

Муниципальное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
Детский центр «Восхождение»

Согласовано:  
Методический совет  
от «21» 05 2021 г.  
Протокол № 10



Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 5  
от «24» 05 2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**  
**«Рукопашный бой. Лето»**  
(летний лагерь)

Направленность: физкультурно-спортивная  
Виды деятельности: оздоровительная физкультура

Возраст учащихся: 6-18 лет  
Срок реализации: 2 недели

Автор-составитель:  
Балынин О.Э.,  
педагог дополнительного образования

Консультант:  
Ларина Н.В., методист

г. Ярославль, 2021

## Оглавление

Пояснительная записка .....	3
Учебно-тематический план .....	5
Содержание программы .....	6
Обеспечение программы.....	7
Мониторинг образовательных результатов .....	8
Литература .....	9
Приложения	13
Приложение 1. Календарно-тематический план.....	13

## Пояснительная записка

Одним из видов боевых искусств является «Нят-Нам» — древняя боевая и **оздоровительная** система, в основе которой лежат знания восточной медицины.

«Нят» в переводе с вьетнамского означает «единство», «Нам» означает «благоприятное направление». Возглавляет Школу известный врач-иглорефлексотерапевт Профессор Нго Суан Бинь. Отличительной чертой Нят-Нам является сохранившийся с древних времен оздоровительный раздел «Зыонг-Шинь».

Актуальность программы обусловлена интересом детей и их родителей (законных представителей) к данным занятиям, а также перспективными направлениями содержания образования, указанными в Порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам: «Образовательная деятельность по дополнительным общеобразовательным программам должна быть направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся ...».

При разработке программы мы руководствовались положениями следующих **нормативных документов**:

1. Конвенции о правах ребёнка (одобренной Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989г.)

2. Федерального Закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

3. Концепции развития дополнительного образования детей, утв. распоряжением Правительства РФ от 4.09.2014 г. № 1726-р:

4. Приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»п.11:

5. СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)», утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 N 16.

6. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28.

7. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 2.

**Цель программы:** формирование физических качеств обучающихся и содействие соблюдению здорового образа жизни путем организации занятий в период летних каникул.

### Задачи:

- обучить базовым элементам спортивной и оздоровительной техники школы Нят-Нам;
- формировать у занимающихся интерес к спортивно-оздоровительной деятельности в период летних каникул.

Программа «Рукопашный бой» относится к физкультурно-спортивной направленности, модифицированная, рассчитана на обучающихся 6-18 лет. Освоение

программы не требует предварительной подготовки и специального отбора детей. Принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Программа предполагает один общий уровень обучения. Могут быть приняты дети, не посещавшие объединение ранее и не имеющие специальных знаний и навыков.

Программа рассчитана на 12 часов, срок реализации - 2 недели. Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа – всего 6 часов в неделю. Форма проведения занятий: в **очной и дистанционной форме**. Занятия по программе включают в себя теоретическую и практическую части.

В основу программы положены следующие **принципы**:

1. Сознательность и активность. Назначение этого принципа состоит в том, чтобы сформировать у занимающихся глубоко осмысленное отношение, устойчивый интерес и потребности к физкультурно-оздоровительной деятельности, а также побуждать их к оптимальной активности.

2. Доступность. Этот принцип означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов обучения возможностям занимающихся.

3. Наглядность. Этот принцип обязывает строить процесс физического воспитания с широким использованием наглядности при обучении и воспитании.

4. Развивающий эффект. Этот принцип требует соблюдения повторяемости и постепенности педагогических воздействий (многократное выполнение нагрузки как в рамках одного занятия, так и системы занятий; постепенное наращивание развивающе-тренирующих воздействий – планомерное увеличение и обновление заданий в сторону их усложнения, увеличения объема и интенсивности нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма).

5. Вариативность в подборе упражнений и заданий.

6. Дифференцированность в зависимости от особенностей каждого обучающегося.

Особое внимание на занятиях уделяется оздоровлению и укреплению здоровья у детей. Для этих целей применяются общеразвивающие и укрепляющие упражнения базовой техники «Нят-Нам», а также специальные упражнения оздоровительного раздела «Зьонг-шинь». На занятиях развивают координацию, пластику и точность движений. На тренировках с детьми младшего возраста используется много игровых элементов, что создаёт благоприятную атмосферу занятий и стимулирует творческое развитие ребёнка.

### **Ожидаемые результаты.**

#### Обучающие:

По окончании реализации данной программы обучающиеся будут:

*знать*: - правила безопасного поведения при выполнении заданий;

- базовые элементы спортивной и оздоровительной техники школы Нят-Нам.

*уметь*: - выполнять упражнения оздоровительной системы «Зьонг-шинь»;

- выполнять основные технические элементы 1 Данга 1 Дая;

- диафрагмально дышать;

#### Воспитательные:

По окончании реализации данной программы у обучающихся будет сформирован интерес к спортивно-оздоровительной деятельности в период летних каникул.

