

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Магадана
«Детско-юношеская спортивная школа № 4»

ПРИНЯТО

педагогическим советом
МБУДО г. Магадана «ДЮСШ № 4»
Протокол № 3
от 10 ноября 2015 года



УТВЕРЖДЕНО

И.о. Директора
МБУДО г. Магадана «ДЮСШ № 4»
Н.Л. Кочетова
Приказ № 49 от 11 ноября 2015 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «ГО»**

Программа предназначена для детей и подростков
6 -18 лет

Разработана:
Тренером преподавателем
Лисковым Д.Л.
Старшим инструктором-методистом
Романенко Е.А.

Магадан, 2015 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Введение	стр. 3
2.	Пояснительная записка	стр. 4
3.	1. Нормативная часть	стр. 6
4.	2. Методическая часть	стр.9
5.	2.1. Организационно-методические указания	стр. 9
6.	3. Учебный план	стр. 13
7.	3.1. План годовичного цикла подготовки	стр. 15
8.	3.2. Программный материал для практических занятий	стр. 16
9.	3.2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)	стр. 16
10.	4. Содержание и методика выполнения контрольных нормативов по общефизической подготовке	стр. 17
11.	5 Теоретическая подготовка	стр. 18
12.	6. Психологическая подготовка	стр. 20
13.	7. Воспитательная работа	стр. 21
14.	8. Контроль за подготовкой обучающихся	стр. 23
15.	Приложения к Программе, таблицы	стр. 27
16.	Используемая литература	стр. 31

ВВЕДЕНИЕ

Го – старинная настольная логическая игра со своими атрибутами: доска и камни. Как и в шахматах, в ней все зависит от способности игрока предвидеть ход игры, составить и воплотить в партии оптимальный план действий.

Го – древнее искусство, с давней историей и культурой. Этикет Го имеет две составляющие: как внешнюю составляющую – правила обращения с камнями и поведения в партии, так и внутреннюю – уважение к партнеру, игре, традициям.

Го – интеллектуальная игра, которую придумали в Китае более 2000 лет назад. В настоящее время в десятках стран мира, в том числе и в России, созданы федерации Го, проводятся национальные чемпионаты, чемпионаты Европы и мира среди любителей, многочисленные профессиональные турниры. В России присваиваются звания «мастера спорта» и «гроссмейстера» по игре в Го. По богатству вариантов она не имеет себе равных среди родственных видов спорта – шахмат и шашек.

Возможности любой логической игры в развитии интеллектуальных способностей детей неоспоримы. Исследования японских психологов привели к уверенности в том, что врожденные способности лучше развиваются у тех детей, кто занимается Го. Играя в Го, ребёнок полностью использует возможности своего мозга. Он должен напрягать свои умственные способности и совершать гигантские интеллектуальные подвиги, чтобы отследить множество вариантов при анализе, представлять в своём воображении гипотетическую ситуацию на доске, и в конечном итоге прийти к выводу, что данный ход будет лучшим. Детям нравится совершать подвиги, и игра Го даёт им такую возможность. Трудно найти другие области, в которых дети используют свой ум с такой интенсивностью, одновременно получая от этого удовольствие. В конце концов, эта способность к концентрации, воспитанная игрой в Го, будет использована ребёнком в других областях деятельности.

Го как специфический вид человеческой деятельности получают всё большее признание в России и во всём мире. О социальной значимости Го, её возрастающей популярности в мире можно судить по таким весомым аргументам, как создание международных организаций, занимающихся популяризацией и пропагандой Го, проведение мировых первенств и чемпионатов, выпуском разнообразной литературы по Го.

Актуальность Программы продиктована требованиями времени. Так как формирование развитой личности – сложная задача, преподавание Го через структуру и содержание способно придать воспитанию и обучению активный целенаправленный характер.

Система занятий Го в системе дополнительного образования, выявляя и развивая индивидуальные способности, формируя прогрессивную направленность личности, способствует общему развитию и воспитанию школьника.

Программа интегрирована с ежегодным графиком городских и областных соревнований, что позволяет учащимся в полной мере проявить полученные теоретические знания на практике, а также выявить недостатки в подготовке.

В программе реализуется не только принцип «от простого к сложному» т. е. последовательного усложнения материала, но и принцип историзма – теория Го раскрывается как исторический (хронологический) процесс непрерывного

углубления в законы игры, который происходил в течение нескольких тысячелетий и продолжается в наши дни. Такой подход характерен для многих областей человеческого знания, и в этом заключается педагогическая целесообразность программы.

А принцип комплектности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (теоретической, психологической и физической подготовки, педагогического контроля).

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа включает нормативную и методическую части и содержит рекомендации по построению, содержанию и организации образовательного процесса на спортивно-оздоровительном этапе.

В нормативной части Программы сформулированы задачи деятельности учреждения, режимы тренировочной работы, условия зачисления и отчисления в спортивно-оздоровительные группы.

Методическая часть Программы отражает особенности подготовки юных игроков Го на спортивно-оздоровительном этапе как одного непрерывного, взаимосвязанного со всеми сторонами подготовки процесса. Рекомендуемая направленность образовательного процесса определена с учетом как сенситивных (благоприятных) периодов возрастного развития физических качеств, так и с учетом специфики умственной и двигательной деятельности, характера и направления различных нагрузок.

Приводятся организационно-методические указания, учебный план, программный материал, материалы по теоретической, воспитательной и психологической подготовке. Программа является основным, регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение подготовки, и содействует успешному решению задач физического воспитания обучающихся, а также предоставляет возможность более одаренным детям перейти на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам.

Структурно программа состоит из двух основных частей (нормативной и методической) и следующих разделов:

- пояснительная записка;
- организационно-методические указания;
- учебный план и план-схема годового цикла;
- контрольно-нормативные требования;
- программный материал для практических занятий;
- воспитательная работа;
- психологическая подготовка;
- теоретическая подготовка;
- комплексный контроль.

Материал по физической и технико-тактической подготовке представлен в Программе по годам обучения, приводятся примеры объединения упражнений в тренировочные задания. А также тренировочные занятия и микроциклы по принципу их преимущественной направленности, на развитие физических качеств и оздоровление, на обучение технике и тактике игры.

На спортивно-оздоровительном этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники игры в Го. Программа ориентирована на применение комплекса форм и методов проведения учебных занятий.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются: групповые занятия, теоретические занятия, культурно-массовые мероприятия.

Спортивная школа, являясь учреждением дополнительного образования, призвана способствовать – формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению спортивных успехов сообразно способностям.

