

Рабочая программа
«КЕНДО»
Внеурочная деятельность
5-9 класс

Возраст обучающихся: без ограничения возраста
Срок реализации программы: 5 лет

количество часов: всего 102 часа,
в неделю 3 часа.

Разработчик:

Полицинский Вадим Александрович – главный тренер спортивной сборной команды Сахалинской области по Кендо.

Настоящая рабочая программа по внеурочной деятельности «Фехтование - Кендо» разработана в соответствии с требованиями ФГОС ООО. Отличительной особенностью данной Программы является то, что она соединяет изучение элементов фехтования со спортивно-оздоровительным комплексом в целом, что способствует укреплению и оздоровлению обучающихся.

1. Планируемые результаты

Ожидаемые результаты освоения Программы:

к концу обучения по Программе, воспитанник должен знать:

строение и функции организма;

популярные виды спорта и их особенности;

ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ:

ОСНОВЫ фехтования на двуручном мече;

историю фехтования Кендо, основные виды дисциплин в фехтовании;

правила техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН:

правила проведения соревнований по Кендо.

Должен уметь:

находиться в основной стойке, передвигаться в стойке, без оружия и с оружием;

применять технику оборонительных и атакующих действий, техники ударов в фехтовании;

применять технику приёмов фехтования;

передвигаться в боевой стойке с оружием и без оружия;

выполнять строевые упражнения;

ВЫПОЛНЯТЬ СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ;

выполнять элементы легкой атлетики (бег на месте, сменой направления движения, бег с ускорением, прыжки с места, с разбега, метание).

Результативность освоения Программы определяется в ходе участия в соревнованиях различного уровня. Результаты фиксируются в диагностической карте.

2. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

В ходе реализации данной Программы могут быть использованы разнообразные методы обучения: словесный (беседы, блиц-опрос, устное изложение тренера), наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический (тренировки, соревнования по Кендо).

Краткое содержание теоретических занятий

1. История фехтования Кендо

Кендо в древнем мире и в средние века.

Возникновение фехтования как системы владения холодным оружием.

Формирование национальных систем фехтования в Западной Европе – итальянской, французской, венгерской и распространение их в мире. Развитие фехтования в России. Место фехтования и рукопашного боя в военно-физической подготовке русской армии.

Фехтование в СССР в период с 1924 по 1991 год.

Участие фехтовальщиков СССР и России в Олимпийских играх. Победы советских и российских фехтовальщиков на крупнейших международных соревнованиях, мировых первенствах и Олимпийских играх. Выдающиеся спортсмены и тренеры России.

Кендо в России. Кендо в Сахалинской области.

Современное состояние и проблемы развития Кендо в России.

2. Гигиена, режим и питание спортсмена

Режим тренировок и отдыха. Питание и питье во время тренировок и соревнований. Значение различных веществ и витаминов для спортсмена. Калорийность пищи. Гигиена сна. Уход за кожей, ногами, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, парная, баня, купание).

Гигиена одежды и обуви, гигиена жилища и мест занятия. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) и правила их применения в целях закаливания организма. Понятия о заразных заболеваниях. Временные ограничения и противопоказания занятиям физической культурой и спортом. Меры личной и общественной профилактики заболеваний. Данные о вреде курения и употреблении спиртных напитков.

3. Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Особенности травматизма в фехтовании. Причины травм на занятиях и соревнованиях. Меры предупреждения травм. Раны и их разновидности: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи, повреждения костей: ушибы, переломы. Первая помощь пострадавшему. Способы остановки кровотечений, наложение первичной шины, приемы искусственного дыхания, переноска и перевозка пострадавшего. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа – поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание. Массаж перед тренировкой и соревнованием, во время и после тренировки и соревнования. Самомассаж и противопоказания к массажу.

4. Оборудование, инвентарь и снаряжение для фехтования

Характеристика зала для Кендо. Современные требования к оборудованию зала для Кендо и подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение, вентиляция. Покрытие пола. Оборудование фехтовального зала – покрытие пола, шкафы или стеллажи для хранения оружия и другого инвентаря, зеркала, мишени, чучела. Информационная аппаратура. Спортивная одежда. Хранение и уход за оборудованием и инвентарем.

5. Система соревнований

Наиболее распространенными видами соревнований являются личные и командные, а способами из проведения – отборочно-круговой, прямого выбывания и смешанный. Основные варианты проведения соревнований двух команд – матчевая встреча между всеми противниками, бои между участниками с определенными номерами. Спортивные соревнования при их разделении по масштабам, организации и способам проведения имеют особенности (национальные, региональные, континентальные).

Соревнования выполняют определенные функции:

выявления первенства, квалификационные, отборочные, показательные.

Соревнования можно ранжировать по их значимости:

основные;

подготовительные;
контрольные.

Система соревнований является основой тренировки квалифицированных спортсменов в годичных циклах.

6. Обязательные требования к участникам соревнований

Участники соревнований обязаны:

знать программу соревнований;
соблюдать правила ведения боя, вежливо общаться с соперниками и судьями;
выступать в чистом костюме, соответствующим правилам для каждого вида оружия;
приветствовать судью, соперника, зрителей перед началом и после окончания боя;
являться на соревнования точно к указанному времени, по вызову секретаря немедленно выходить на поле боя, бороться за победу в каждом бою.

