

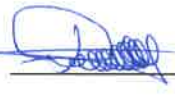
ПАО «ОНХП»
Центр Элитного Инженерного Образования

РАССМОТРЕНО
Заместитель председа-
теля Научно-
инновационного совета

 О.М. Троян

Протокол № 11
от « 28 » 11 2024

СОГЛАСОВАНО
Главный инженер ПАО
«ОНХП»



А.Д. Ремнев

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ПАО «ОНХП»



 И.М. Зуга

Приказ № _____
от « _____ » _____ 2024

Рабочая программа учебного предмета

«Восточные единоборства»

Составитель:

Иванов Вячеслав Владимирович,

Главный инженер проекта по объектам

Омск, 2024 год

Пояснительная записка

Курс "Восточные единоборства" имеет физкультурно-спортивную направленность и направлен на укрепление физического, душевного и социального здоровья обучающихся.

В современных социальных и экономических условиях каждому ребенку необходимо сознавать важность защиты от негативных проявлений общества, быть здоровым телом и духом, самосовершенствоваться, уметь ценить себя и окружающий мир. В полной мере сознавать ответственность за свои поступки и уметь оценивать поступки других. Этому будет способствовать комплексный подход учебно-тренировочного процесса.

Морально устойчивый, смелый, принципиальный, с чувством собственного достоинства, чести и порядочности человек – это генофонд нации.

Воспитать такого человека, помочь найти ему достойное место в жизни – это актуальнейшая необходимость.

Данная образовательная программа педагогически целесообразна, поскольку в процессе её реализации, каждый воспитанник формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие.

Цель курса — создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий единоборствами.

Задачи курса:

- формирование интереса к занятиям спортом.
- способствование овладению основами техники выполнения комплекса физических упражнений.
- ознакомление с требованиями спортивного режима и гигиены.
- развитие потребности в здоровом образе жизни.
- развитие и совершенствование общих физических качеств, повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам.
- воспитание смелости и решительности, находчивости и инициативы, уверенности в своих силах.
- способствование социализации воспитанников.

Отличительная особенность программы заключается в том, что освоение учебного материала происходит в совокупности практического и теоретического

материала. Новые знания теории способствуют более глубокому усвоению практических приемов, и позволяет сохранить высокий творческий тонус у учащихся на протяжении всего периода обучения по программе.

Эффективность избранных средств в подготовке во многом зависит от метода их применения. Для обучения движениям и в целях совершенствования физических качеств на всех этапах подготовки используются методы целостного упражнения, сопряженного воздействия, игровой и соревновательный, методы воздействия словом и средствами наглядной агитации. В отдельных случаях используется метод расчлененного конструктивного упражнения. На практике названные методы часто объединяются, комбинируются в соответствии с содержанием занятий. При этом образуются различные комбинированные методы.

1. Метод целостного упражнения предусматривает разучивание движений в целом виде, с акцентом внимания учащегося на главном в этом движении.

2. Метод сопряженного воздействия обеспечивает взаимодействие физической подготовки с технико-тактической. Он способствует развитию специальных физических качеств во время отработки приемов, бросков, ударов или тактических действий.

3. Соревновательный метод является способом стимулирования деятельности спортсмена (игровые упражнения с целью выявления победителя).

4. Методы использования слова и наглядного воздействия широко применяются в практических и теоретических занятиях:

- словесные методы: инструктирование, сопроводительное пояснение, указания и команды, словесные оценки, словесные отчеты и взаиморазъяснение, самопроговаривание и самоприказы (основаны на внутренней речи);

- методы натуральной демонстрации: непосредственный показ педагогом или хорошо подготовленным воспитанником движений, приемов, бросков при их изучении и в процессе их совершенствования;

- методы опосредованной демонстрации: демонстрация наглядных пособий (рисунков, фотографий, плакатов, и др.), просмотр видеозаписей проведенных игр.

Обучение происходит систематически, по определенному плану, что позволяет постепенно дозировать нагрузку, увеличивая ее, в зависимости от индивидуальных особенностей учащегося и его физического развития.

Обязательным фрагментом каждого занятия являются разминочные, общеукрепляющие упражнения и упражнения, направленные на развитие гибкости.

В зависимости от конкретных задач на занятиях используются фронтальный способ организации занятий, при котором все учащиеся выполняют одновременно одинаковые движения, и индивидуальный, когда выполняется одно движение в порядке очереди. В процессе занятий необходимо добиваться осознанного отношения учащихся к выполнению упражнений.

Структура занятий строится по классическому типу: вводная, основная, заключительная части.

Вводная часть занятия ставит своей задачей активизацию внимания, подготовку организма учащегося к физической нагрузке, повышение эмоционального состояния всех учащихся группы.

