

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное автономное учреждение Амурской области

«Детский оздоровительный лагерь «Колосок»

Центр выявления и поддержки одарённых детей «Вега»

Программа рекомендована к реализации
Экспертным советом ЦВПОД «Вега»

Протокол заседания

от «19» апреля 2021 г.

№ 3

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГАУ ДОЛ «Колосок»

/ В.В. Доля/

(Ф.И.О.)

20 21 / г.



Дополнительная образовательная программа
«Боевые искусства – основа здоровья»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: углубленный.

Возраст обучающихся: 10-17 лет.

Срок реализации программы: 30 часов (10 дней)

Ф.И.О.	Должность	Дата	Подпись
Ерёмина В.В.	Председатель экспертного совета ЦВПОД «Вега»	19.04.2021	
Яворская Е.Е.	Член экспертного совета ЦВПОД «Вега», по направлению «Спорт»	19.04.2021	
Автор: Умрихин М.С.	Президент Амурской областной общественной организации «Федерация кикбоксинга Амурской области»	19.04.2021	
Акулов А.Г.	Старший тренер Амурской областной общественной организации «Федерация кикбоксинга Амурской области»	19.04.2021	

Благовещенск, 2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1.1.	Нормативно-правовая база.....	3
1.2.	Актуальность программы.....	4
1.3.	Направленность программы.....	5
1.4.	Новизна программы.....	5
1.5.	Педагогическая целесообразность.....	5
1.6.	Цель реализации программы.....	6
1.7.	Задачи реализации программы.....	6
1.8.	Категория обучающихся, на которую ориентирована программа	6
2.	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	7
2.1.	Учебно-тематический план	7
2.2.	Содержание учебно-тематического плана	8
2.3.	Планируемые результаты обучения	8
2.4.	Формы организации учебных занятий	8
2.5.	Методы организации учебного процесса	8
2.6.	Формы контроля и оценочные материалы	8
3.	ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	10
3.1.	Материально-технические условия реализации программы.....	10
3.2.	Учебно-методическое и информационное обеспечение программы	11
3.3.	Кадровое обеспечение.....	11

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Нормативно-правовая база

Программа разработана с учетом следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ;
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 03 июля 2016 г. № 313-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации в части предоставления права органам государственной власти субъектов Российской Федерации на предоставление государственной поддержки дополнительного образования детей»;
- приоритетный проект «Доступное дополнительное образование детей», утвержденный протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам от 30 ноября 2016 г. № 11;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 17.11.2015 г. № 1239 «Об утверждении Правил выявления детей, проявивших выдающиеся способности, сопровождения и мониторинга их дальнейшего развития»;
- Концепция развития дополнительного образования, Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказ Минтруда России от 08.09.2015 г. № 613н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Минтруда России от 28 марта 2019 года № 191н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер»;
- Приказ Минтруда России от 8 сентября 2014 года № 630н «Об утверждении профессионального стандарта «Инструктор-методист»;
- Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минобрнауки России от 07.04.2014 г. № 276 «Об утверждении Порядка проведения аттестации педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность»;
- методические рекомендации по организации образовательного процесса при сетевых формах реализации образовательных программ, письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 г. № АК-2563/05;
- методические рекомендации по проектированию общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы), письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей молодежи Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242;

- рекомендации в части возможности осуществления педагогической деятельности сотрудниками, не имеющими специального педагогического образования, письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 31.05.2006 г. № 09-1300;

- Применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий организациями основано на положениях Гражданского кодекса Российской Федерации, Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 01.07.2013 N 499*(4), Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.01.2014 N 2;

- Устав государственного автономного учреждения Амурской области «Детский оздоровительный лагерь «Колосок»;

- Устав Амурской областной общественной организации «Федерация кикбоксинга Амурской области»;

- Положение о Центре выявления и поддержки одарённых детей «Вега».