Цели дополнительной образовательной общеразвивающей Программы:

- воспитание всесторонне развитой личности путем приобщения детей к культуре Го;
- развитие творческих способностей, навыков логического и абстрактного мышления, навыков принятия решений в различных ситуациях.

Изложенный в Программе материал на спортивно-оздоровительном этапе предполагает решение следующих задач:

- формирование у обучающихся устойчивого интереса к Го;
- обучение основным приемам и методам во всех стадиях игры;
- способствование развитию индивидуальных качеств обучающегося;
- обрабатывание помимо специальных навыков, психологическую устойчивость, развитие волевых качества, целеустремленности, настойчивости в преодолении недостатков и трудолюбие;
- предоставить возможность использования современных компьютерных методик для освоения Го;
- содействие гармоничному физическому и психическому развитию;
- развитие умения выделять главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя;
- привлечение как можно большего числа детей, изучение их индивидуальных особенностей и возможностей.

Критериями успешности являются:

- стабильность списочного состава обучающихся, посещаемость;
- динамика роста индивидуальных качеств, физической и тактической подготовленности;
- уровень усвоения теоретических знаний и основ самоконтроля.

Ожидаемые результаты реализации Программы соответствуют поставленным перед спортивно-оздоровительным этапом задачам, а именно:

- формирование знаний, умений и освоение основ игры в Го;
- выполнение нормативов по ОФП;
- формирование устойчивого интереса к занятиям;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных обучающихся для дальнейших занятий по виду спорта Го по дополнительным образовательным предпрофессиональным программам спортивной подготовки.

Направленность Программы – физкультурно-оздоровительная, спортивная. Вид программы по целевой установке – общеразвивающая. Вид образовательной деятельности – Го. Ведущая идея программы – через массовое обучение детей игре в Го привлечь детей к систематическим занятиям, здоровому и безопасному образу жизни, а также помочь каждому обучающемуся найти свой индивидуальный путь к самосовершенствованию, выявить и поддержать детей, проявивших выдающиеся способности.

1. Нормативная часть

Программа разработана руководителем Го-клуба «Сэнтэ» Кожунковым А. В. (г. Жуковский) в соответствии с методическими рекомендациями Министерства спорта Российской Федерации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12 мая 2014 года, Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 N 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», и направлена на общее интеллектуальное развитие личности младшего школьника, на основе накопленных знаний и методик преподавания 10-ти летней истории школы «Сэнтэ».

Программа спортивно-оздоровительного этапа охватывает всех желающих заниматься игрой Го, решая задачи укрепления здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитания личностных качеств, основ спортивной техники и тактики игры в Го в процессе систематических учебных занятий.

Спортивно-оздоровительный этап дополнительной образовательной общеразвивающей программы проходит в спортивно-оздоровительных группах и может длиться от 1-го года до 12 лет.

Учебный год начинается с сентября каждого года. Учебные занятия проводятся по учебным программам и учебным планам, рассчитанным на 36 недель систематических занятий.

Состав учебной групп формируется из обучающихся, примерно одного уровня физической и интеллектуальной подготовленности. Возрастной диапазон обучающихся в одной учебной группе не должен превышать трех лет. Возраст обучающихся на момент зачисления должен быть не менее 6 лет.

Зачисление детей, перевод обучающихся в группу следующего года обучения осуществляется по решению педагогического совета и оформляется приказом директора по итогам выполнения требований по общефизической подготовке на период окончания учебного года.

Основными формами организации учебной работы являются

- групповые теоретические занятия в виде бесед, лекций по темам, изложенным в программе;
- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утвержденному директором;
- индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для обучающихся игре Го;
- участие обучающихся в спортивных мероприятиях.

По форме занятия подразделяются на групповые и индивидуальные занятия. Важнейшей формой повышения мастерства юных игроков являются самостоятельные занятия обучающихся. Выполнение домашних заданий должно быть обязательным.

Большое значение для реализации целей подготовки имеет использование в образовательном процессе передовых методов обучения, игровых компьютерных программ, тренировки и организации учебно-тренировочного и воспитательного процесса с помощью единой методической системы.

Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительной группе не должно превышать двух академических часов, общая недельная нагрузка составляет 4 академических часа. Численный состав учебной группы 15 человек.

Групповые теоретические занятия с учащимися проводятся в форме кратких популярных бесед.

Кроме групповых и индивидуальных занятий в соответствии с планами и заданиями, обучающиеся должны заниматься самостоятельно, выполняя отдельные индивидуальные, в том числе и домашние задания, задания по общей физической подготовке.

При проведении учебных занятий и соревновательных мероприятий должны строго соблюдаться установленные требования по врачебному контролю и обеспечению норм санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования. В ходе учебного процесса в группах, предусмотрено проведение с обучающимися - соревнований по общей физической подготовке, подвижным играм, проведение конкурсов в каждой возрастной группе.

Группы, как правило, комплектуются из числа обучающихся общеобразовательных школ, желающих заниматься общей физической подготовкой и обучению игры в Го без предъявления каких-либо требований.

Перевод обучающихся в группу последующего года обучения, производится на основании результатов повышения физкультурно-спортивной кондиции – прироста показателей.

Прием детей в спортивно-оздоровительные группы осуществляется без предварительного отбора в возрасте 6-18 лет, при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья.

Для зачисления в учреждение необходимы следующие документы:

- заявление о приеме от любого из родителей (законных представителей);
- ксерокопию свидетельства о рождении;
- медицинское заключение о состоянии здоровья с указанием возможности заниматься Го.
- ксерокопия страхового медицинского полиса;
- согласие родителей (законных представителей) на обработку персональных данных обучающегося;
- фотография 3х4.

Отказ о приеме возможен только по причине отсутствия свободных мест из-за переполненности учебных групп.

Основаниями для отчисления обучающегося являются:

- личное заявление обучающегося, его родителя (законного представителя);
- завершение обучения;

- невыполнение обучающимися в установленные сроки, без уважительных причин объема тренировочной нагрузки на данном этапе (посещаемость), невыполнение переводных нормативов по общей физической подготовке;
- грубое нарушение Устава Учреждения;
- нарушение режима спортивной подготовки;
- установление факта применения обучающимся допинговых средств и (или) методов, запрещенных к использованию в области физической культуры и спорта;
- нарушение спортивной этики.

Обучающиеся, прошедшие подготовку в спортивно-оздоровительных группах, выполнившие нормативные требования, могут быть зачислены на этап начальной подготовки в соответствии с минимальным возрастом, определенным дополнительной образовательной предпрофессиональной программой по Го.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на спортивно-оздоровительном этапе имеет определенную структуру, позволяющую методически обоснованно распределять учебную нагрузку (таблица № 1).

