Комитет образования Администрации города Усть-Илимска
Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр детского творчества»

РАССМОТРЕНА
на заседании методического совета
протокол от 29.05.2023 № 03

УТВЕРЖДЕНА
приказом МАОУ ДО ЦДТ
от 29.05.2023 № 193

Программа профильной смены «Спортивные сборы»

Возраст учащихся 8-15 лет
Направленность – физкультурно-спортивная

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 15D6D28A14D452A2BBD05F264F030CA6
Владелец: Баженова Елена Викторовна
Действителен: с 29.09.2025 до 23.12.2026

Авторы программы:
Завиркин О.Н., педагог дополнительного образования;
Копылова Е.В., заместитель директора по научно-методической работе,
МАОУ ДО ЦДТ

г. Усть-Илимск – 2023

Пояснительная записка

Актуальность программы. Большое влияние на развитие личности ребенка оказывает коллектив, формируя моральные качества, определенные убеждения и совершенствуя способности и природные дарования. Профильная смена «Спортивные сборы» (далее – Программа) представляет собой среду для формирования у детей здорового образа жизни и закрепления, совершенствования содержания дополнительной общеразвивающей программы «Ушу». По программе занимаются учащиеся объединений дополнительного образования «ушу». Программа дает возможность улучшить свою физическую подготовку всем тем, кто находит для себя радость и удовольствие в физической культуре, в здоровом образе жизни. Организация для учащихся системы спортивных и оздоровительных мероприятий в условиях профильной смены выступает одним из основных условий образования детей в свободное от учёбы время.

Направленность дополнительного образования: физкультурно-спортивная.

Педагогическая целесообразность. Учащиеся в каникулярное время выполняют разнообразные виды деятельности:

- индивидуальные, групповые и коллективные формы организации;
- активный социально одобряемый отдых, учебные занятия с применением образовательных технологий (учебно-тренировочный цикл, йога, цигун, соревновательная, игровая, рефлексия).

Применяемые методы обучения и образовательные технологии учитывают индивидуальные и возрастные психолого-физиологические особенности учащихся младшего школьного и подросткового возрастов. «Проживание программы» приводит к результатам: предметным - расширяет и углубляет знания по виду спорта «ушу»; метапредметным - формирует «мягкие» компетенции; личностным - активизирует самообразование – актуализирует потребность в нем, дает поле для самореализации по результатам, стимулирует оцениванием; духовное самоукрепление – развитие кругозора и углубление мировидения; самоопределение – в деле, в дружбе, в профессиональной направленности; самореализация – самоактуализация в труде, игре, взаимоотношениях.

Новизна. Программа не дублирует общеобразовательные предметы школьной программы. Образовательный компонент включен в содержание тренировочной и игровой деятельности детей. Программа сочетает тренировочные занятия и различные игры, которые включают упражнения из разных видов спорта.

Содержание программы реализуется через следующие направления: спортивно-оздоровительное, образовательно-досуговое.

Задачи:

1. Воспитывать ценностное отношение к «Человеку. Здоровью»: устойчивый интерес к занятиям физической культуры, творческое отношение к физкультурно-спортивной деятельности, этика спортсмена и нравственный нормы человека, здоровый образ жизни, отношения сотрудничества в детском коллективе, выбор профессии.
2. Закреплять и совершенствовать с учащимися технику ушу: борьба в партере, болевые приемы.
3. Закреплять полученные умения и навыки, развивать физические общие и специальные способности детей.

   Укреплять здоровье детей методами цигун, тайцзи-цуань.

Планируемый результат

Учащиеся закрепляют и приобретают

- знания об истории ушу как вида спорта, по технике выполнения приемов ушу, об элементах оздоровительной гимнастики цигун и тацзи; по охране труда на тренировках, соревнованиях и правилах бесконфликтного поведения;
- умения и навыки по технике ушу, соревнованиям в боевых видах спорта.

Учащиеся приобретают опыт

- уважительных и доброжелательных отношений с окружающими в деятельности и во время отдыха; здорового образа жизни; интенсивного тренировочного процесса.

Принципы организации образовательно-досуговой деятельности

1. Принцип комплексности: сочетание оздоровления, воспитания, обучения.
2. Аксиологический принцип.
3. Принцип следования нравственному примеру.
4. Принцип идентификации.
5. Принцип диалогического общения.
6. Принцип полисубъектности воспитания.
7. Самоуправление как форма организации совместной походной жизни

Возраст учащихся – 8-15 лет.
Количество учащихся – две группы по 15 учащихся.
Срок реализации программы – 22.05-10.06.2023, 18 рабочих дней.
Количество дней смены в неделю: 6 дней – понедельник – суббота.
Количество часов смены в течение одного дня: 5 дней – по 3ч, 1 день – 2ч.

