

Составитель
Евгений Головихин

**Программа по восточному
боевому единоборству для
СШ, СШОР, спортклубов
и федераций**

Образовательная
программа на основе
нового федерального
стандарта

Евгений Головихин
Программа по восточному
боевому единоборству
для СШ, СШОР,
спортклубов и федераций

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=39826161
ISBN 9785449398130

Аннотация

Программа для работы в спортивных и образовательных учреждениях по виду спорта восточное боевое единоборство. Изложены тематические и годовые планы по четырем этапам подготовки.

Содержание

| | |
|--|--------------------|
| .М. «15» марта 2005 г. ПРОГРАММА ПО ВОСТОЧНОМУ БОЕВОМУ ЕДИНОБОРСТВУ (ВБЕ) УДК 796/799 | 5 6 |
| . | 9 |
| Часть 5 статьи 75; часть 5 статьи 84 | 12 |
| Часть 2 статьи 75 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» | 13 |
| Актуальность | 15 |
| Цель и задачи образовательной программы по этапам обучения | 18 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 25 |

Программа по восточному боевому единоборству для СШ, СШОР, спортклубов и федераций

Составитель Евгений Головихин

ISBN 978-5-4493-9813-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Программа спортивной подготовки для образовательных учреждений (детско-юношеские спортивные школы, специализированные детско-юношеские спортивные школы и училища олимпийского резерва, федерации, спортивные клубы и другие юридические организации занимающиеся дополнительным образованием) и спортивных учреждений (спортивные школы, спортивные школы олимпийского резерва)

.М. «15» марта 2005 г.

ПРОГРАММА

ПО ВОСТОЧНОМУ БОЕВОМУ

ЕДИНОБОРСТВУ (ВБЕ)

ДИСЦИПЛИНА КОБУДО

**Разработана на основе Федерального стандарт
спортивной подготовки по виду спорта восточное
боевое единоборство
(утв. [приказом](#) Министерства спорта РФ
от 22 декабря 2015 г. N 1225)**

Нижневартовск 2018 г

УДК 796/799

ББК 74.267. 5.+75.715

Программа по кобудо разработана на основе «Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта восточное боевое единоборство» (далее – ФССП) разработан на основании [части 1 статьи 34](#) Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст. 6242; 2011, N 50, ст. 7354; 2012, N 53 (ч. 1), ст. 7582) (далее – Федеральный закон) и [подпункта 4.2.27](#) Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного [постановлением](#) Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 N 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст. 3525; 2013, N 30 (ч. 2), ст. 4112; N 45, ст. 5822; 2015, N 2, ст. 491, N 18, ст. 2711),

Авторы-составители:

Головихин Евгений Васильевич – доктор педагогических наук, Заслуженный тренер России, мастер спорта международного класса. г. Нижневартовск

Рецензенты:

Степанов Сергей Владимирович, доктор педагогических наук, директор УОР г. Екатеринбурга.

Овсяник Ольга Александровна, доктор психологических наук, профессор. Москва

ВОСТОЧНОЕ БОЕВОЕ ЕДИНОБОРСТВО (кобудо) Примерная программа спортивной подготовки для образовательных учреждений (детско-юношеские спортивные школы, специализированные детско-юношеские спортивные школы олимпийского резерва, федерации, спортивные клубы и другие юридические организации занимающиеся дополнительным образованием) и спортивных учреждений (СШ, СШОР).

Учебная образовательная программа разработана для тренеров-преподавателей, инструкторов, тренеров, педагогов работающих в образовательных учреждениях спортивной направленности и развивающих ВБЕ (кобудо). А также всем кто заинтересован в организации эффективного образовательного процесса. Программа включает в себя пояснительную записку с описанием причин и проблемных ситуаций, которые неизбежно возникают в учебно- тренировочном процессе. Отображены особенности работы с разными категориями граждан.

Нормативную часть, содержащую подробное изложение требований государственного образовательного стандарта,

часовую нагрузку и примерное распределение содержания образования на всех этапах активной спортивной деятельности, а также контрольные переводные нормативы.