1.2 Актуальность программы

Спортивные единоборства – одно из наиболее популярных направлений в спорте. Благодаря исключительно высокому спортивному, прикладному, оздоровительному и общеразвивающему значению единоборства составляет один из основных разделов социальных программ оздоровления, физического воспитания и патриотического воспитания молодежи.

Единоборства для детей характеризуются системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которые проходят по определенным правилам.

Физическая подготовка – неотъемлемая часть тренировочного процесса в современных единоборствах. Двигательные способности юного спортсмена проявляются через физические качества, такие как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, равновесие, а также их сочетания. Физическая подготовка включает в себя общую и специальную подготовку, которые обеспечивают как всестороннее развитие, так и проявление специализированных качеств, необходимых спортсмену. Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма и овладение широким диапазоном двигательных навыков и умений. В программу общей физической подготовки включаются как общие для многих видов спорта элементы – ходьба, бег, прыжки, метание, плавание, так и упражнения, заимствованные из других видов спорта – гимнастические упражнения, упражнения с гантелями, штангой, спортивные игры.

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание у бойца физических возможностей, отвечающих специфике данного вида спорта. К показателям специальной физической подготовки относятся: показания по мощности и количеству ударов, наносимых в определенный отрезок времени, максимум развитой силы на сигнал, импульс силы удара, серии ударов и т. д.

1.3 Направленность программы

Программа спортивной подготовки направлена на отбор одарённых детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, совершенствование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта (в том числе в избранном виде спорта).

1.4 Новизна программы

Проведение интенсивного курса «Боевые искусства – основа здоровья» ориентирована на совершенствование научно-методического, методологического, организационного, психологического сопровождения участников профильной смены, восстановления и повышения их общефизической подготовки путем проведения интенсивных тренировок, а также спортивно-одаренных детей к участию в соревнованиях и повышения их результативности.

Направления деятельности включают:

- создание общих условий для раскрытия задатков и развития способностей всех учащих (сохранение индивидуальности, личностный подход в образовательном процессе, развитие творческих, междисциплинарных, спортивных способностей при помощи мастер-классов, тренинговых занятий и т.д.);

- создание индивидуальных условий для развития способностей детей с выраженной собственной познавательной потребностью в какой-либо области.

1.5 Педагогическая целесообразность

Принципами педагогической деятельности при реализации программы являются:

- принцип гуманизации отношений: построение всех отношений на основе человеко-центристской направленности, уважения и доверия к человеку, на стремлении привести его к успеху;

- принцип преемственности личности, степеней ее самостоятельности и развития, субъективности личности, степеней ее самостоятельности и ответственности;

- принцип соответствия типа сотрудничества психологическим возрастным особенностям учащих и типу ведущей деятельности;

- принцип гармонического развития педагогического пространства образовательного учреждения как условие высокого уровня ее целостности. Основа целостности педагогического процесса есть развивающаяся в многообразных формах жизнь детей;

- принцип среднего подхода к воспитанию. Педагогическая целесообразная организация среды, а также использование воспитательных возможностей внешней (социальной, природной) среды;

- принцип дифференциации воспитания: дифференциация в рамках образовательной среды предполагает: отбор содержания, форм и методов воспитания в соотношении с индивидуально-психологическими особенностями детей; свободный выбор деятельности и права на информацию; создание возможности переключения с одного вида деятельности на другой в рамках смены; взаимосвязь всех мероприятий в рамках тематики дня; активное участие детей во всех видах деятельности; - принцип толерантности. Задача педагогов состоит в том, чтобы изучить особенности поведения ребенка и оказать ему необходимую психолого-педагогическую поддержку.

1.6 Цель реализации программы

Выявление спортивно-одаренных детей, занимающихся единоборствами и обеспечение дальнейшей непрерывной качественной подготовки спортсменов в том числе для участия в соревнованиях различного уровня.

