

# **Аннотация к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта**

## **«ВБЕ и ВБЕ (инклюзивное)» МБУ ДО СШ №1**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Восточное Боевое Единоборство» (далее ВБЕ) разработана на основании федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта ВБЕ (в действующей редакции), Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» часть 4 статьи 84, Федерального закона от 29 декабря 2012 г., № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции), имеет следующую структуру:

- титульный лист;
- пояснительная записка;
- теоретический раздел;
- практический раздел;
- иные требования и условия реализации программы;
- программа ВБЕ КУЭН для инклюзивных групп (Приложение №1).

Характеристика вида спорта.

Основными задачами реализации программы спортивной подготовки по ВБЕ в МБУ ДО СШ №1 для обучающихся являются:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
  - формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
  - освоение основ техники по виду спорта ВБЕ;
  - всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
  - укрепление здоровья обучающихся;
  - отбор перспективных юных обучающихся для дальнейших занятий по виду спорта ВБЕ.
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
  - приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта ВБЕ;
  - формирование спортивной мотивации;
  - укрепление здоровья обучающихся.

- повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья обучающихся.

Программа спортивной подготовки МБУ ДО СШ №1 для обучающихся направлена:

- на отбор одаренных обучающихся;
- на создание условий для физического образования, воспитания и развития обучающихся;
- на формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- на подготовку к освоению этапов спортивной подготовки;
- на организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа учитывает:

- требования федеральных стандартов спортивной подготовки по ВБЕ;
- возрастные и индивидуальные особенности при занятиях ВБЕ.

Основными задачами реализации программы по ВБЕ являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка обучающихся, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Разделы программы взаимосвязаны, их смысловое содержание направлено на воспитание гармонично развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной

и другим общественно полезным видам деятельности.

В группах, в рамках организованного учебно-тренировочного процесса, даются необходимые теоретические знания и выполняются определенные объемы учебно-тренировочных нагрузок с их постепенным увеличением, усложнением состава осваиваемых действий и их ситуационного применения. Особое внимание уделяется, разнообразию формируемых тактических умений, строгому следованию дидактическому принципу от простого к сложному в учебно-тренировочном процессе.

В группах спортивного совершенствования мастерства основной формой учебно-тренировочного процесса становится работа по индивидуальным планам.

При необходимости, исходя из конкретных обстоятельств, тренеры-преподаватели могут по своему усмотрению вносить необходимые изменения в сроки ознакомления с отдельными темами программы. Однако, важно, чтобы в итоге полный объем установленной информации был изучен и усвоен.

Важным условием успеха тренера-преподавателя в работе с обучающимися является соблюдение основополагающих принципов многолетней спортивной подготовки:

- строгой преемственности задач, средств и методов учебно-тренировочных занятий;
- постепенности возрастания общего объема нагрузок при увеличении объемов средств специальной подготовки и уменьшении объемов средств общефизической подготовки;
- общих учебно-тренировочных нагрузок в учебно-тренировочных группах в основном за счет их объемов, а в группах спортивного совершенствования за счет повышения интенсивности;
- тщательного соблюдения постепенности увеличения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;

Подготовка обучающихся по виду спорта - ВБЕ характеризуется определенными особенностями, которые необходимо учитывать при организации и планировании учебно-тренировочного процесса. Эти особенности заключаются в том, что подготовка должна:

- иметь многолетний характер, обеспечивая постепенное и стабильное

увеличение спортивных результатов, исключать перегрузки организма обучающихся;

- обеспечить тщательную подготовку обучающегося (бойца) к его первому участию в ответственных соревнованиях;
- строиться с учетом возраста, пола, этапа, периода подготовки и индивидуальных особенностей обучающихся;
- обеспечивать увеличение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, предусматривая необходимые по продолжительности и характеру фазы отдыха;
- строиться на основе всестороннего физического развития;
- планироваться с учетом общего физического и психического уровня развития бойца, правильного определения его задатков и способностей обучающегося;
- строиться с соблюдением спортивного режима, рационального режима тренировок и отдыха, гигиены, быта и постоянного комплексного контроля за состоянием здоровья, функциональным состоянием и уровнем подготовленности.