Методическая часть содержит методические указания к организации учебно-тренировочного процесса. В ней излагается теоретический и практический материал, который необходимо изучить и освоить для достижения спортивного результата. К каждому образовательному этапу написаны рекомендации по улучшению качества учебно-тренировочного процесса

•

**© Головихин Евгений
Васильевич 2018 г
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Организация работы на предпрофессиональном этапе подготовки регламентируются следующими нормативными актами:

Приказ Министерства спорта Российской Федерации (Минспорт России) от 12 сентября 2013 г. N 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»

Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. N 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» (не вступил в силу) общее поло-

жение

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 26 июня 2012 г. N 504 г. Москва

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации»

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 «Об утверждении Сан-ПиН 2.4.4.3172—14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

Постановление Правительства Российской Федерации от 28.10.2013 №966 «О лицензировании образовательной деятельности»

Определяются образовательной организацией в соответствии с частью 3 статьи 28, часть 2 статьи 30 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»

Часть 3 статьи 28; часть 2 статьи 30 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».

Разрабатываются образовательной организацией в соответствии с приказом Минспорта России от 12.09.2013 №731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 02.12.2013, регистрацион-

ный №30531)

Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 02.12.2013, регистрационный №30531); приказ Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (на регистрации в Минюсте России) статья 91 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», а также пункт 40 статьи 12 Федерального закона от 04.05.2011 №99-ФЗ (ред. от 04.03.2013) «О лицензировании отдельных видов деятельности».

Постановление Правительства Российской Федерации от 28.10.2013 №966 «О лицензировании образовательной деятельности» по этим программам» (зарегистрирован Минюстом России 02.12.2013, регистрационный №30530)

Часть 5 статьи 75; часть 5 статьи 84

273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Часть 2 статьи 75 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Правила оказания платных образовательных услуг, утвержденные постановлением Правительства Российской Федерации от 15.08.2013

№706.

№1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Зарегистрирован Минюстом России 27 ноября 2013 г. регистрационный №30468)

Программа по кобудо рассчитана на четыре этапа:

- 2 года обучения на этапе начальной подготовки (ЭНП);
- 4 года обучения на этапе тренировочном (ТЭ);
- Неограниченное время обучения на этапе спортивного совершенствования (ЭСС);
- необходимое время на этапе высшего спортивного мастерства (ЭВСМ);

В настоящее время сложное финансовое положение, сложившееся во многих государственных образовательных учреждениях спортивной направленности не всегда позволяет тренеру-преподавателю работать в полной мере своих

возможностей, поэтому актуально привлечение любых категорий граждан для активных занятий боевым самбо в образовательные учреждения. При этом немаловажен фактор самоокупаемости деятельности тренера-преподавателя, особенно в государственном учреждении, где ограничено количество ставок и рабочих часов для специалистов КОБУДО. Введение в уставную деятельность образовательных учреждений возможности проведения занятий с различными возрастными группами населения на самоокупаемости позволят значительно расширить сферу деятельности учреждения, привлечь дополнительных заинтересованных лиц в развитие КОБУДО.

Актуальность

Спортивные поединки по КОБУДО последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий. Однако, методологическая база построения процесса обучения искусству ведения спортивного поединка как целостная методика технология, доступная для применения в данном виде спорта, до сих пор разработана недостаточно.

Соревнования по КОБУДО проводятся среди юношей, juniоров и взрослых спортсменов, с 10 лет. До этого возраста дети к соревновательным поединкам не допускаются. Данная программа необходимо для осуществления образовательного процесса в ДЮСШ, ДЮСШОР и других специализированных учреждениях, развивающих КОБУДО. Предпрофильная подготовка спортсменов к универсальным поединкам через изучение программного материала позволит привлечь максимальное количество детей и подростков в спортивные школы и в дальнейшем успешно осуществлять соревновательную практику.

