

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
«Общая физическая подготовка в единоборствах. Лето»
(летний лагерь)**

Направленность: физкультурно-спортивная
Виды деятельности: оздоровительная физкультура

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

Автор-составитель:
Лукоянов Н.М.,
педагог дополнительного образования

Консультант:
Ларина Н.В., методист

г. Ярославль, 2021.

Оглавление

Пояснительная записка	3
Учебно-тематический план	6
Содержание программы.....	7
Обеспечение программы	8
Мониторинг образовательных результатов	9
Литература	10
Приложения	13
Приложение 1 Календарно-тематический план.....	13
Приложение 2 Контрольно-измерительные материалы.....	14

Пояснительная записка

Данная программа представляет собой **Переходный период тренировки (активный отдых)**. Переходный период является составной частью круглогодичной тренировки. В круглогодичном цикле он следует за основным периодом, насыщенным длительными упорными тренировками, систематическим участием в соревнованиях.

Переходный период направлен на снижение тренировочной нагрузки и служит активным отдыхом для организма. В нем решаются задачи по общефизической подготовке, укреплению здоровья и закаливанию организма. Он связан с фазой временного снижения спортивной формы. Этот период хорошо совмещать с очередным отпуском или каникулами (обычно его планируют на летние месяцы).

Нагрузка в это время должна быть значительно меньшей, чем в другие периоды тренировки. Необходимо стремиться к изменению форм и вида деятельности, к смене привычной обстановки тренировок, к тому, чтобы занятия проходили с интересом и вызвали положительные эмоции. С этой целью в переходном периоде борец продолжает регулярно проводить утренние занятия (зарядку), широко применять общеразвивающие упражнения из других видов спорта; летом — плавание, греблю, спортивные игры, походы, охоту; зимой — прогулки на лыжах, катание на коньках и т. д. При этом нагрузка должна быть небольшая.

Занятия следует проводить не реже 3 раз в неделю. Прибегая к другим видам спорта, борец не только снижает физическую нагрузку, но и (что очень важно) создает возможность для отдыха нервной системы. Необходимо максимально использовать это время для закаливания организма и укрепления здоровья.

Если у борца есть травмы, нужно это время посвятить их лечению. В отдельных случаях по совету врача и тренера на определенный срок может быть запланирован пассивный отдых. Правильно осуществляемый переходный период создает благоприятные предпосылки для дальнейшего роста функциональных возможностей организма, специальной подготовки борца.

Актуальность программы в том, что она направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

Настоящая программа направлена на формирование здорового образа жизни обучающихся, имеет воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми.

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.

Вид программы: По уровню разработки: модифицированная. По особенностям организации учебного процесса: модульная. По срокам реализации: краткосрочная.

Цель программы: формирование физических качеств обучающихся и содействие соблюдению здорового образа жизни в процессе овладения боевым искусством.

Задачи:

- обучить основам техники и тактики Тайского бокса и дзюдо;
- развивать двигательные качества, физические способности;
- воспитывать волевые качества.

Программа 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.

Срок реализации – 2 недели. Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа – всего 12 часов.

Особенности комплектования групп Наполняемость групп: от 5 до 30 чел. Предполагаемый состав групп: разновозрастные группы. Условия приема учащихся: свободный набор.

Форма проведения занятий: очная и дистанционная. 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. Систематичность. Этот принцип предполагает непрерывный учебно-тренировочный процесс, который является целостной системой.

5. 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).

6. Вариативность в подборе упражнений и заданий.

7. Дифференцированность в зависимости от особенностей каждого обучающегося.

По окончании реализации данной программы обучающиеся/ у обучающихся будут:

знать:

- комплекс атакующих и защитных действий в тайском боксе и ката в дзюдо.

развить:

- сила, скорость, выносливость

сформирован:

– навык осуществлять волевую регуляцию действий на занятии.

В рамках данной программы **мониторинг** осуществляется отслеживанием изменений уровня развития физических параметров. Оценка результатов проводится дважды (в начале и конце обучения) выполнением нормативных требований (см. приложение 2).

Отличительная особенность.

Данная программа представляет собой переходный период тренировки (активный отдых). Переходный период является составной частью круглогодичной тренировки. В круглогодичном цикле он следует за основным периодом. Насыщенным длительными упорными тренировками, систематическим участием в соревнованиях.

Учебно-тематический план

№ п/п	Разделы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Введение	1		1
2	Общая физическая подготовка		3	3
3	Специальная физическая подготовка		3	3
4	Технико-тактическая подготовка		3	3
5	Сдача нормативов		1	1
6	Подведение итогов	1		1
	Итого:	2	10	12

Содержание

Введение. Теория:

Первичный инструктаж по безопасному поведению при выполнении заданий.
Входная диагностика.

Общая физическая подготовка. Практика:

Беговые упражнения: прямо, боком, спиной вперёд, змейкой, челночный бег, на скорость и др.

Прыжки: на месте, влево-вправо, вперед-назад, в стороны-вместе, вращаясь, в движении, в глубоком приседе, на одной ноге и др.