Перевод обучающихся (в том числе досрочно) в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки проводится решением педагогического совета по представлению тренера на основании стажа занятий, выполнения требований контрольных нормативов, а также заключения врача (медицинской комиссии).

Вся полнота ответственности за безопасность обучающихся при проведении занятий возлагается на тренера преподавателя, непосредственно проводящего учебное занятие с группой. На первом занятии тренеру преподавателю необходимо ознакомить занимающихся с правилами безопасности при проведении занятий Го.

Тренер обязан:

- Производить переключку учеников перед занятием с последующей регистрацией в журнале.
- Оказать в случае несчастного случая первую помощь пострадавшему, при необходимости вызвать «Скорую помощь» и немедленно сообщить в администрацию школы.
- Проводить занятия строго по расписанию. При отсутствии тренера-преподавателя группа к занятиям не допускается.
- Обеспечить на учебно-тренировочном занятии соблюдение обучающимися правил поведения, правил личной гигиены.
- Тщательно проверить состояние помещения и отсутствие посторонних предметов.

Тренеру преподавателю предоставляется право самостоятельно планировать и осуществлять процесс реализации программы, в рамках которой он может:

- изменять последовательность изучения вопросов в пределах темы;
- самостоятельно отбирать из каждого раздела наиболее значимый материал, включать дополнительный материал, не нарушая при этом логику изучения программы и соблюдая ее соответствие основным требованиям к знаниям, умениям и навыкам обучающихся;

- изменять количество часов, отведенное на изучение (освоение) тех или иных разделов и тем в пределах учебного годового плана графика тренировочных занятий.

Тренер-преподаватель может использовать методические рекомендации, как из числа действующих, так и авторские, или специально предназначенные для освоения инновационных программ. Ему также предоставляется возможность свободного выбора методических путей и организационных форм обучения (подготовки), проявляя творческую инициативу.

2. Методическая часть

Методическая часть программы включает материал по основным видам подготовки игроков Го, его распределение по годам обучения, планирование спортивных результатов, организацию и проведение врачебного контроля, рекомендации по проведению тренировочных занятий и соревнований, а так же технике безопасности.

Содержание программного материала обеспечивает непрерывность и последовательность процесса на протяжении всего периода обучения, а также организацию и проведение педагогического, медико-биологического контроля, учебно-тренировочного процесса и воспитательной работы.

Учебный год начинается с первого сентября. Продолжительность учебного года на спортивно-оздоровительном этапе – 36 недель.

На набор детей и комплектование учебных групп отводится полтора месяца, начиная с 1-го сентября.

Основными формами образовательного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- участие в различных физкультурно-массовых мероприятиях.

Основными методическими принципами программы являются:

- Принцип комплектности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении.
- Принцип преемственности определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствия требованиям спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов тренировочных нагрузок, роста показателей, уровня подготовленности.
- Принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала и зависимости от года подготовки, возрастных индивидуальных особенностей обучающихся.

2.1. Организационно-методические указания

В основу методики физической подготовки Программы, положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением

физического потенциала обучающихся. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены воспитанниками путем тренировки, путем реализации целенаправленного процесса адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности.

Для обеспечения безопасности проведения учебного процесса тренеру необходимы знания возрастных особенностей обучающихся. При планировании работы тренеру преподавателю необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей и чувствительные (благоприятные) фазы развития того или иного физического качества (таблица № 2).

Биологический возраст — степень соответствия развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующей усредненной норме признаков лиц одинакового паспортного возраста.

Пубертатный период – период полового созревания человека, охватывает возрастной диапазон от 9 до 17 лет, к концу которого организм достигает половой, физической и психической зрелости.

Сенситивный период – период возрастного развития, в котором происходит наиболее интенсивный естественный прирост отдельных двигательных способностей и в котором можно ожидать наибольшего прироста данного физического качества в ответ на тренировочную нагрузку.

Преимущественная направленность образовательного процесса определяется с учетом чувствительных периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются.

К концу пубертатного периода организм достигает полной половой, физической и психической зрелости. Пубертатный период принято разделять на три фазы: препубертатную, собственно пубертатную и постпубертатную. Эти фазы характеризуются различными темпами роста и созревания отдельных функциональных систем организма (нервной, костно-мышечной, сердечнососудистой, дыхательной и др.).

К 6-7 годам в основном завершается формирование ткани легких и дыхательных путей. Однако развитие органов дыхания в этом возрасте еще полностью не заканчивается: носовые ходы, трахеи и бронхи сравнительно узкие, что затрудняет поступление воздуха в легкие, грудная клетка и ребра не могут опускаться на вдохе так низко, как у взрослого. Поэтому дети не могут делать глубоких вдохов и дышат чаще, чем взрослые. Сердечнососудистая система хорошо приспособлена к требованиям растущего организма, и повышенная потребность тканей в снабжении кровью удовлетворяется легко. Так, например, если пульс у взрослого равен 70 — 74 ударам в минуту, то у дошкольников в среднем 90 — 100 ударам. Нервная регуляция сердца несовершенна, поэтому оно быстро возбуждается, ритмичность его сокращений легко нарушается, и сердечная мышца при физической нагрузке довольно быстро утомляется. Однако при смене деятельности сердце ребенка быстро успокаивается и восстанавливает свои силы.

В данном возрасте заканчивается созревание нервных клеток в головном мозге, который по внешнему виду и весу приближается к мозгу взрослого. Однако, учитывая легкую возбудимость нервной системы, необходимо очень осторожно относиться к детям: не давать им длительных непосильных нагрузок,

избегать чрезмерного утомления, тем более что процессы возбуждения у них преобладают над процессами торможения. Дети этого возраста очень восприимчивы, но следы полученных впечатлений закрепляются у них не сразу, и навыки, вначале непрочные, легко теряются.

В младшем школьном возрасте дети обладают способностью овладевать технически сложными формами движений. Это обусловлено тем, что высшая нервная деятельность уже достигает высокой степени развития. К этому возрасту заканчивается рост и структурная дифференцировка нервных клеток. Однако функциональные показатели нервной системы еще далеки от совершенства. Сила нервных процессов у детей младшего школьного возраста относительно невелика. Резко выражено запредельное торможение при действии сверхсильных или монотонных длительных раздражителей. Анализировать близкие по структуре движения детям трудно. Новые условные связи образуются быстро, но труднее дифференцируются. Поэтому при обучении физическим упражнениям предпочтительнее использовать целостный метод, позволяющий ребенку усвоить главное в содержании упражнения. После этого отдельные детали станут для него более доступными. С 6 до 12 лет ребенок осваивает примерно 90 % общего объема двигательных навыков, которые он приобретает в жизни.