На фоне социальных и экономических катаклизмов общества идет увеличение количества общественных организаций, спортивных клубов, кружков, секций и других об-

разовательных учреждений, причем большую долю среди них составляют различные клубы и секции, где готовят спортсменов единоборцев различного уровня. Приём детей и подростков в спортивные группы осуществляется на основе уставных документов организаций. Занятия проводят инструктора, учителя, педагоги, тренера – преподаватели. Огромное количество детей в возрасте от 6 лет впервые начинают посещать спортивные секции, не имея практического опыта занятиями физической культурой и спортом. На данном этапе необходимо заинтересовать занимающихся, используя средства и методы воспитания и обучения. Педагогические умения, яркий эмоциональный фон способствуют выработке устойчивой внутренней мотивации. При этом, в большинстве случаев профессионализм педагогов-тренеров, занимающихся подготовкой учащихся такого типа, к сожалению, часто не соответствует современным профессиональным требованиям, предъявляемым к специалистам этого уровня. Известно, что существует большое количество детей имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. Ввиду сложившегося положения данная категория детей не имеет возможности заниматься в спортивной школе в спортивных основных группах.

Организация и введение в спортивной школе спортивно оздоровительного этапа (СОЭ) помогает решить эту задачу и привлечь к активным занятиям физической культу-

рой и спортом дополнительные людские ресурсы, которые восполнят ряды позитивно ориентированных групп детей и подростков. Дети не прошедшие тестирование в спортивные группы начальной подготовки, но имеющие допуск медицинского учреждения зачисляются в СОЭ.

Настоящая программа деятельности для образовательных учреждений, непосредственно связанных с развитием КОБУДО как вида спорта, и так и формированием здорового образа жизни для спортивных групп, ЦДТ, ДЮСШ, СШ, СШОР имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми и подростками городов России.

Цель и задачи образовательной программы по этапам обучения

Цель – образовательного процесса СОЭ – выработка устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культуры и спорта. Возраст занимающихся 6—17 лет.

Задачи:

1. Организация здорового образа жизни.
2. Развитие физических качеств.
3. Формирование положительного отношения к спортивной деятельности и умению трудиться.
4. Обучение взаимоотношениям в коллективе со сверстниками и с другими участниками образовательного процесса.
5. Спортивный отбор наиболее перспективных спортсменов.

Направленность образовательной программы для СОЭ – заключается в создании условий для работы и решении возникающих проблем на данном этапе. Возраст занимающихся 6—17 лет.

При работе с детьми, пришедшими заниматься контактными ударными единоборствами в образовательное учреждение выявлены необходимые условия, которые необходимо создать и возможные проблемы, которые необходимо устранить для выполнения задач воспитания, обучения

и развития. Рассмотрим основные из них:

Условия

- Педагогическая компетентность тренера-преподавателя;
- Наличие материально-технической базы;
- Создание родительских и попечительских советов.

Проблемы, влияющие на проведение образовательного процесса.

- Установление контакта с каждым родителем для получения подробной информации о ребёнке.
- Отсутствие у детей знаний о правильном поведении на тренировке или занятии.
- Небольшой объём знаний в области физической культуры.
- В большинстве случаев слабое физическое развитие.
- Отсутствие привычки трудиться.
- Низкий уровень двигательной активности.
- Ослабленное здоровье.
- Возможные вредные привычки. Возможное употребление наркотиков, алкоголя и табака.
- Антисоциальные ценности в группах общения этих подростков.
- Отсутствие положительного примера и влияния в семьях. Во многих семьях конфликтные ситуации или другие социальные проблемы.
- Отсутствие положительного опыта занятий физкультур-

ной или спортивной деятельности.

- Отсутствие, каких либо целей в жизни.
- Отсутствие общественно полезных авторитетов.
- Отсутствие денег для нормального существования. Нет денег для нормального питания, проезда, соответствующей одежды по сезону.
- Низкий уровень развития психологических качеств.
- Отсутствие должного интереса к занятиям, непонимание и нежелание укреплять свое здоровье.
- Отсутствие элементарных теоретических знаний по анатомии, гигиене, здоровому образу жизни.
- Низкий уровень основных учебных умений. Отсюда боязнь быть непонятыми или осмеянными товарищами.
- Слабо развито или деформировано умение самовыражаться, строить отношения с окружающими людьми.
- Стереотип мышления о будущих занятиях единоборствами не соответствует действительности.
- Ограниченный ресурс двигательной активности занимающихся.
- Сравнение отношения спортивного коллектива к индивидууму и отношения семьи к индивидууму.