Акробатика: передвижения по-пластунски, на спине, гусиным шагом, гусеницей, пауком, ящерицей, бочка, бревно, перекаты через плечо, кувырки, колесо и др.

Эстафеты. Подвижные игры: вышибалы, футбол, регби на коленях, цепи, пауки, салочки и др.

Силовые упражнения: перетягивание один на один и командой, выталкивание из круга, борьба на коленях, царь горы, отжимания в упоре лёжа, подъём туловища в положении лёжа, выпрыгивания из упора присев.

Упражнения на гибкость: скручивания, наклоны, выпады, шпагаты.

Дыхательная гимнастика.

Специальная физическая подготовка. Практика:

Выполнение ударов с утяжелителями 0,5 кг; толкание набивного мяча от плеча левой, правой руками, двумя от груди, броски из-за головы; подтягивания на перекладине; подъем ног к перекладине; выпады вперед, в стороны с весом 30% от максимального на плечах; челночный бег; прыжки на скакалке, кросс 20 мин.

Технико-тактическая подготовка. Практика:

Выполнение базовых техник в «бою с тенью» или «ката».

Подведение итогов.

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

Обеспечение программы

Формы обучения:

- практическое занятие;
- игры;
- соревнование;
- дистанционное занятие.

Методы обучения:

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

Дидактическое обеспечение образовательного процесса:

- видеозаписи;
- специальная литература.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса:

- зал;
- маты;
- мячи;
- площадка для спортивных игр(футбол, волейбол, баскетбол и др.)
- перекладина, брусья;
- форма для занятий

Мониторинг образовательных результатов

С целью определения результатов реализации программы в объединении осуществляется мониторинг, в ходе которого оценивается уровень физической подготовки обучающихся.

Для проведения диагностики используются следующие методики:

- педагогический анализ результатов выполнения контрольных упражнений (приложение 2);
- дневник самоконтроля обучающихся (приложение 3);

Список литературы

1. Атилов, А. А., Глебов, Е. И. Кик Боксинг Лоу кик. Серия «Мастера боевых искусств» [Текст] / А.А. Атилов, Е.И. Глебов. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2002. – 560 с.
2. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / А. О. Акопян и др. – М.: Советский спорт, 2005. – 71 с.
3. Годик, М.А., Бальсевич, В.К., Тимошкин, В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека [Текст] / М.А. Годик, В.К. Бальсевич, В.Н. Тимошкин. – ТПФК, 1994. – С. 11-12; 24-32.
4. 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.
5. Железняк, Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование[Текст] / Ю.Д. Железняк. - М.: УМО, 1996. – 27 с.
6. Заяшников, С.И. Тайский бокс. Учебно-методическое пособие.- 3-е изд., испр. и доп[Текст] / С.И. Заяшников. – М.: Терра-спорт, Олимпия Пресс,2002. – 272с. – 6 ил.
7. Зимкин, Н.В. Физиология человека[Текст] / Н.В. Зимкин. – М.: ФиС, 1975. – 495 с.
8. Ильин, Е.П. Психофизиология физического воспитания. - Учебное пособие для студентов пед. ин-тов[Текст] / Е.П. Ильин. – М.: Просвещение, 1987. – 223 с.
9. Ильина, Т.В. Мониторинг образовательных результатов в учреждении дополнительного образования детей [Текст] / Т.В. Ильина. – 2-е изд. – Ярославль, 2002. – 76 с.
10. Конева, Н.Г. Педагогическое проектирование: Методические рекомендации для педагога дополнительного образования [Текст] / Н.Г. Конева. – Ярославль, Управление образования мэрии, 2004. – 54 с.
11. Лях, В.И. Совершенствуя координационные способности[Текст] / В.И. Лях. – Физическая культура в школе. – 1996. – № 4. – С.18-20.
12. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя[Текст] / В.И. Лях. – М.: ООО «Фирма «Издательство АССТ», 1998. -272 с.
13. Матвеев, А.П. Главные физические качества. Теория и методика физического воспитания. Учебник для педагогических институтов [Текст] / А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 1991.
14. Назаренко, Л. Д. Физиология физического воспитания [Текст] /Л.Д. Назаренко. –Ульяновск: 2000. – 144 с.
15. 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.

Литература для обучающихся и родителей

1. Бокс. Энциклопедия [Текст] / Составитель Н.Н. Тараторин. – М.: Терра спорт, 1998. – 232 с.
2. Все о боксе [Текст] / Сост. Н.А. Худатов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. – М., 1995. – 212 с.
3. Шехов, В.Г. Тайский бокс в свое удовольствие (Практическое пособие) [Текст] / Под ред. А.Е. Тараса. – Мн. : Харвест, М.: АСТ, 2002. – 384с.