Распорядок дня

Группа 1
Понедельник, вторник, среда, четверг, пятница – 3ч:
12.00 - встреча детей;
12.05 – 13.35 - разминка, ОФП, спортивная тренировка.
13.50 – 14.50 – игры, соревнования.
14.50 - 15.00 - рефлексия дня.
Суббота – 2ч:
12.00 - встреча детей;
12.05 – 13.50 – поход, игры, соревнования.
13.50 - 14.00 - рефлексия дня.

Группа 2
Понедельник, вторник, среда, четверг, пятница – 3ч:
15.05 - встреча детей;
15.10 – 16.45 - разминка, ОФП, спортивная тренировка.
16.55 – 17.55 – игры, соревнования.
17.55 - 18.05 - рефлексия дня.
Суббота – 2ч:
12.05 - встреча детей;
12.05 – 13.55 – поход, игры, соревнования.
13.55 - 14.05 - рефлексия дня.

Рекомендуемые виды деятельности: спортивно-оздоровительная деятельность, игра, проблемно-ценностное общение.

Рекомендуемые образовательные технологии и методы каникулярной педагогики

а) технологии: игровые; учебно-тренировочный цикл, йога, цигун, рефлексия.

б) методы каникулярной педагогики:

- состязательности и конкурсности;
- равноправного духовного и творческого контакта - совместная деятельность детей и взрослых на равных во всем в творчестве, на соревнованиях, экскурсиях и др.;

- воспитательные и творческие ситуации - процедуры самореализации разного характера: организованного успеха, удачи, доверия, мнимого недоверия, саморазвивающего дела (рефлексия, диалог, целевая ориентация, коммуникативные связи и контакты, поддержка);
- воодушевления;
- организаций отношений учащихся с помощью методов: разъяснения, убеждения, увещевания, вдохновения, поощрения, ценностная ориентация, ознакомление с нормами и идеалами;
- сдерживание отрицательного.

Учебно-материальное обеспечение:
а) материально-техническое: спортивный зал со специальным покрытием на полу; шведская стенка, спортивное оборудование и инвентарь (маты, скакалки, обручи, мячи, «боксерские лапы», «подушки», защитные накладки на кисть, палки, муляжи ножей), два комплекта защитного снаряжения, медицинская аптечка; спортивная площадка, помещение для хранения оборудования и инвентаря;
обеспечение родителями (законными представителями) детей спортивной формой;
б) учебно-методическое: учебно-методическая литература, электронные образовательные ресурсы, методические разработки мероприятий, Интернет, дидактический материал.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования.

Содержание программы

Направления образовательно-досуговой деятельности

1. Спортивно-оздоровительное:
- оздоровление учащихся;
- спортивные тренировки;
- физкультурно-спортивные мероприятия.
2. Образовательно-досуговое: игры, спортивные эстафеты, показательные выступления, походы.

Раздел 1. Основы базовой техники ушу (ушу цзибэньгун) - специальные подготовительные упражнения.

Цель: подготовка организма учащегося к специфическим видам нагрузки, характерным для спортивного ушу, овладение основными техническими элементами.

Соотношение цзибэньгун и других тренировочных методов на этом этапе - 70%: 30%.

Теория: спортивная этика и основы этики ушу (понятие «Удэ», его имплементация в повседневной жизни); правила поведения в спортивном зале; спортивная форма и правила ее ношения; г) правила личной гигиены.

Практика: цзибэньгун: разновидности бега, спортивной ходьбы, прыжков (в длину, вверх, многоскоки), подтягивания, отжимания в упоре. Упражнения на развитие силовых способностей. Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений (подтягивания, отжимания и т.п.).

Раздел 2. Основы техники цинь-на раздел китайских боевых искусств, посвященный технике высвобождения от захватов, контроля противника и болевым удержаниям с целью нейтрализации противника

Техника циньна основана на захватах конечностей соперника и проведении болевых приемов. Назначение техники: мгновенное выведение противника из строя во время атак и контратак благодаря парализующему болевому, шоковому эффекту.

Лаконичность, малоамплитудность движений, прямолинейные траектории и жесткость.

Базовая техника циньна: отработка стоек, передвижений, захватов и способов освобождения от них, болевых приемов и выходов из них, точечного воздействия нажатием, ударов кулаком, ладонью, локтем, предплечьем, плечом, головой, стопой, коленом, голенью, тазом, бедром, грудью, спиной.

Формы спаррингов: например, пайда-дуйлянь, циньна-дуйлянь.

Профессионально-прикладные направления: циньна-гэдоу и дуаньда. Применение в них различного вида оружия: короткой палки (дуаньгунь), парные палками (шуангунь), нож (бишоу), парные ножи (шуанбишоу), шест (цимэйгунь) и т. д.