Самым действенным фактором образования были и остаются отношения и действия тренера-преподавателя, который определяет собой ту или иную степень успешности образования.

Все образовательные процессы носят двусторонний ха-

раक्टर: каждому действию педагога соответствует определённая деятельность учеников. Учителя специально организуют познавательную работу учащихся в соответствии со своими действиями. Деятельность учителя по организации творческой активности учеников имеет решающее значение и не может быть отменена или заменена каким-либо другим процессом. Образовательный процесс невозможен также без поддержания учителем интереса, любопытства, любознательности и положительного эмоционального настроя учеников. Устойчивый интерес учеников побуждает их к дальнейшей мыслительной деятельности и реалистической самооценке достижений лучше и с большей пользой, чем мотивы экзаменационного успеха и внешних поощрений.

Каждый элемент образовательного процесса сопровождается оценкой его результатов, для дальнейшего анализа, поощрения, наказания и коррекции. На каждом из этапов освоения программы важна оценочная реакция учителя в процессе обучения, оценка действий и творческих заданий, экзамены создают предпосылку для дальнейшего хода успешного образования. Но при этом существенно учитывать те моральные и физические усилия со стороны занимающегося. В процессе образования постоянно осуществляется эмоциональное развитие учащихся. Всё содержание образования наполнено познавательно-теоретическими, эстетическими, социальными, экономическими, политически-

ми, гедонистическими, религиозными ценностями и отношениями. Их структура изменяется под влиянием образования. Во-первых, учащиеся усваивают критерии и пути выбора эмоционально приемлемых для себя ситуаций и проблем. Во-вторых, в диапазон этого выбора включаются всё более отдалённые от конкретных и сугубо личных для учеников ситуации и проблемы. В-третьих, по мере развития учащихся их эмоции становятся всё менее связанными с физической активностью, менее непосредственными и экспрессивными. Предвидение целей и мотивов учеников лежит в фундаменте образовательного процесса. Он не может начаться до осознания учителем характера и уровня способностей и имеющихся достижений детей, их сильных и слабых сторон, среды их общения и семейной обстановки, интересов и вкусов.

Впервые определено содержание образования на этапе СОЭ.

Педагогическая целесообразность СОЭ заключается в дополнительном охвате детей, которые по своему физическому развитию не могут попасть в спортивные основные группы. На данном этапе появляется дополнительное время и возможности для поиска перспективных спортсменов. Именно с этими характеристиками учеников соотнобразуются ближайшие и отдалённые цели образовательного акта и всего учебного курса содержание образования в программе. Диагностика возможностей и способностей учащихся предше-

ствует образовательному процессу и осуществляется на всём его протяжении.

Основная цель занятий на этапе начальной подготовки – оптимизация физического развития человека, всестороннее совершенствование общих физических качеств в единстве с воспитанием личности занимающихся.

Задачи:

- Оптимальное развитие физических качеств.
- Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
- Воспитание личности в целом (интеллектуальные, волевые, моральные и эмоциональные качества).
- Приучение к регулярной спортивной деятельности и здоровому образу жизни (к будущей трудовой деятельности).
- Изучение базовой техники КОБУДО.

Возраст занимающихся 9 – 14 лет. Дети подросли, получили необходимые знания, умения, навыки. Внимание к заданиям тренера-преподавателя, стремление к физическому развитию, контакт и доверие к совместной педагогической деятельности воспитанника и педагога упрощают задачи образовательного процесса. Данный возраст и психическое развитие детей имеют свои особенности и возможные наиболее типичные проблемы, которые необходимо учесть во время работы:

- Осознание ценности соревнований детьми, как крите-

рия спортивного достижения.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.