Двигательные умения и навыки. У детей старшего дошкольного возраста с «нормально возбудимым, подвижным» типом нервной системы обычно легко овладевают техникой физических упражнений, точно справляются с разнообразными двигательными задачами, преуспевают в подвижных играх. Дети «сильного, безудержного» типа высшей нервной деятельности отличаются неровной успеваемостью, но, тем не менее, способны легко овладевать двигательными навыками. Их поведение и эмоциональные реакции в связи с большой двигательной активностью нередко расцениваются как проявление «недисциплинированности». Дети с «нормально возбудимым, спокойным» типом высшей нервной деятельности в конечном счете, тоже успешно овладевают сложно координированными движениями, но сравнительно медленно вырабатывают двигательные дифференцировки. Этим детям необходимы большее число повторений, более подробные указания, постоянное поддержание интереса к занятиям и оценка результата.

Препубертатная фаза развития характеризуется ускоренным ростом тела в длину и интенсивными изменениями со стороны вегетативных систем организма у мальчиков в 12-15 лет с максимальной прибавкой длины тела в 13-14 лет. Собственно, пубертатный период характеризуется нарастанием активности половых желез и совершенствованием деятельности всех функциональных систем организма. В начале пубертатного периода имеют место высокие темпы увеличения длины и массы тела, которые затем снижаются. Сенситивная фаза развития физического качества быстроты приходится на возраст 9-12 лет. Именно в это время кривая биологического развития резко возвышается и имеет место, так называемый - пубертатный скачок. У одних детей пубертатный скачок возникает в 12-13 лет, у других значительно позже, в 14-16 лет. Поэтому, акселераты, несмотря на одинаковый паспортный возраст с ретардантами на 2-4 года опережают последних в темпах биологического развития. С точки зрения построения многолетней тренировки собственно пубертатный период является наиболее важным. Данная фаза характеризуется нарастанием активности половых

желез организма и совершенствованием деятельности всех функциональных систем.

В возрасте 15 лет кривая биологического развития сглаживается, так как на это время приходится период постпубертатного развития. В этом возрасте начинают проявляться все закономерности полового диморфизма, проявляющегося, прежде всего в появлении различий в физическом развитии мальчиков и девочек.

Если в возрасте 7-11 лет развитие скелетных мышц происходит в основном за счет аэробных возможностей, то к 15 годам энергетика скелетных мышц становится все более связанной с активацией лактаcidного источника. В это время наблюдаются своего рода «скачки» в развитии анаэробных возможностей организма. Показатели функциональной лабильности аппарата движения к 14 – 15 годам достигают уровня взрослых, а для мышц верхних конечностей – значительно раньше. Постпубертатная фаза развития характеризуется завершением естественного прироста мышечной массы и тела в длину и снижением темпа прироста физических качеств. В этой фазе развития организм достигает полной физиологической зрелости.

Типы и темпы биологического развития у детей различны. Дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости детей одного и того же паспортного возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный).

Наибольшим потенциалом развития обладают лица, имеющие высокие уровни физических качеств и функциональных возможностей при нормальных или замедленных темпах полового развития. По своему физическому развитию, они к завершению полового созревания обгоняют акселерированных сверстников. Хотя следует учитывать, что раннее вступление в пубертатную фазу развития еще не гарантирует ее раннего окончания. Отдельные двигательные способности развиваются гетерохромно – они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития занимающихся. Появляется возможность выделить оптимальные возрастные периоды для избирательного воздействия на развитие аэробной производительности, анаэробной производительности, подвижности в суставах, быстроты, максимальной силы, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей и т.д. Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста.

При планировании и проведении занятий с детьми необходимо учитывать их возрастные особенности и строго нормировать физические нагрузки. В занятия включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки.

Дети и подростки чувствительны и отличаются повышенной восприимчивостью к внешним раздражителям. В занятиях с детьми основная форма обучения - игра; с возрастом по мере накопления двигательного опыта значительная роль отводится соревновательному методу.

Все многообразие тренировочных задач, средств, методов, теоретико-методических положений находит отражение в структуре обучения тактическим действиям и развитием физических качеств. Структура обучения тактическим действиям и развития физических качеств – целостный процесс, состоящий из четырех этапов, расположенных в определенной последовательности и содержащих специфические задачи, средства и методы, отражающие педагогические и психофизиологические закономерности формирования навыков.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительных группах проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 36 недель учебно-тренировочных занятий (таблица № 3).

Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым с решением задач, изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы тренировочной деятельности. Затем, беря за основу процентные соотношения отдельных видов подготовки из теории и методики Го, рассчитываем объемы (в часах), приходящиеся на отдельные виды подготовки.

Годовой учебный план включает такие виды подготовки, как теоретическая подготовка, общефизическая, специальная физическая, техническая и тактическая подготовка.

Учебно-тренировочный процесс планируется на основе учебных материалов, изложенных в данной программе.

Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают организацию учебно-тренировочных занятий.

Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов и участие в соревнованиях.

На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с историей Го, правилами и судейством соревнований. Основные темы теоретических занятий, где акцентируется внимание на самых важных в организационном отношении содержаниях каждой темы программы.

Го кодекс России. Судейство и организация соревнований

При изучении этого раздела ставится задача по овладению учащимися в совершенстве положениями Го кодекса России, приобретения ими навыков судейства и организации соревнований. Рассказывая о той или иной теме, тренер-преподаватель должен стремиться давать как можно больше конкретных примеров из практики самих учащихся. Зачёт принимается у учащихся, судивших как минимум одно квалификационное соревнование.

Исторический обзор развития Го

Этот раздел занимает очень важное место в курсе обучения Го в ДЮСШ. Изучение истории позволяет овладеть культурным наследием прошлого. Проследить эволюцию Го творчества, идей и методов борьбы в партии Го.

Хотя расположение материала дано в хронологическом порядке необходимо открывать курс истории по каждому году обучения обзорным очерком по всему разделу. Темы данного года обучения изучаются углублённо, а остальные вопросы теории Го освящаются в обзорном очерке схематично - это позволяет давать учащимся знания по конкретным темам и в то же время не прерывать цельности представления об исторически развитии Го, как во всем мире, так и в нашей стране.

Фусеки, Джосеки

При прохождении раздела «дебют» (Фусеки, Джосеки) следует исходить из того, что в программе конкретные дебюты изучаются в первую очередь для повышения Го культуры учащихся. При этом взяв за основу концентрический метод, - для каждого разряда определяется своя глубина ознакомления с данным действием. Часы, отведённые программой на изучение фусек, джосек, рекомендуется использовать для обзорных лекций по теории фусек, джосек. Детальное ознакомление с той или иной системой фусек, джосек, осуществляется учащимися самостоятельно и на индивидуальных занятиях с тренером-преподавателем.