### **Формы аттестации учащихся.**

В объединении систематически проводится мониторинг образовательных результатов, на основании данных которого педагог может скорректировать образовательный процесс в зависимости от индивидуальных особенностей и потребностей каждого обучающегося.

Формой подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы является тестирование и анкетирование.

## Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Введение	1	-	1
2	Кхой-донг	-	1	1
3	Зыонг-там-зя-фап.	1	1	2
4	Бо-фап-тай	1	1	2
5	Бо-фап-тьян	1	1	2
6	Зыонгшинь	1	2	3
7	Подведение итогов.	1	-	1
	<b>Итого:</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>12</b>

## Содержание программы

### 1. Введение

*Теория:*

Первичный инструктаж по безопасному поведению при выполнении заданий. Культура поведения. Правила гигиены, расписание занятий. Входная диагностика.

### 2. Кхой-донг (разминка (Приложение №1))

*Теория:*

Практическое значение каждого элемента Кхой-донг.

*Практика:*

Выполнение элементов Кхой-донг.

### 3. Зыонг-там-зя-фап (упражнения для развития внутренней энергии (Приложение №6))

*Теория:*

Правильное положение тела при выполнении дыхательных упражнений, техника расслабления мышц всего тела, диафрагмальное (животом) дыхание.

*Практика:*

Выполнение упражнений Зыонг-Там-Зя-Фап на занятиях и дома, 1й этап Зыонг-там-зя-фап.

### 4. Бо-фап-тай (техника рук (Приложение №1))

*Теория:*

Виды различных ударов руками (Куен, Дао, Чао, Са), демонстрация видеоматериалов.

*Практика:*

Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тай 1го Данга 1го Дая.

### 5. Бо-фап-тьян (техника ног (Приложение №1))

*Теория:*

Виды различных ударов ногами (Дао, Ким Ти, Чык, Тхьет), демонстрация видеоматериалов.

*Практика:*

Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 1го Данга 1го Дая.

### 6. Зыонг-шинь (оздоровительная система школы Няг-Нам (Приложение №4))

*Теория:*

Польза для здоровья и необходимость выполнения оздоровительных упражнений на занятиях и самостоятельно дома, в виде утренней гигиенической физзарядки, осанка, коррекция осанки.

*Практика:*

Разучивание и выполнение упражнений Тиньконг (1,2,3,4,5), Вуконг (1,2,3,4,5.), Апдаконг (1,2,3,4,5,6,7.), Зайдаконг (1,2,3).

### 7. Подведение итогов.

Итоговая диагностика. Итоговый инструктаж по безопасному поведению при выполнении упражнений.

## **Обеспечение программы**

### **Формы обучения:**

- дистанционное занятие.

### **Методы обучения:**

- тренировка;
- упражнение;
- объяснение;
- рассказ;
- наблюдение.

### **Дидактическое обеспечение образовательного процесса:**

- видеозаписи;
- специальная литература.

### **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса:**

- персональный компьютер;
- средства он-лайн трансляции;
- форма для занятий.

## Мониторинг образовательных результатов

Мониторинг образовательных результатов – это система сбора, обработки, хранения и распространения информации об образовательной системе или отдельных её элементах, ориентированная на информационное обеспечение управления, которая позволяет судить о состоянии объекта в любой момент времени и может обеспечить прогноз его развития.

Критерии	Степень выраженности критерия	Баллы	Формы и методы
Уровень практической подготовки обучающегося (техника, скорость, сила, координация, эмоциональный настрой, дыхательные акценты).	- <i>минимальный уровень</i> (обучающийся испытывает затруднения при выполнении большинства упражнений)	3	Выполнение нормативов, наблюдение
	- <i>средний уровень</i> (обучающийся правильно выполняет более половины упражнений)	4	
	- <i>максимальный уровень</i> (обучающийся правильно выполняет упражнения)	5	
Уровень соблюдение правил техники безопасности (ориентация в пространстве, способность оценивать ситуацию, контролировать смену эмоциональных настроев)	- <i>минимальный уровень</i> (обучающийся не соблюдает правила техники безопасности на занятиях)	3	Наблюдение
	- <i>средний уровень</i> (обучающийся соблюдает правила техники безопасности на занятиях не во всех случаях)	4	
	- <i>максимальный уровень</i> (обучающийся соблюдает правила техники безопасности на занятиях)	5	