1.7 Задачи реализации программы

- отбор перспективных детей, занимающихся единоборствами в городе Благовещенске и Амурской области;

- проведение всесторонней диагностики спортсменов с использованием современных новейших научных разработок и методов тестирования;

- оценка перспектив и составление индивидуальной траектории развития юных бойцов;

- обеспечение дальнейшей непрерывной качественной подготовки спортсменов и их подготовка к участию в соревнованиях;

- мониторинг динамики спортивных и образовательных достижений участников проекта;

- обеспечение психолого-педагогического и медицинского сопровождения юных спортсменов.

1.8 Категория обучающихся, на которую ориентирована программа

Возраст обучающихся - 10-17 лет.

К участию в курсе допускаются:

- успешно прошедшие соревнования «Кубок Евразии» WCSA/ICLAS в рамках «III Открытых евразийских Игр боевых искусств» Региональный этап

- имеющие спортивную подготовку не ниже 2 юношеского разряда;

- участники, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям спортивным плаванием.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1 Учебно-тематический план

№	Наименование раздела	Количество часов		Формы аттестации (контроля)
		Всего	теория практика	
1	Вводное занятие. 1. Правила техники безопасности на занятиях. Цели и задачи интенсивного курса. 2. Организационный момент	1	0,5 0,5	Опрос

2.	Учебно-тренировочное занятие по кроссфиту	1	1	1	Выполнение упражнений
3.	1. Изучение правил 2. Изучение дисциплин (фулл-контакт, поинтфайтинг и другие) 3. Экипировка как правильно, надевать, виды экипировки 4. Техника безопасности на тренировках	1	1	1	Опрос
4.	Закрепление теоретического материала	1	1	1	Опрос
5.	Учебно-тренировочное занятие по кроссфиту	4	4	4	Выполнение упражнений
6.	Учебно-тренировочное занятие по кикбоксингу	4	4	4	Выполнение упражнений
7.	Учебно-тренировочное занятие по кроссфиту	4	4	4	Выполнение упражнений
8.	Национальные виды спорта	1	1	1	Опрос
9.	Закрепление теоретического материала	1	1	1	Опрос
10.	Учебно-тренировочное занятие по кроссфиту	4	4	4	Выполнение упражнений
11.	Учебно-тренировочное занятие по Учкуру	4	4	4	Выполнение упражнений
12.	Учебно-тренировочное занятие по кроссфиту	2	2	2	Выполнение упражнений
13.	Сдача практического и теоретического материала по кикбоксингу, учкуру, кроссфиту	2	2	2	Аттестация, выдача сертификатов, паспортов кикбоксеров
	Итого	30	2,5	27,5	

2.2 Содержание учебно-тематического плана

Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях. Цели и задачи интенсивного курса. Организация безопасный момент

Учебно-тренировочное занятие по кроссфиту

Изучение правил. Изучение дисциплин (фулл-контакт, поинтфайтинг и другие). Экипировка как правильно, надевать, виды экипировки. Техника безопасности на тренировках

Закрепление теоретического материала

Учебно-тренировочное занятие по кроссфиту

Учебно-тренировочное занятие по кикбоксингу

Учебно-тренировочное занятие по кроссфиту

Национальные виды спорта

Закрепление теоретического материала

Учебно-тренировочное занятие по кроссфиту

Учебно-тренировочное занятие по Учкуру

Учебно-тренировочное занятие по кроссфиту

Сдача практического и теоретического материала по кикбоксингу, учкуру, кроссфиту.

2.3 Планируемые результаты обучения:

В конце проведенного интенсивного курса юные спортсмены должны:

- приобрести теоретические знания, как основу здорового образа жизни;
- знать историю развития боевых единоборств в России;
- знать национальные виды единоборств таких как: хапсагай, учкур, масс-реслинг и другие.
- приобрести навыки самоконтроля;
- повысить свой уровень разносторонней общефизической физической, специальной физической и функциональной подготовленности.