Приложения

Приложение 1

Календарно-тематический план

Педагог: Лукоянов Н.М.	ДООП: «Общая физическая подготовка в единоборствах. Лето»	Часов всего — 12	Часов в неделю - 6
-------------------------------	--	-------------------------	---------------------------

Дата по плану	Дата по факту	№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов
01.07.20		1	Введение. Первичный инструктаж по охране труда. Входная диагностика (сдача нормативов)	1
01.07.20			ОФП: Разминка, Кросс 3 км, занятие на низкой перекладине и бруснях(подтягивания, подъём переворотом, отжимания упр. на пресс)Растяжка.	1
03.07.20		2	СФП: Разминка, Ускорения 60 м*5 раз, толкание набивного мяча 2-3кг Зраунда*3 мин., пресс 100 раз Прыжка с места в длину. Растяжка.	1
03.07.20			ТТП: Разминка, Выполнение элементов борьбы и тайского бокса с условным соперником(бой с тенью и ката). Растяжка.	1
06.07.20		3	ОФП: Разминка, круговая силовая тренировка(отжимания, приседания, пресс, бёрпи) . Растяжка.	1
06.07.20			СФП: Разминка, Выполнение элементов борьбы и тайского бокса (на скорость, с отягощением, на точность)Растяжка.	1
08.07.20		4	ТТП: Разминка, Выполнение элементов борьбы и тайского бокса с условным соперником(бой с тенью и ката). Растяжка.	1
08.07.20			ОФП: Разминка, Кросс 3 км, занятие на низкой перекладине и бруснях(подтягивания, подъём переворотом, отжимания упр. на пресс) Растяжка.	1
10.07.20		5	СФП: Разминка, Ускорения 60 м*5 раз, толкание набивного мяча 2-3кг Зраунда*3 мин., пресс 100 раз Прыжка с места в длину. Растяжка.	1
10.07.20			ТТП: Разминка, Выполнение элементов борьбы и тайского бокса с условным соперником(бой с тенью и ката). Растяжка.	1
13.07.20		6	Сдача нормативов	1
13.07.20			Подведение итогов	1
			Итого:	12

**Контрольно-измерительные материалы
Перечень упражнений по разделам программы**

ОФП	ТТП
<p>1. Беговые упражнения: прямо, боком, спиной вперёд, змейкой, челночный бег, на скорость, и др.</p> <p>2. Прыжки: на месте, влево-вправо, вперед-назад, в стороны-вместе, вращаясь, в движении, в глубоком приседе, на одной, через препятствие и др.</p> <p>3. Сушавная гимнастика: последовательно кисти, локтевые суставы, плечевые суставы, шейный отдел позвоночника, грудной и поясничные отделы, тазобедренные, коленные суставы, голеностопы.</p> <p>4. Акробатика: передвижения по-пластунски, на спине, гусиным шагом, гусеницей, пауком, ящерицей, бочка, бревно, перекаты через плечо, кувырки, колесо и др.</p> <p>5. Эстафеты.</p> <p>6. Подвижные игры: Вышибалы, футбол, регби на коленях, цепи, пауки, салочки, и др.</p> <p>7. Силовые упражнения: перетягивание один на один и командой, выталкивание из круга, борьба на коленях, царь горы, отжимания в упоре лёжа, подъём туловища в положении лёжа, выпрыгивания из упора присев.</p> <p>8. кроссфит.</p> <p>9. Упр-я на гибкость: скручивания, наклоны, выпады, шпагаты</p> <p>10. Йога</p> <p>11. Дыхательная гимнастика.</p>	<p>1. Формирование стойки,</p> <p>2. передвижения в стойке,</p> <p>3. прямые удары ногами</p> <p>4. прямые удары руками,</p> <p>5. боковые удары руками</p> <p>6. круговые удары ногой,</p> <p>7. апперкот</p> <p>8. прямой удар коленом</p> <p>9. уклады</p> <p>10. нырки</p> <p>11. защита отведением,</p> <p>12. защита подставкой,</p> <p>13. защита блоком.</p> <p>Клинч:</p> <p>14. верхний замок,</p> <p>15. нижний замок,</p> <p>16. скрутка.</p> <p>17. захваты рук противника</p> <p>18. блоки ногами</p> <p>Борьба лёжа:</p> <p>19. удержания на спине: сбоку, поперёк, верхом со стороны головы.</p> <p>20. узел руки</p> <p>21. рычаг локтя</p> <p>22. ущемление ахиллова сухожилия</p>

СФП

Выполнение ударов с утяжелителями 0,5 кг; толкание набивного мяча от плеча левой, правой руками, двумя от груди, броски из-за головы; подтягивания на перекладине; подъем ног к перекладине; выпады вперед, в стороны с весом 30% от максимального на плечах; челночный бег; прыжки на скакалке, кросс 20 мин.

Нормативы

Контрольные упражнения (единицы измерения)	9-12 лет	13-16 лет
Бег 60 м (сек)	10.5-12.	9,7-8,7
Прыжки в длину с места (см)	130-160	185-200
Бег 1 км или 2 км	4.5-6.	9,30-9,00
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	2-5	6-10
Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-
Отжимания от пола	8-20	25-40
Наклон стоя с прямыми ногами достать пол - \ пальцами + \ ладонями++		