### **Приложение №1**

Основными задачами реализации программы спортивной подготовки МБУ ДО СШ №1 по виду спорта ВБЕ для инклюзивных групп для детей и взрослых являются:

1. Оптимальное развитие качеств (физических, психических, интеллектуальных, эмоциональных).
2. Развитие коммуникативных качеств.
3. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
4. Воспитание личности в целом (интеллектуальные, волевые, моральные и эмоциональные качества).
5. Приучение к регулярной спортивной деятельности и здоровому образу жизни (к будущей трудовой деятельности).
6. Изучение базовой техники.

Программа учитывает:

- требования федеральных стандартов спортивной подготовки по восточным боевым единоборствам;
- возрастные (не более трех возрастных категорий в одной группе) и индивидуальные особенности (дети и взрослые с ограниченными возможностями

здоровья) при занятиях восточным боевым единоборством.

Основными задачами реализации программы по восточным боевым единоборствам являются:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья спортсменов;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе;
- выявление и поддержка детей и взрослых, проявивших интерес к спорту.

Разделы программы взаимосвязаны, их смысловое содержание направлено на воспитание гармонично развитых людей, готовых к трудовой, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности, социализацию людей с ограниченными возможностями здоровья.

В группах начальной подготовки, учебно-тренировочных, спортивного совершенствования первого и второго года учебно-тренировочных занятия проводятся в рамках организованного учебно-тренировочного процесса, даются необходимые теоретические знания и выполняются определенные объемы учебно-тренировочных нагрузок с их постепенным увеличением, усложнением состава осваиваемых действий и их ситуационного применения, разнообразием формируемых тактических умений, строгого следования дидактическому принципу от простого к сложному при учебно-тренировочном процессе и совершенствовании во всех видах подготовки и др.

В группах спортивного совершенствования основной формой учебно-тренировочного процесса становится работа по индивидуальным планам.

При необходимости, исходя из конкретных обстоятельств, тренеры могут по своему усмотрению вносить необходимые изменения в сроки ознакомления с отдельными темами программы. Однако, важно, чтобы в итоге полный объем установленной информации был изучен и усвоен.

Подготовка детей и взрослых по виду спорта - восточное боевое единоборство характеризуется определенными особенностями, которые необходимо учитывать при организации и планировании учебно-тренировочного процесса. Эти особенности заключаются в том, что подготовка должна:

- иметь многолетний характер, обеспечивая постепенное и стабильное увеличение спортивных результатов, исключать перегрузки организма спортсменов;

- обеспечить тщательную подготовку спортсмена к его первому участию в ответственных соревнованиях;
- строиться с учетом возраста, пола, этапа, периода подготовки и индивидуальных особенностей спортсменов;
- обеспечивать увеличение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, предусматривая необходимые по продолжительности и характеру фазы отдыха;
- строиться на основе всестороннего физического развития;
- планироваться с учетом общего физического и психического уровня развития спортсмена, правильного определения его задатков и способностей спортсмена;
- строиться с соблюдением спортивного режима, рационального режима тренировок и отдыха, гигиены, быта и постоянного комплексного контроля за состоянием здоровья, функциональным состоянием и уровнем подготовленности.

Данная программа предусматривает учебно-тренировочные занятия дисциплины КУЭН (с предметом, без предмета). Под дисциплиной КУЭН с предметом понимается муляж копья, меча, веера или иные безопасные для инклюзивных групп средства. Восточным боевым единоборством занимаются не только мальчики и юноши, но и многие девочки, девушки. Данный вид единоборств сочетает в себе технику и мудрость восточной философии, считается не самым травма опасным, спортсмены болеют гораздо реже, ведь умеренная физическая нагрузка активизирует защитные механизмы организма и способствует повышению иммунитета.