Результаты программы предусматривают:

- приобщение детей к ведению здорового образа жизни через занятия боевыми единоборствами;
- приобщение детей к патриотизму и любви к родине.
- формирование списка спортивно-одаренных детей и формирование команды участников всероссийских соревнований.
- повышение мотивации к достижению спортивных результатов, повышение стрессоустойчивости спортсменов;
- развитие профессиональных навыков спортсменов в избранном виде спорта;
- создание условий для полноценного достижения спортсменами максимально возможного уровня технико-тактической, физической и психологической подготовки для достижения высоких результатов в соревнованиях.

2.4 Формы организации учебных занятий

Начало и окончание занятий происходит согласно расписанию учебно-тренировочных занятий.

Продолжительность 1 академического часа занятий - 45 минут.

Основной формой образовательного процесса является учебно-тренировочное занятие. Занятие предполагает общефизическую и специально физическую и теоретическую подготовку. В ходе интенсивного курса обеспечивается медико-социальное и психологическое сопровождение спортсменов. Особенностью курса является введение занятий по кроссфиту. Кроссфит – это система функциональных высокоинтенсивных тренировок, в основу которой включены элементы таких дисциплин, как тяжелая атлетика, гимнастика, аэробика, гиревой спорт, упражнения стронгменов и других видов спорта – как эффективная методика на развитие гибкости и улучшение подвижности суставов спортсменов.

2.5 Методы организации учебного процесса

Интенсивный курс предполагает проведение учебно-тренировочных и теоретических занятий, согласно планам тренеров. Привлекается тренер по спортивной кроссфитом для занятий, проводимых в спортивном зале.

Практические занятия включают в себя проведение занятий по общефизической и специальной физической подготовке спортсменов, продолжительность занятий от 45 до 90 минут.

2.6 Формы контроля и оценочные материалы

В рамках интенсивного курса по плаванию «Боевые искусства – основа здоровья» планируется провести комплекс диагностических мероприятий,

которые помогут оценить уровень подготовки спортсменов, определить их профессиональную пригодность, проследить динамику результатов в процессе работы.

Исследования помогут получить максимально точный портрет спортсмена, чтобы в дальнейшем грамотно выстроить траекторию его индивидуального развития.

По итогам интенсивного курса формируется список спортивно-одаренных детей и формируется команда участников всероссийских соревнований.

Основные формы аттестации:

- сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП
- тестирование уровня общей и специальной физической, а также технико-тактической подготовки молодых спортсменов, диагностика их психоэмоционального и функционального состояния.

КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

(Теоретический блок)

Контрольные вопросы

- Какие физические качества развивают боевые единоборства?
- В чем психологические преимущества боевых единоборств?
- Как боевые единоборства влияют на патриотическое воспитание молодежи?

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы интенсивного курса

(практическая часть)
Практическая часть кикбоксинг и учкур

Техника

1. Боевая стойка полупрофронтальная
2. Перемещение в боевой стойке приставными шагами – вперед, назад, в бок
3. Прямой удар в основной позиции (передний прямой в голову и задний прямой в голову)
4. Техника ударов коленями на месте
 - Прямой удар коленом
 - Удар коленом сбоку
 - Круговой удар коленом
5. Техника блоков
 - Блок от удара сверху по голове (дзедзен уке)
 - Блок от прямого удара в лицо/туловище (сото уке)
 - Блок от удара в нижнюю часть тела (гедан барай)

Комбинационная техника

Серии прямых ударов руками на месте:

- передний прямой-задний прямой
- задний прямой-передний прямой
- передний прямой – передний прямой -задний прямой