## Список литературы

1. Абаев, Н. В., Горбунов, И. В. Сунь, Лутан. О философско-психологических основах внутренних школ ушу [Текст] / Н.В. Абаев, И.В. Горбунов, Сунь Лутан. – Новосибирск, 1992. – 168 с.
2. Буйлова, Л.Н. Как разработать авторскую программу? [Текст]: рекомендации педагогу дополнительного образования по программированию учебно-воспитательного процесса / Л.Н. Буйлова. – М., 1999.
3. Буйлова, Л.Н. Как разработать программу дополнительного образования детей [Текст] / Л.Н. Буйлова, Н.В. Кленова // Практика административной работы в школе. – 2004. – № 4. – С.47–51.
4. Дэ Чань Управление дыханием-ци в шаолиньской традиции [Текст] / Дэ Чань. – М.: ЦИОСДВ, 1992.
5. Железняк, Ю.Д. Петров, П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. - Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб.заведений [Текст] / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 264 с.
6. Ильина, Т.В. Мониторинг образовательных результатов в учреждении дополнительного образования детей [Текст] / Т.В. Ильина. – 2-е изд. – Ярославль, 2002. – 76 с.
7. Конева, Н.Г. Педагогическое проектирование: Методические рекомендации для педагога дополнительного образования [Текст] / Н.Г. Конева. – Ярославль, Управление образования мэрии, 2004. – 54 с.
8. Лялько В. В. Тренажеры в боевых искусствах [Текст] / В.В. Лялько. – Мн.: Харвест, 2000. – 384 с.
9. Матвеев, А.П. Главные физические качества. Теория и методика физического воспитания. Учебник для педагогических институтов [Текст] / А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 1991.
10. Назаренко, Л. Д. Физиология физического воспитания [Текст] /Л.Д. Назаренко. – Ульяновск: 2000. – 144 с.
11. Назаренко, Л.Д. Предпосылки к исследованию двигательно-координационных качеств, как одно из сторон гармоничного развития личности [Текст] / Л.Д. Назаренко. – В сб.: Любимцевские чтения. – Ульяновск: 1999. – С.120-122.
12. Озолин, К.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать [Текст] / К.Г. Озолин. – М.: 000 «Издательство Астрель», 2004. – 863 с.
13. Сенчуков, Ю. Ю. Да-Цзе-Шу искусство пресечения боя [Текст] / Ю.Ю. Сенчуков. – М.: Кэнсай, 1996. – 352 с.

## Литература для обучающихся и родителей

1. Нго Суан Бинь Нят-Ням. Программа подготовки для выполнения квалификационных требований на 1 дай [Текст] / Нго Суан Бинь. – Мн.: Федерация «Нят-Нам», 2009. – 116 с.
2. Нго Суан Бинь Нят-Ням Нят-Нам – Основы. Том 3. Зыонгшинь – оздоровительная система. Москва\_Издательство «Литтерра» 2013

## Приложения

Приложение 1

### Календарно-тематический план

Педагог: Балынин О.Э.

ДООП: «Рукопашный бой»

Кол-во часов в год — 12

Кол-во часов в неделю - 6

Дата		Номер занятия	Тема, содержание занятия	Количество часов
по плану	по факту			
03.07.20 Пт		1	<p style="text-align: center;">Введение</p> <p>Первичный инструктаж по безопасному поведению при выполнении заданий. Культура поведения. Правила гигиены, расписание занятий. Входная диагностика.</p> <p style="text-align: center;">Кхой-донг</p> <p>Демонстрация и разучивание элементов Кхой-донг. Важность и необходимость проведения разминки перед каждым занятием, разбор техники выполнения каждого элемента.(практика)</p>	2
06.07.20 Пн		2	<p style="text-align: center;">Зыонг-там-зя-фап</p> <p>Ознакомление с элементами Зыонг-там-зя-фап: правильное положение тела при выполнении дыхательных упражнений, техника расслабления мышц всего тела, диафрагмальное (животом) дыхание.(теория)</p> <p>Демонстрация, разучивание и выполнение упражнений Зыонг-Там-Зя-Фап, 1й этап Зыонг-там-зя-фап.(практика)</p>	2
08.07.20 Ср		3	<p style="text-align: center;">Бо-фап-тай</p> <p>Виды различных ударов руками (Тай-куен (кулак), Тай чао (лапа тигра), Тай- дао (рука-меч), Тай-са (рука-змея), Тай-те (локоть)).(теория) Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тай 1го Данга 1го Дая (практика)</p>	2

10.07.20 Пт		4	<p>Бо-фап-тьян</p> <p>Виды различных ударов ногами (Тхиет-кыок- «железная нога» (удар верхней частью стопы), Лой-кыок- «нога-молния» (удар пяткой), Дао-кыок- «нога-меч» (удар ребром стопы), Ким-ти-кыок- «нога-копье» (удар кончиками пальцев), Тюи-лой-кыок- (удар коленом (теория)</p> <p>Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 1го Данга 1го Дая (практика)</p>	2
13.07.20 Пн		5	<p>Зыонг-шинь.</p> <p>Выполнение упражнений системы Зыонг-шинь: Тиньконг, Вуконг, Апдаконг, Зайдаконг (практика).</p>	2
15.07.20 Ср		6	<p>Зыонг-шинь.</p> <p>Выполнение упражнений системы Зыонг-шинь: Тиньконг, Вуконг, Апдаконг, Зайдаконг (практика).</p> <p>Подведение итогов</p> <p>Итоговая диагностика. Подведение итогов.</p>	2
<b>Всего часов:</b>				<b>12</b>