По указанному в программных требованиях к каждому году обучения фусекам, джосекам проводятся контрольные зачёты (показать знание основных стратегических идей). В то же время в зависимости от индивидуальных вкусов и особенностей учащихся могут изучаться любые другие фусеки, джосеки не предусмотренные в программе данного раздела.

Тюбан

На этот раздел программы отводится наибольшее количество часов. Рекомендуется при изучении раздела помимо лекционного материала использовать метод практических упражнений, заключающийся в том, что после изложения конкретного вопроса учащимся даются специально подобранные позиции, в которых надо самостоятельно найти изучаемую идею. При этом надо стремиться к тому, чтобы учащиеся находили решение без постановки новых камней. Можно подобные позиции разыгрывать в парах с ускоренным контролем времени на обдумывание ходов.

Следует иметь в виду, что главная задача при подготовке юных игроков в Го, развитие их счетно-тактических способностей, а обучение стратегическому мастерству становится основным на более поздних этапах подготовки.

Йосе

Концентрический метод изучения рекомендуется и в этом разделе. Темы, указанные в программах для каждого года обучения, являются основными, другие вопросы рассматриваются схематично.

Индивидуальные занятия

Программой предусматривается максимальное количество часов на этот раздел. В него входит: участие в квалификационных турнирах, разбор сыгранных партий, индивидуальные занятия.

Участие в квалификационных турнирах является одной из основных форм подготовки игрока в Го, проверкой полученных знаний и практических навыков.

Конкурсы решения задач и этюдов, нахождения композиций

Сеансы одновременной игры, упражнения для развития техники расчета вариантов.

Основная задача этого раздела состоит в том, чтобы познакомить обучающихся с композицией, научить играть партии по консультации, показать значение сеансов одновременной игры для популяризации Го.

Особенно часто рекомендуется проводить сеансы и конкурсы с обучающимися в первый год обучения.

Спортивно-оздоровительный этап – этап создания предпосылок и ознакомления с основными тактическими идеями и приемами игры Го. В качестве предпосылок выступает овладение элементарными основами игры Го, получение первоначальных знаний и ознакомление с основными тактическими идеями и приемами, приобретение первого опыта участия в соревнованиях.

На практических занятиях учащиеся применяют полученные знания, развивают волевые качества, трудолюбие, целеустремленность и настойчивость в устранении недостатков. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

В процессе обучения используются различные формы и методы подачи материала:

- игра в Го уроки;
- игровая деятельность;
- индивидуальные занятия;
- конкурсные решения комбинаций;
- участие в турнирах;
- разбор партий;
- конкурсные решения задач;
- игра в Го с компьютером;
- работа с базами данных;
- анализ партии с помощью компьютера.

3.1. План годичного цикла подготовки

Построение годичного цикла подготовки является одним из важных компонентов программы. Основная суть сводится к рациональному распределению программного материала по основным структурным компонентам.

Особенность спортивно-оздоровительного этапа — это работа с малоподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому построение подготовки с позиции периодизации в этих возрастных этапах нецелесообразно. В этом случае при построении подготовки изначально весь учебный материал конкретного года обучения целесообразно распределить по месяцам, а затем по недельным циклам, в которых проводятся занятия комплексного характера с преимущественной направленностью на те, или иные виды подготовки (таблица № 4)

В течение всего года проводится широкий круг средств и методов игровой подготовки, направленных на развитие игрового опыта.

Задачей этого этапа будет являться формирование устойчивого интереса обучающегося к Го, обучить основным приемам и методам игры Го, способствовать развитию индивидуальных качеств обучающегося, целеустремленности, настойчивости, физического развития.

В соответствии с основной направленностью этапа и стоящих перед ним задач осуществляется адекватный подбор средств, методов и режимов работы, определяются величины и направленность тренировочных занятий, и на этой основе производится рациональное построение учебно-тренировочного процесса в годичном цикле.

3.2. Программный материал для практических занятий

3.2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. Например, к средствам ОФП относят бег, общеразвивающие упражнения, и т.п.

Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта

Общая физическая подготовка обязательна в подготовке обучающихся всех уровней, однако ее удельный вес в интегральной подготовке во многом определяется квалификацией обучающегося. На первых этапах подготовки ее удельный вес значительно выше. В этом аспекте средства (упражнения), направленные на повышение уровня общей физической подготовки, следует представлять, как общеподготовительные.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Для мышц рук и плечевого пояса: одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые и круговые движения, взмахи и рывковые движения в различных исходных упражнениях, на месте и в движении, сгибание - разгибание рук в упоре лежа.

Для мышц шеи и туловища: наклоны (вперед, в сторону, назад), повороты (направо, налево), наклоны с поворотами, вращения.

Для мышц ног: поднимание и опускание ноги (прямой и согнутой, вперед, в сторону и назад), сгибание и разгибание ног стоя (полуприсед, присед, выпад), сидя, лежа, круговые движения (стоя, сидя, лежа), взмахи ногой (вперед, в сторону, назад), подскоки (ноги вместе, врозь, скрестно, на одной ноге), передвижение прыжками на одной и двух ногах. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону, выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений. Поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений (на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.). Сгибание и разгибание ног в висах и упорах. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и в полуприседе.

Для мышц всего тела: сочетание движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движениями руками, выпады с наклоном туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками, посредством

сгибания и разгибания ног и др.), упражнения на формирование правильной осанки.

Легкоатлетические упражнения: ходьба на носках, на пятках, на внутренней, наружной стороне стопы, в полуприседе и приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, приставными и скрестными шагами, сочетание ходьбы с прыжками. Бег обычный, с высоким подниманием бедра, с подгибанием ноги назад, скрестным шагом вперед и в сторону. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 метров с низкого и высокого старта, бег по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Бег с переменной скоростью на различные дистанции. Прыжки в высоту и длину с разбега и с места. Спортивные и подвижные игры.

Дыхательная гимнастика.

В движении шагом выполняется полный, глубокий вдох на протяжении 4-х шагов, руки свободно опущены вниз. После произвольного полного вдоха и короткого отдыха (3-5 шагов) упражнение повторяется. В том же порядке вдох выполняется дважды на 6, 8, 10 и 12 шагов. Постепенно от занятия к занятию продолжительность вдоха увеличивается. Через некоторое время спортсмен довольно легко выполняет серии вдохов на 8,12, 16, 20 и более шагов.