Если участник не имеет возможности продолжить бой из-за неожиданной неисправности оружия или снаряжения, он должен обратиться к судье с просьбой об остановке боя.

Участникам запрещается:

вмешиваться в работу судей, вступать с ними в пререкания или внешне выражать свое недовольство судейством;
наносить грубые удары, умышленно падать, отбивать или захватывать клинок соперника невооруженной рукой, сталкиваться с противником;
снимать маску до объявления результата схватки арбитром;
отказываться от соревнований (только в случае заболевания);
покидать поле боя без разрешения судьи.

Техника безопасности на занятиях

Общие требования безопасности:

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта фехтование осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, которые определены в инструкции по технике безопасности. Учет ознакомления (информирования) обучающихся с техникой безопасности на тренировочных занятиях по избранному виду спорта ведётся в журнале учета работы учебной группы. Травмы в фехтовании могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее, основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

1. Внешние факторы спортивного травматизма:

неправильная общая организация тренировочного процесса;
методические ошибки тренера при проведении занятий;
нарушение обучающимися дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочного процесса;
неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования и экипировки обучающихся;
неблагоприятные санитарно-гигиенические условия, неподготовленность мест при проведении тренировочных занятий.

К неправильной организации тренировочных занятий относится:

проведение тренировочных занятий с числом обучающихся, превышающим установленные нормы;
проведение занятий без тренера;

неправильная организация направления движения обучающихся в процессе выполнения тренировочных упражнений;

При планировании и проведении тренировочных занятий тренер обязан учитывать организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию.

2. Внутренние факторы спортивного травматизма:

наличие врожденных и хронических заболеваний;

состояние утомления и переутомления, изменение функционального состояния организма спортсмена.

При проведении тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные для выполнения.

Тренировочные занятия разрешается проводить:

при условии наличия у обучающихся медицинского допуска к тренировочному процессу по фехтованию;

при соответствии спортивной экипировки предусмотренной правилами соревнований, санитарно-гигиеническим нормам, методике тренировки;

при соответствии мест проведения тренировочного процесса санитарным нормам;

при условии готовности инвентаря и оборудования к тренировочному процессу;

все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя и согласно утвержденному расписанию.

Тренировочный процесс может быть начат только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий.

3. Требования безопасности перед началом занятий:

надеть спортивную форму;

начинать тренировочное занятие только по разрешению тренера и только с тренером.

Тренеру необходимо проверить надежность оборудования и спортивной экипировки;

Строго соблюдать дисциплину.

4. Требования безопасности во время занятий:

не выполнять упражнений без заданий тренера;

во время тренировки по сигналу тренера все должны прекратить упражнения;

спортсмен обязан держать оружие концом вниз как в строю, так и вне строя;

вести бой разрешается только по указанию тренера-преподавателя;

по сигналу тренера-преподавателя прекратить тренировочное занятие.

Нельзя:

толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам и ногам;

широко расставлять ноги и выставлять локти;

фехтовать оружием и вести бой без маски;

наносить грубые удары.

5. Требования безопасности в аварийных ситуациях:

при появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю;

при получении спортсменом травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение;

в случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности обучающихся, тренер-преподаватель отменяет занятие, срочно эвакуирует спортсменов из опасной зоны.

6. Требования безопасности по окончании занятий:

убрать в отведенное место спортивный инвентарь;
 вывести спортсменов из зала (тренер выходит последним);
 принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом;
 обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Тренировочные занятия проводятся в течение всего учебного года. Основными формами тренировочного процесса являются практические и теоретические групповые занятия, участие в контрольных соревнованиях, культурно-массовые мероприятия.

На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического образования и решаются на каждом занятии.

Каждое занятие является звеном системы тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

Важнейшим требованием тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Расписание занятий в группах составляется тренером-преподавателем, с учетом того, что они являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебной работе детей и подростков в общеобразовательном учреждении.

Таблица 2.1.

Учебно-тематический план для детей младшего школьного возраста

№ п/п	тема	количество часов		
		всего	теоретических занятий	практических занятий
1	Вводное занятие	2	2	-
2	История развития Кендо, как вида спорта	2	2	-
3	Основы спортивного фехтования на двуручном мече	2	1	1
4	Техника фехтования	12	2	10
5	Тактика фехтования	22	2	20
6	Общая физическая подготовка	32	2	30
7	Специальная физическая подготовка	27	2	25
8	Участие в соревнованиях	2	-	2
9	Итоговое занятие	1	-	1
итого часов:		102	13	89

Тематический план для детей старшего школьного возраста

№ п/п	тема	количество часов		
		всего	теоретических занятий	практических занятий
1	Вводное занятие	2	2	-
2	Основы спортивного фехтования на двуручном мече	12	2	10
3	Техника фехтования	14	2	12

4	Тактика фехтования	14	2	12
5	Боевая практика	10	2	8
6	Общая физическая подготовка	19	2	17
7	Специальная физическая подготовка	21	2	19
8	Участие в соревнованиях	8	2	6
9	Итоговое занятие	2	-	2
	итого часов	102	16	86