Восемь принципов китайского искусства циньна:

«Быть зорким, как орел»: для проведения захватов необходимо замечать любые намерения противника и своевременно реагировать на его движения.

«Руки, как летящая стрела»: при осуществлении захвата скорость движения рук должна быть максимальной, чтобы соперник не смог его избежать.

«Устойчивый шаг, как у крадущегося тигра»: необходимо добиваться устойчивости во всех позициях и перемещениях.

«Талия гибкая, как у акробата»: захваты осуществляются благодаря движениям всего тела, поэтому необходимо развивать гибкость, подвижность и скоординированность в работе каждой из его частей.

«Концентрация силы через дыхание»: концентрацию силы можно обеспечить путем контроля над дыханием.

«Сила внезапна, как молния»: когда слабые места противника определены, необходимо развивать атаку с нарастающей силой и напором.

«Знания и опыт совершенствуют мастерство»: необходимо научиться мгновенно переходить от одних приемов и методов к другим, в соответствии с изменяющейся ситуацией.

«Присутствие духа - ключ к победе»: сильный духом может победить даже того, кто сильнее его физически.

Основные методы тренировки в циньна:

- пигун - тренировка рук для обучения технике захватов,
- чжигун - тренировка пальцев,
- яньгун - упражнения для глаз,
- отработка техники падений.

Кисть и запястья в циньна как объекты большой подвижности и уязвимости для захватов.

Четыре основные категории техники циньна:

- техника выворачивания суставов;
- техника разделения мышц;
- техника перекрытия дыхания и вен;
- техника воздействия на биологически активные точки.

Два способа одержать победу над противником в боевой практике:

- прямое противопоставление силе еще большей силы - тогда победит физически более сильный боец;
- направление приложения силы в трехмерном пространстве - в этом случае всегда найдется такое направление, которое позволит использовать силу нападающего против него самого.

Принцип рычага в технике циньна: увеличение силы во много раз, применение закономерностей вращательного движения: чем больше радиус вращения, тем легче сдвинуть объект и тем меньше энергии требуется, чтобы развернуть его вокруг оси вращения.

Точки акупунктуры, нервные окончания и группы мышц противника в технике циньна.

Ноги в циньна: для перемещений и сохранения правильного положения тела в пространстве, для ударов, подножек, зацепов и т. д.

Искусство контрзахватов в циньна - фаньциньна («противоциньна»). Принцип фаньциньна - движение на опережение: контрприем следует выполнять, когда действие противника только начинается.

Два основных способа освобождения от захватов и болевых приемов в циньна:

- простое освобождение, при котором противник теряет захват либо его «замок» или «ключ» разрываются;

- фаньциньна:разнообразные технические действия оборонительного характера, целью которых является недопущение болевого воздействия на суставы, мышцы и жизненно важные органы, причем эти действия мгновенно перетекают в контратаку.

Значение фаньциньна в тренировочном процессе: развитие силы пальцев, запястий, увеличение эластичности связок и сухожилий, укрепление и растягивание мышц и суставов, навыки ближнего боя, чувство дистанции, правильное приложение силы, форма парной разминки, психологический тренинг, снижение уровня травматизма на тренировках.

Раздел 3. Оздоровительная гимнастика цигун, тайцзи-цуань

Значение Цигун упражнений для здоровья человека.

Практика:

Подготовительное упражнение цигун.
Шаолиньский столб.
Крепыш приседает и поднимается.
Похлопывание даньтяня.
Укрепление поясницы и тонизация почек.
Ударить киноварной ладонью.
Цигун упражнение Мяч Тайцзи.
Бессмертный Эрлан несет гору Тайшань.
Упражнение «Отжимание на когтях дракона», цигун.
Толкание ладонями с внутренним усилием.
Мальчик, молящийся Будде.
Завершающая поза цигун упражнений.

Вводное занятие. Спортивная этика и основы этики ушу
Цзибэньгун: разновидности бега, спортивной ходьбы, прыжков, подтягивания, отжимания в упоре
Упражнения на развитие силовых способностей
Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений
Базовая техника циньна: отработка стоек, передвижений, захватов и способов освобождения от них,
Базовая техника циньна: отработка болевых приемов и выходов из них
Отработка точечного воздействия нажатием, ударов кулаком, ладонью, локтем, предплечьем, плечом, головой, стопой, коленом, голенью, тазом, бедром, грудью, спиной
Пигун - тренировка рук для обучения технике захватов
Чжигун - тренировка пальцев
Яньгун - упражнения для глаз
Отработка техники падений
Оздоровительная гимнастика цигун, тайцзи-цуань
Игры
Игры
Игры
Соревнования
Соревнования
Итоговое занятие