В движении шагом выполняется полный глубокий вдох на протяжении 4 шагов. Последующий полный выдох выполняется дважды на 6, 8, 10 и 12 шагов. Через несколько занятий продолжительность выдоха доводится до 16 шагов. Выдох должен быть непрерывным и максимально полным. В конце выдоха плечи опущены, голова наклонена вперед.

Стоя, вытянув руки вверх, прогнуться, сделать полный глубокий вдох. Руки опустить резко вниз, сделать дополнительный короткий вдох. В этом упражнении спортсмен должен почувствовать, что при опускании рук создались дополнительные условия для вдоха, и это позволило вдохнуть дополнительную порцию воздуха. Упражнение выполняется 6-8 раз.

Исходное положение: руки опущены вдоль туловища, мышцы плечевого пояса расслаблены, голова слегка наклонена вперед. Спортсмен делает максимально глубокий вдох, затем поднимаясь на носки, поднимая руки через стороны вверх и слегка прогибаясь, продолжает вдох. Спокойно выдыхает. Выполняется в движении или стоя на месте. Упражнение повторяется 6-8 раз.

Эффективность дыхательных упражнений очень велика, даже если им уделять в день по 5-6 минут. Улучшение в системе дыхания наступает уже через несколько занятий. Дыхание становится более глубоким и более редким. Жизненная емкость легких часто уже за 2-3 месяца систематических занятий увеличивается на 400-600 куб.см. Упражнения рекомендуется выполнять на свежем воздухе. Дыхательную гимнастику рекомендуется сочетать с гигиеническими процедурами и закаливанием.

4. Содержание и методика выполнения контрольных нормативов по общефизической подготовке

В спортивно-оздоровительных группах возраст занимающихся – от 6 до 18 лет, поэтому нормативы по общефизической подготовке, представленные в таблице, являются ориентировочными исходными величинами.

Основными критериями оценки занимающихся являются регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Контрольные нормативы по общефизической подготовке адаптированы для детей и подростков, тренирующихся в г. Магадане с учетом гемодинамических показателей при длительных воздействиях неблагоприятных факторов внешней среды, каковыми являются природно-климатические условия Северо-востока России (таблица № 7)

Оценка общей физической подготовленности

1. Бег 20 метров. Тест призван оценивать уровень скоростных качеств обучающегося. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров с высокого старта. Оценивается время преодоления дистанции (с).

2. Прыжки в длину с места: прыжки выполняются с линии прыжка по 2 раза. В зачет идет лучший результат. Длина прыжка измеряется от линии прыжка до ближайшей точки проекции любой части тела на поверхности (см).

3. Подъем туловища из положения лежа, в положение сидя. Тест призван оценивать уровень развития силовых качеств. И.п. - лежа на спине, пальцы сцеплены за головой, спина прямая, ноги согнуты в коленях под углом 90^0 , второй обучающийся придерживает стопы выполняющего упражнение. По сигналу спортсмен начинает поднимать туловище в положение сидя. При каждом подъеме он должен касаться внутренней стороной локтей наружных сторон коленей. Возвращаясь в исходное положение, необходимо лопатками коснуться пола. Упражнение выполняется в течение 30 секунд. Движения, выполненные с нарушением правил, не засчитываются.

5. Теоретическая подготовка

Приобретение теоретических знаний позволяет обучающимся правильно оценить социальную значимость физической культуры и спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план можно вносить коррективы (таблица № 5).

Тема 1

Личная и общественная гигиена, инструктаж по ТБ

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление

кислорода. Гигиенические требования к питанию занимающихся физической культурой и спортом. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня при занятиях. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Техника безопасности при занятиях спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям. Восстановительные мероприятия при занятиях Го.

Тема 2

Кодекс Го в России (введение в предмет).

Правила игры. Первоначальные понятия. Нотация. Турнирная дисциплина, правило «поставил – ходи», требования записи турнирной партии.

Судейство на соревнованиях. Воспитательная роль судьи.

Виды соревнований: личные, командные, лично-командные, официальные, товарищеские. Контроль времени на обдумывание ходов в партии. Таблица очередности игры в соревнованиях. Правило определения цвета камней.

Тема 3

Исторический обзор развития игры Го

Происхождение Го. Легенда о радже и мудреце. Распространение Го на Земле. Проникновение Го в Европу. Реформа Го.

Тема 4

Фусеки

Определение фусек как подготовительной стадии к борьбе в середине игры. Классификация фусек. Основные принципы разыгрывания фусек. Пленение камней.

Тема 5

Тюбан

Понятие о тактике. Понятие о комбинации. Основные тактические приемы. Атака в партии. Инициатива и темп в атаке. О роли защиты в Го. Пассивная и активная защиты. Требования к защите: определение момента, с которого необходимо переходить к защите, составление плана защиты, перегруппировка сил, экономизм в защитительных мероприятиях. Тенденция перехода в контратаку.

Стратегическая и тактическая защита. Приемы тактической защиты: отражение непосредственных угроз, неожиданные тактические удары, ловушки.

Переход из Фусек в Тюбан. Типичные комбинации в Тюбане. Определение стратегии. План игры. Оценка позиции.

Ограничение подвижности камней: ограничение «жизненного» пространства противника, выключение камней из игры, связка, блокада, торможение освобождающихся ходов. Создание слабости в лагере противника.

Тема 6

Йосе

Определение йосе. Темп и потеря темпа. Утиками (вторжение на чужую территорию на сторонах и в центре). Жизнь и смерть на чужой территории. Коборьба.

Проблема перехода из Тюбан в Йосе. Типичные комбинации в Йосе. Сложные окончания. Переход из Фусек в Тюбан.

Требования по освоению теоретической подготовки игры в Го, для обучающихся в спортивно-оздоровительных группах:

- Знание основ кодекса Го, умение записывать партию.
- Определять цвет полей игровой доски по названным координатам «вслепую».
- Знание истории вопроса о происхождении Го и распространения их на Востоке.
- Демонстрация знаний простейших принципов фусеке.
- Умение определять названия и идеи основных тактических приемов.
- Владение простейшими принципами реализации материального преимущества.
- Участие в квалификационных турнирах.

6. Психологическая подготовка

Основное содержание психологической подготовки игроков в Го состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям Го;
- развитие личностных качеств;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что способствует быстрому восприятию информации и принятию решений;
- развитие специфических качеств – развитие комбинационного зрения и позиционного чутья, совершенствование счетных и оценочных способностей, постоянный аналитический анализ;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на игроков в Го, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе, непосредственно с обучающимися устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех, или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение. Так, в водной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных

своих свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю, в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей игроков в Го, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализ различных материалов, характеризующих личность ученика. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки игроков Го.

