда, туйшоу). - К.: Федерація кунгфу України, 2010. - 50 с.

5. Хрипкова Л.Г. Возрастная физиология. - М.: Просвещение, 1988. - 120 с.

6. Цзян Бейлун. Методика спортивної підготовки в кунгфу /китайськ. мовою. - Ухань, провінція Хубей, КНР: Уханьський інститут фізкультури та спорту, 1990. - 100 с.

7. Эмоционально-волевая подготовка спортсменов /Под ред. А.Т. Филатова. - К.: Здоров’я, 1982. - 295 с.

Додаток

ІНСТРУКЦІЯ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ

З метою запобігання травматизму під час навчально-тренувальних занять з кунгфу тренер-викладач зобов'язаний:

на початку кожного заняття проводити короткий інструктаж вихованців з техніки безпеки;

перевіряти технічний стан обладнання та місця проведення занять;

виховувати у спортсменів особисту відповідальність та самоконтроль;

навчити вихованців дотримання безпечної дистанції під час тренування зі спортивною зброєю та партнером;

не залишати протягом тренування приміщення спортивного залу;

не допускати вихованців до участі в тренуванні без спортивної форми встановленого зразку;

підтримувати протягом тренування високий рівень уваги та дисципліни в спортивному залі та приміщенні спортивної споруди.

ЗМІСТ

Вступ ……. 3
1. Організація навчально-тренувальної роботи з кунгфу
у спортивних школах …….. 3
1.1. Режим та наповнюваність навчальних груп …… 3
1.2. Організаційно-методичні вказівки ……. 4
1.2.1. Мета та завдання спортивної підготовки …… 4
1.2.2. Зміст спортивної підготовки ……. 5
1.2.3. Принципи спортивної підготовки ……. 6
1.2.4. Етапи багаторічної підготовки …… 7
1.2.5. Зміст роботи на різних етапах підготовки …… 8
1.2.6. Вікові особливості навчально-тренувального процесу
на різних етапах багаторічної підготовки …… 9
1.2.7. Навантаження у навчально-тренувальному процесі та під
час змагань на різних етапах багаторічної
підготовки …… 12
1.2.8. Структура навчально-тренувального заняття …… 12
2. Планування навчально-тренувальної роботи за річними циклами …… 13
3. Навчальний план і програмний матеріал …….. 49
4. Плани-схеми тижневих мікроциклів у мезоциклах
для груп попередньої, спеціалізованої базової підготовки
та груп підготовки до вищих досягнень …… 51
5. Теоретична підготовка …… 61
5.1. Орієнтовний навчальний план з теоретичної підготовки …… 61
5.2. Тематичний матеріал …… 62
6. Психологічна підготовка …… 66
7. Відновлювальні заходи …… 67
8. Виховна робота …… 69
9. Інструкторська та суддівська практика …… 70
10. Контроль …… 72
10.1. Медико-біологічний контроль …… 72
10.2. Педагогічний контроль ……. 73
10.2.1. Контрольні нормативи …… 74
Література …… 76
Додаток …… 77

КУНГФУ

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл

Підписано до друку

Тираж

ПОГОДЖЕНО
Президент Федерації кунгфу України
_____ Людмила СОЛОДИЛІНА