- передний прямой-задний прямой-задний прямой
- передний прямой-задний прямой-передний прямой
- передний прямой удар рукой в голову + задний прямой удар коленом в корпус (или круговой удар коленом в корпус или удар коленом в корпус сбоку)
- задний прямой удар рукой в голову + передний прямой удар коленом в корпус (или круговой удар коленом в корпус, или удар коленом в корпус сбоку)
- передний прямой удар рукой в голову + задний прямой удар рукой в голову + передний прямой удар коленом в корпус (или круговой удар коленом в корпус или удар коленом в корпус сбоку)
- задний прямой удар рукой в голову + передний прямой удар рукой в голову + задний прямой удар коленом в корпус (или круговой удар коленом в корпус или удар коленом в корпус сбоку)

Контрольные нормативы по ОФП

№	Контрольные упражнения	Показатели нормы
1	Челночный бег (3x10м)	9,0сек.
2	Прыжок в длину с места	1,5м
3	Подтягивание на перекладине	3 раза
4	Подъем прямых ног к перекладине	3 раза
5	Приседание на одной ноге	3/3 раз
6	Отжимание на кулаках	10 раз

Текущий контроль

Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления.

В качестве дополнительных показателей оценки текущего состояния спортсмена целесообразно использовать показатели самоконтроля - самочувствие, сон, аппетит, субъективную оценку настроения, желания тренироваться, физической работоспособности, наличие положительных и отрицательных эмоций. Важным показателем является частота пульса, измеряемая ежедневно в стандартном положении утром, после сна.

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1 Материально-технические условия реализации программы

- Специализированный спортивный зал для занятия кроссфитом
- Специализированный спортивный зал для занятия единоборствами
- Компьютерная техника для дистанционного обучения и проведения онлайн лекций и презентаций
- Кардио тренажеры
- Скакалки

- Татами
- Экипировка для занятия боевыми единоборствами
- Форма

Программа реализуется на базе

г. Благовещенск: ул. Ленина, 60, зал кикбоксинга «Федерации кикбоксинга Амурской области», ул. Театральная, 228, зал «Атлет»

3.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Литература для тренера - преподавателя

1. Платонов В.Н. Современная спортивная тренировка. - М., 1990. – 234 с.
2. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. - К.: Вища школа, 1984. - 350 с.
3. Филимонов В.И. Бокс и кикбоксинг. Обучение и тренировка: учебно-методическое пособие для тренеров-преподавателей по боксу и кикбоксингу [Текст] / В.И. Филимонов. – М.: «Инсан», 2012. – 528 с.
4. Щитов, В.К. Кикбоксинг. Тренировка для начинающих [Текст] / В.К. Щитов. - Ростов н/Дону: Феникс, 2004. - 416 с.
5. Яценко, М.И. Нетрадиционные методы обучения технике атакующих действий юных кикбоксеров [Текст] / М.И.Яценко. - ВНИИФКС. М., 2000. - 23 с.
6. Клещев, В.Н. Кикбоксинг. Учебник для вузов [Текст] / В.Н. Клещев. - М.: Академический проект, 2006. – 228 с.
7. Митчелл Д. Боевые искусства. – АСТ, 2012.

Литература для обучающихся

1. Мандзяк А.С., Артеменко О.Л. Энциклопедия традиционных видов борьбы народов мира. - Минск, 2010.
2. Воронов И.А. Психотехника восточных единоборств (Боевые искусства). - 2006.
3. Гожин В.В., Малков О.Б. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах. - 2008.
4. Мачадо А. Капоэйра (Мастер боевых искусств). - 2003.
5. Трактат о женской самообороне.
6. Марк Тедески. Искусство Атаки. - 2005.
7. Марк Тедески. Анатомия исцеления и боевых искусств.
8. Уфимцев В. Искусство эффективного самовосстановления нетрадиционной методика.
9. Бьон Ю, Бликер Т. Путь мастера Ю как стать хозяином своей судьбы (Боевые искусства). - 2007.

3.3 Кадровое обеспечение

Умрихин М.С., Президент Амурской областной общественной организации «Федерация кикбоксинга Амурской области»
Акулов А.Г., старший тренер Амурской областной общественной организации «Федерация кикбоксинга Амурской области»