7. Воспитательная работа

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких морально-волевых качеств, преданности Родине, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения обучающегося во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, правильное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающей нагрузкой. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Тем не менее, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. При занятиях с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого интеллектуального совершенствования.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам обучения. Убеждение во всех случаях должно

быть доказательным, для чего необходимы тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, опыт самих занимающихся.

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

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказания разнообразны: замечание, устный выговор, разборка поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Проявление слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсменов, как естественны и колебания их работоспособности. В этих случаях большое мобилизационное значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабоволие проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению заданий, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне-нравственно, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенгазет и спортивных листков, проведение туристических походов, экскурсий, тематических вечеров, вечеров отдыха и художественной самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности педагога. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемый в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

При подготовке игрока в Го следует знать, что воспитательная работа – это сложный и многогранный процесс, включающий различные виды воспитания.

Виды воспитания

- Профессионально-спортивное: развитие морально-волевых качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки.
- Нравственное: воспитание преданности и любви к Отечеству; развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде; уважения к тренеру; приобщение к истории, традициям спорта.

- **Правовое:** воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребностей в здоровом образе жизни.

Средства, методы и формы воспитательной работы

Во время активного отдыха:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, кино, литература, театр, музей.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование.

Форма организации: совет команды, фото - и стенгазеты, радиопередачи, совет ветеранов спорта.

В процессе учебно-тренировочных занятий

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, митинг.

Методы организации: совет команды, совет тренеров, совет ветеранов спорта.

В соревновательной обстановке

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, митинг.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование.

Формы организации: совет команды, совет ветеранов спорта.

Содержание воспитательной работы

- Возрождение духовной нравственности граждан России и преданности Родине.
- Воспитание добросовестного отношения к труду и трудолюбия.
- Стремление к постоянному спортивному совершенствованию.
- Стремление тренера быть примером для воспитанников.
- Формирование высоких нравственных принципов и морально-волевых качеств.
- Воспитание у детей и подростков миролюбия, принятия и понимания других людей, умения позитивно с ними взаимодействовать:
- формирование негативного отношения к насилию и агрессии в любой форме;
- формирование уважения и признания к себе и к людям, к их культуре;
- развитие способности к межнациональному и межрелигиозному взаимодействию;
- развитие способности к толерантному общению, к конструктивному взаимодействию с представителями социума независимо от их принадлежности и мировоззрения.
- Формирование умения определять границы толерантности.
- Воспитание на примерах спортсменов старшего поколения.
- Повышение роли капитанов команд, советов ветеранов.

8. Контроль за подготовкой обучающихся

На первом учебном занятии проводится стартовая аттестация, с целью определить физическую кондицию обучающегося на момент зачисления в учебную группу, где проверяются следующие физические данные: сила, быстрота, выносливость, координация движения, ловкость. В течение первого периода освоения программы тренер преподаватель контролирует знания и умения учащегося.

В последующем, ежегодно (два раза - осень, весна) проводится комплексная проверка образовательных результатов. Оценка результатов выставляется в протокол сдачи контрольных нормативов в форме «зачтено-не зачтено». Обучающиеся, успешно сдавшие нормативные требования, получают возможность перевода на последующий год обучения либо перевод группы начальной подготовки первого года обучения.

Обучающиеся не выполнившие контрольные нормативы могут продолжить заниматься в спортивно-оздоровительной группе.

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с обучающимися. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем: текущей оценки усвоения изучаемого материала; выполнения контрольных упражнений по общей физической подготовке.

Контроль является составной частью подготовки юных игроков в Го и одной из функций управления тренировочным процессом.

Объективная информация о состоянии обучающихся в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

В теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния спортсмена и кумулятивного тренировочного эффекта. Проводятся в конце конкретного этапа. С помощью этапного контроля определяются изменения состояния обучающихся под влиянием относительно длительного периода тренировочных воздействий, и определяется стратегия на последующий период занятий.

В программу этапного контроля входят:

- врачебные обследования;
- антропометрические обследования;
- тестирование уровня физической подготовленности;
- расчет и анализ тренировочной нагрузки за прошедший этап;
- анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

Текущий контроль дает возможность оценить состояние занимающихся в течение дня, проводится для получения информации о состоянии игрока в Го после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность. В его программу входят оценки:

- объема и эффективности соревновательной деятельности;
- объема тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных заданий.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. Позволяет оценить состояние

занимающихся в процессе тренировочных занятий и осуществить оперативную коррекцию тренировочного воздействия. С этой целью проводятся Оперативный контроль за степенью утомления в ходе тренировочного занятия (таблица № 6).

В практике проведения учебного процесса должны практиковаться все виды контроля. Однако наибольшее внимание следует уделять педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному.

Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основные раздела:

- контроль уровня подготовленности игрока в Го (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства).
- контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).
- оценка и контроль текущего состояния игрока в Го осуществляется врачами. Заключение о состоянии каждого обучающегося чрезвычайно важно для тренера, что позволяет ему более эффективно осуществлять тренировочный процесс, реализуя принцип индивидуализации.

Педагогический контроль и оценка подготовленности юных игроков в Го являются важнейшим элементом системы управления, определяющим эффективность процесса обучения и тренировки на период подготовки. Для получения объективной информации тренеры должны использовать следующие виды контроля – этапный, текущий, оперативный.

В качестве контроля и оценки подготовленности юных игроков в Го на практике принято использовать педагогические наблюдения и тестирование. Метод наблюдения, как правило, применяется тренерами в качестве оперативного контроля. В процессе работы с обучающимися тренеры осуществляют свои наблюдения постоянно. Это дает им возможность создать целостное представление как об учебной группе в целом, так и ясное представление о каждом обучающемся. Например, для изучения и оценки индивидуальных свойств нервной системы метод наблюдения с успехом можно применять в ходе тренировочных занятий. Оценивая проявление свойств нервной системы занимающихся на основании изучения их двигательных действий, поступков и поведения, тренеры получают возможность вносить изменения в педагогические воздействия на учащихся.

Метод наблюдения необходимо использовать и для оценки различных сторон деятельности обучающихся, их состояния и уровня подготовленности. Например, в ходе тренировочного занятия тренер даже по цвету лица, дыханию и движениям того или иного подопечного может сделать вывод о степени утомления и внести необходимые коррективы в содержание урока.

Эффективность метода наблюдения при оценке техники юных игроков в Го в ходе тренировочных занятий во многом зависит от квалификации самих тренеров.

