

## **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)

## **ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**для УДО по единоборствам**

**(тхэквондо, бокс, каратэ,**

**кёкусинкай, борьба, кикбоксинг)**

**для учащихся спортивно-**

**оздоровительных групп (СОГ) 5–16 лет**

**Нижевартовск**

**2010**

**Евгений Головихин**  
**Дина Владимировна Головихина**  
**Александр Васильевич Денис**  
**Образовательная программа**  
**для УДО по единоборствам**  
**(тхэквондо, бокс, каратэ,**  
**кёкусинкай, борьба,**  
**кикбоксинг) для учащихся**  
**спортивно оздоровительных**  
**групп (СОГ) 5–16 лет**  
**Серия «Программы**  
**спортивной подготовки»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=3956595](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=3956595)*

*Образовательная программа для УДО по единоборствам (тхэквондо, бокс, каратэ, кёкусинкай, борьба, кикбоксинг) для учащихся спортивно оздоровительных групп (СОГ) 5-16 лет: Нижневартовск; 2010*

## **Аннотация**

Учебная образовательная программа разработана для тренеров-преподавателей, инструкторов, педагогов, работающих в образовательных учреждениях спортивной направленности и развивающих различные виды спортивных единоборств. Программа содержит: исторические аспекты развития единоборств, здоровье формирующие принципы физического воспитания. В нормативной части изложены цели и задачи деятельности спортивных школ и образовательной программы на этапе СОГ, а также ее формализованная модель, требования государственного образовательного стандарта, часовая нагрузка и распределение содержания образовательного процесса на всех этапах активной спортивной деятельности. Методическая часть содержит организацию учебно-тренировочного процесса в спортивных школах, структуру и методы обучения, двигательнo-координационные основы, методические указания к организации учебно-тренировочного процесса, теоретический и практический материал. Изложены рекомендации по улучшению качества учебно-тренировочного процесса, с различными возрастными группами занимающихся. Отражены вопросы педагогического и врачебного контроля; восстановительные средства и мероприятия, а также инструкторская и судейская практики.

# Содержание

Об авторах	5
Пояснительная записка	7
Направленность образовательной программы	7
Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность	10
Цель и задачи дополнительной образовательной программы	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

**Евгений Васильевич  
Головихин**

**Образовательная**

**программа для УДО по  
единоборствам (тхэквондо,  
бокс, каратэ, кёкусинкай,  
борьба, кикбоксинг) для  
учащихся спортивно  
оздоровительных  
групп (СОГ) 5-16 лет**

**Об авторах**

**Автор-составитель:**

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

Денис Александр Васильевич – директор МОУ ДОД СДЮСШОР г. Нижневартовска

Головихина Дина Владимировна – заслуженный тренер РФ, мастер спорта, тренер-преподаватель г. Нижневартовск

### **Рецензенты:**

Степанов С.В. – доктор педагогических наук, профессор, Заслуженный работник физической культуры РФ, заслуженный тренер России, мастер спорта, государственный тренер сборных команд по Уральскому федеральному округу, г. Екатеринбург

Давидзян Л.Ю. – доктор медицинских наук, профессор, г. Ульяновск

Овсянник О.А. – кандидат психологических наук, доцент, г. Ульяновск

# **Пояснительная записка**

## **Направленность образовательной программы**

Основной целью образования в системе единоборств является обучение и воспитание занимающихся различного уровня подготовленности и создание условий для формирования и развития личности в образовательном процессе. Достижение этих целей зависит от того, как будет сформировано содержание образования.

Цель программы – внести желательные изменения в опыт, понимание (образ мышления) и поведение (образ жизни) занимающихся. В образовании объединяются обучение, воспитание и развитие, обеспечивающие готовность личности к выполнению социальных и профессиональных задач. В образовании индивид осваивает систему ценностей, знаний, умений и навыков, соответствующих его интересам и общественным ожиданиям.

В образовательном процессе участвуют ученики и преподаватели, образовательные программы, содержание образования, методы и средства обучения, группа, коллектив единомышленников, спортивная школа, общеобразовательная

школа, окружающая среда в целом и, прежде всего, культурная среда и менталитет общества.

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 характер: 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 поддержки учителем интереса, любопытства, любознательности и положительного эмоционального настроения 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, эк-

замены 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 познавательными-теоретическими, эстетическими, социальными, экономическими, политическими, 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.

# **Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность**

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 предшествует образовательному процессу и осуществляется на всём его протяжении.

Образование предполагает искусство учителя (чаще всего как лидера группы) предоставлять ученикам содержание образования в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами. Содержание образования отвечает целям (потребностям) учащихся, а также социально детерминированным целям. Обе группы целей должны иметь гармонизирующую их общую часть.

Содержание образования в программе для групп спортивного оздоровления (СОГ) по тхэквондо, каратэ, боксу, борьбы, кикбоксингу основано на обучаемости занимающихся. Обучаемость включает в себя способности к научению, запоминанию, ассоциации и упражнению. Программа предусматривает поэтапное развитие способностей.

Эффективность работы тренеров-преподавателей во многом зависит от учебных планов и программ. Нами разработана учебная программа в области обучению тхэквондо, ка-

ратэ, боксу, борьбы кикбоксинга в нашей стране на начальном уровне получения образования в спортивных образовательных учреждениях.

# **Цель и задачи дополнительной образовательной программы**

Настоящая программа деятельности для образовательных учреждений, непосредственно связанных с развитием тхэквондо, кикбоксинга, каратэ, боксу, борьбы как видов спорта, и так и формированием здорового образа жизни для спортивных групп, ЦДТ, ДЮСШ имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми и подростками городов России.

На фоне социальных и экономических катаклизмов общества идет увеличение количества общественных организаций, спортивных клубов, кружков, секций, причем большую долю среди них составляют различные клубы и секции, где готовят спортсменов единоборцев различного уровня. При этом профессионализм педагогов-тренеров, занимающихся подготовкой спортсменов такого типа, к сожалению, часто не соответствует современным профессиональным требованиям, предъявляемым к специалистам этого уровня.

# 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.