Основная часть занятия ставит своей задачей формирование двигательных умений, навыков и развитие физических качеств. Кроме общеразвивающих упражнений, занятия также включают в себя комплексы упражнений на гибкость и растяжку, а также дыхательные упражнения, элементы базовой техники (положений рук, кулака, ладони, запястья, ног, стоп; базовые стойки), подвижные игры с элементами борьбы, общую физическую подготовку (ОФП).

Заключительная часть (заминка) ставит своей задачей снижение эмоциональной и физической нагрузки, приведение организма учащегося в относительно спокойное состояние, построение и ритуал окончания занятия.

Программа рассчитана на 2 года обучения. Общее число часов, предусмотренных для прохождения курса – 68 часов: в 10 классе – 34 часа (1 раз в неделю); в 11 классе – 34 часа (1 раз в неделю).

Содержание учебного предмета

Восточные единоборства

Раздел 1. Вводное занятие

Теория: Введение в образовательную программу «Восточные единоборства». Требования, предъявляемые к учащимся. Личная гигиена. Гигиена одежды, снаряжения. Гигиена жилищ и мест занятий. Режим учебы и отдыха. Питание спортсмена. Питьевой режим во время и после тренировок и соревнований. Гигиена сна. Механизм закаливания. Методика закаливания. Спортивная экипировка. Инструктаж по технике безопасности.

Практика: Входной контроль. Сдача контрольных нормативов по ОФП.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: Значение и место ОФП в системе занятий по восточным единоборствам. Теоретические основы выполнения общеразвивающих физических упражнений. Дозирование физических нагрузок.

Практика: Воспитание воли к перенесению утомления: укрепление мускулатуры и суставно-связочного аппарата, выработка умения расслабляться.

Разучивание и закрепление упражнений:

- на укрепление мышечного корсета;
- повышение общей выносливости;
- повышение силовой выносливости;
- развитие общей гибкости;
- повышение ловкости;
- улучшение координации движений;
- исправление дефектов телосложения и осанки;
- на развитие способности проявлять силу в различных движениях;
- повышение способности концентрировать внимание и усилия;
- изометрические (статические) упражнения;
- прыжковые упражнения с предметной нацеленностью;
- на повышение общей быстроты движений;
- упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях (наклоны, повороты, вращения, сгибания, размахивания и т.д.) на снарядах, с предметами и без них.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория: Значение и место СФП в процессе тренировки. Ознакомление с определенными физическими качествами, необходимыми для овладения техники и тактики ведения боя (ловкость, быстрота, выносливость, сила, скорость). Краткая характеристика средств, применяемая для повышения уровня СФП.

Практика: Формирование умений и навыков выполнения упражнений:

1) на развитие ловкости:

- применение необычных исходных положений;
- «зеркальное» выполнение упражнений;
- изменение скорости или темпа движений;
- смена способов выполнения упражнений;
- усложнение упражнения дополнительными движениями.

2) на развитие быстроты:

- для повышения скорости старта в простой и сложной ситуации;
- для совершенствования стартового разгона;
- для повышения абсолютной скорости;
- для повышения скорости рывково-тормозных действий;
- для повышения скорости переключения от одного действия к другому.

3) на развитие силы и скоростно-силовых качеств:

- силы мышц туловища и плечевого пояса;
- силы мышц стопы, голени и бедра.

4) на развитие выносливости:

- упражнения низкой, средней и высокой интенсивности.

Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка

Теория: Основные понятия и движения. Простые и сложные действия. Основные стороны тактики боя – подготавливающие действия, нападения, обороны. Тактически обоснованное чередование действий в бою.

Практика: Боевая стойка. Базовая техника рукопашного боя. Разучивание классических передвижений в стойках. Разучивание простой техники ударов руками и ногами. Разучивание техники выполнения блоков.

Простейшие комбинации ударов руками и ногами в два, три движения. Встречные атаки. Отработка простых атак в парах, защита и контратака.

Изучение простейшей борцовской техники в партере и стойке. Варианты защиты.

Раздел 5. Контрольно-переводные испытания

Сдача нормативов.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате прохождения курса у обучающегося будут сформированы следующие результаты:

Личностные результаты:

- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;
- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- сформированность нравственного сознания, этического поведения;
- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
- осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
- готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;
- готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

Предметные результаты:

- знание требований спортивного режима и гигиены;
- способность применения на практике полученные теоретические знания;
- владение основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- владение способами совершенствования своей физической и функциональной подготовленности;

- владение способами совершенствования технико-тактического мастерства;

Метапредметные результаты:

- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;
- давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;
- аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
- оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства.

**Тематическое планирование с указанием количества академических часов,
отводимых на освоение каждой темы учебного предмета**

Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем программы	В том числе:			Форма контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводное занятие	2	-	2	-	-
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	28	-	28	-	-
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	20	-	20	-	-
4	Технико-тактическая подготовка	14	-	14	-	-
5	Контрольно-переводные испытания	4	4	-	зачет	-
Общее количество часов по программе		68	4	64		