Оценка и контроль тренировочной деятельности

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки и эффективности тренировочной деятельности. К показателям объема следует отнести количество:

- тренировочных дней;

- тренировочных занятий;
- часов, затраченных на тренировочные занятия.

Эффективность тренировочного процесса определяется по степени выполнения тренировочных заданий на занятиях, по динамике контрольных показателей технико-тактической и физической подготовленности, по результатам внутренних контрольных игр.

Таблица № 1

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки
на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки по виду спорта Го**

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки (<i>весь период</i>)
Теоретическая подготовка (%)	55
Общая физическая подготовка (%)	28
Игровая подготовка (%)	14
Контрольные нормативы (%)	3
Всего:	100

Таблица № 2

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды
развития двигательных качеств**

Морфофункциональные показатели физических качеств	Возраст (лет)											
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост							+	+	+	+		
Мышечная масса							+	+	+	+		
Быстрота				+	+	+	+					
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+			
Сила							+	+	+	+		
Выносливость (аэробные возможности)			+	+	+							
Анаэробные возможности				+	+	+						
Гибкость	+	+	+	+	+							
Координационные способности				+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+	+			

Таблица № 3

**Учебный годовой план график тренировочных занятий (36 недель)
распределения учебных часов в спортивно-оздоровительных группах
(из расчета 4 учебных часов в неделю)**

№	Разделы, темы	СОГ
Теория		
1	Личная и общественная гигиена, инструктаж по ТБ	1
2	Го кодекс России	2
3	Исторический обзор развития Го	2
4	Фусеки	15
5	Тюбан	35
6	Йосе	25
	Всего теории:	80
Практика		
1	Общая физическая	40
2	Игровая	20
3	Контрольные испытания	4
	Всего практики:	64
	Всего	144

Таблица № 4

**Примерный план-график
распределения программного материала
в годичном цикле для спортивно-оздоровительных групп**

Виды подготовки	Кол-во учебных часов в год	Месяцы								
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Теория										
Личная и общественная гигиена, инструктаж по ТБ	1	1								
Го кодекс России	2		1		1					
Исторический обзор развития Го	2	1		1						
Фусеки	25	3	3	3	3	3	3	3	3	1
Тюбан	25	2	3	3	3	3	3	3	3	2
Йосе	25	2	3	3	3	3	3	3	3	2
всего теории:	80									
Практика										
Общая физическая	40	5	5	5	5	4	4	5	5	2
Игровая	20	2	1	3	3	3	3	2	2	1
Контрольные испытания	4		2						2	
всего практики:	64									
итого:	144	16	18	18	18	16	16	16	18	8

Примерный учебный план по теоретической подготовке (ч)

№ п/п	Названия тем теоретической подготовки	Часы
1	Личная и общественная гигиена, инструктаж по ТБ	1
2	Го кодекс России	2
3	Исторический обзор развития Го	2
4	Фусеки	25
5	Тюбан	25
6	Йосе	25
	Итого:	80

Карта педагогического наблюдения за степенью утомления
ходе тренировочного занятия

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	небольшая	средняя	большая (недопустимая)
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение или синюшность
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице
Потливость	Небольшая	Выраженная верхней половины тела	Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимся беспорядочным дыханием
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота

**Нормативы общей физической подготовки
на спортивно-оздоровительном этапе**

Мальчики

Контрольные упражнения (тесты)
<i>Общая физическая подготовка</i>
Бег на 20 м с высокого старта (сек) 5,0 сек. – 0,2 сек. на последующий год обучения
Прыжок в длину толчком с двух ног (см) 110см. + 5 см. на последующий год обучения
Подъем из положения лежа в положение сидя (кол-во за 30 сек.) 15 раз + 2 раза на последующий год обучения

Девочки

Контрольные упражнения (тесты)
<i>Общая физическая подготовка</i>
Бег на 20 м с высокого старта (сек) 5,4 сек. – 0,2 сек. на последующий год обучения
Прыжок в длину толчком с двух ног (см) 100см. + 3 см. на последующий год обучения
Подъем из положения лежа в положение сидя (кол-во за 30 сек.) 10 раз + 2 раза на последующий год обучения

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Ф. Янсен «Начала Го. Шаг за шагом. Книжка для начинающих» (2001 г.)
2. К. Есинори «Задачи по Го для начинающих, том 3, 20 кю - 15 кю»
3. Го самая пленительная игра в мире. В 2-х томах (2001 г.)
4. Отаки Хидео «10 заповедей Го» (2000 г.)
5. В. Осташкин, Г. Нилов «Школа Го» (1975 г.)
6. К. Есинори «Энциклопедия го-проблем для начинающих т 1-2» (2004 г.)
7. К. Косуги «38 основных дзесэки» (2005 г.)
8. Р. Бозулич «Научись играть в Го 1 часть Игра Го для начинающих»
9. М.Емельянов «Мыслить и побеждать руководство для начинающих»
10. Ю.Груновский «Книга древних знаний. Игра Го» (2012 г.)
11. Дженис Ким Здан, Джеонг Су-юн, 9дан “Стиль Дракона” перевод Кошкиной Д.
12. Шикшин В. 4 дан “Теория и практика форм” – Казань 2003.
13. Чарльз Меттьюз, 3 дан “На вашей стороне” перевод Кошкиной Д.
14. Шикшин В. 4 дан “Теория и практика сэмиай” – Казань 2003.
15. Харуяма 9 дан, Нагахара 6 дан. “Основы техники Го”

Интернет-ресурсы:

1. www.playok.com/ru - самый простой игровой сервер
2. www.gokgs.com - самый функциональный игровой сервер и содержащий русскую комнату.
3. www.playgo.to/interactive/russian/ - интернет-ознакомление с правилами игры Го через решение 50 задач.
4. <http://go-game.ru/uchebnik-go> - вводный курс для обучения правилам Го и основным приемам.
5. <http://go-game.ru/zadachi/> - решение задач он-лайн (база школы «Сэнтэ»)
6. <http://www.sente.ru/> - сайт школы «Сэнтэ» (литература, форум, лекции)
7. <http://gochild2009.appspot.com/> - задачи и лекции для детей
8. <http://www.goproblems.com/> - большая база задач

Программы для ПК:

1. Igowin – программа для игры с ПК 9x9 для начинающих
2. SmartGo – редактор игры, сборник задач, база партий профессионалов прошлого и настоящего времени, тренажер для игры с ПК
3. sgoban – программа для игры по сети интернет для игрового сервера www.gokgs.com

4. WBaduk – программа для игры по сети интернет
5. GoPanda2 – программа для игры по сети интернет
6. NactarGo – программа для игры на планшете (ОС Android)
7. SmartGo – программа для игры на планшете (ОС IOS)