



Утверждено Советом

01.09.2012

Президент В.Ю.Боровков

**Целевая программа спортивно-оздоровительных занятий
по авторскому стилю единоборств «ДоМо-контакт» для школьников**

Предназначение программы:

Содействие всестороннему развитию и воспитанию школьников посредством организации спортивно-оздоровительных занятий по авторскому стилю «ДоМо-контакт» (автор В.Ю. Боровков) и других мероприятий «Школы единоборств «ДоМо» физкультурно-оздоровительной и патриотической направленности.

Цель программы:

Оздоровление и физическое развитие детей школьного возраста через организацию для них регулярных спортивно-оздоровительных занятий по авторскому стилю «ДоМо-контакт», разноплановых мероприятий, способствующих физическому, социальному и духовному развитию в возрасте от 10 до 13 лет. Физическая подготовка детей к занятиям общеобразовательной школе.

Задачи программы:

1. Методико-информационное и ресурсное обеспечение реализации программы.
2. Создание необходимых условий для эффективной реализации программы в течение учебного года.
3. Организация комплекса регулярных занятий и плановых мероприятий для школьников в центрах организации в Выборгском, Приморском и других районах Санкт-Петербурга.
4. Мониторинг хода реализации программы для её последующего развития (совершенствования).

Механизмы реализации программы:

1. Проведение регулярных занятий с детьми в течение всего учебного года. Режим занятий – 2 раза в неделю по 45 минут. Объём занятий – 80 академических часов. Период проведения занятий – с сентября по май включительно.
2. Организация и проведение спортивно-оздоровительных и профилактических мероприятий:
 - аттестация на пояса (2 раза в год),
 - турниры и состязания (не менее 3-х мероприятий в год),
 - семейные мероприятия и семинары (не менее 4-х мероприятий в год).

Руководитель программы:

Боровков Валерий Юрьевич – шеф-инструктор Школы единоборств «ДоМо».

**Базовый план регулярных спортивно-оздоровительных занятий
по авторскому стилю «ДоМо-контакт» для школьников :**

Период (месяц)	Содержание занятий	Мероприятия
Сентябрь	Упражнения по ОФСП* и СФПВР** Адаптационный режим занятий после летних каникул.	Семейная акция «Внимание-детям»
Октябрь	Упражнения по ОФСП* и СФПВР** Подготовка к открытому турниру по разбитию предметов «Атеми-сиваре».	Практический семинар для родителей
Ноябрь	Упражнения по ОФСП* и СФПВР** Участие в открытом турнире по разбитию предметов «Атеми-сиваре». Подготовка к аттестации на пояса по стилю «ДоМо-контакт». Подготовка к детско-юношескому турниру по Ката (Изучение «Ката» 1-й и 2-й ступени).	Открытый турнир по разбитию предметов «Атеми-сиваре» (дети), Практический семинар для родителей
Декабрь	Упражнения по ОФСП* и СФПВР** Участие в аттестации на пояса по стилю «ДоМо-контакт». Освоение навыков ведения кумитэ. Участие в детско-юношеском турнире по Ката.	Детско-юношеский турнир по Ката, Аттестация на пояса по стилю «ДоМо-контакт»
Январь	Упражнения по ОФСП* и СФПВР** Подготовка к турниру «ДоМо-кумитэ».	Практический семинар для родителей
Февраль	Упражнения по ОФСП* и СФПВР** Подготовка к аттестации на пояса по стилю «ДоМо-контакт». Участие в турнире «ДоМо-кумитэ».	Открытый молодёжный турнир по единоборствам «ДоМо-кумитэ»
Март	Упражнения по ОФСП* и СФПВР** Участие в аттестации на пояса по стилю «ДоМо-контакт». Подготовка команды к фестивалю «КРЕПКИЙ ОРЕШЕК».	Аттестация на пояса по Стилю «ДоМо-контакт»
Апрель	Упражнения по ОФСП* и СФПВР** Подготовка команды к фестивалю «КРЕПКИЙ ОРЕШЕК».	Практический семинар для родителей
Май	Упражнения по ОФСП* и СФПВР** Участие в фестивале «КРЕПКИЙ ОРЕШЕК». «Домашнее задание» на лето для детей, не посещающих летнюю группу.	Спортивно-патриотическая игра «Звезда», Фестиваль «КРЕПКИЙ ОРЕШЕК»

*** Общая физическая и социальная подготовка (ОФСП) :**

Использование большого комплекса упражнений, который позволяет развить (сохранить) индивидуальные физико-психические способности детей. При определении интенсивности выполнения упражнений учитываются социально-возрастные особенности. Главная задача – в период интенсивного взросления (роста и развития детского организма) определение адекватной нагрузки, а также предупреждение возможных травм. Основной акцент используемых упражнений направлен на сочетание статики и динамики движений, количества и качества выполнения движений, на соблюдение строгой последовательности и развитие самоконтроля. Использование медленного перемещения и выполнение медленных движений позволяет определять ошибки, искажение двигательных форм и учиться контролировать равновесие своего тела. Воспитание главного принципа единоборств, что СИЛА это не только возможность, но и ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.

**** Специальная физическая подготовка, воспитание и развитие (СФПВР) :**

Обучение движениям единоборств, которые составляют основу физического здоровья, социального и духовного развития человека. Выполнение упражнений для освоения арсенала защитной и ударной техники рук (тски в десять уровней, гяку-тски) и ног (ёко-гери, маваси, ура-маваси, «вертушка»). Освоение прыжковой техники (утимата). Работа с одним и несколькими партнёрами. Работа с предметами (деревянная палочка, верёвочные узелки, мячик), включая поворотные движения руками – вертикальные и горизонтальные «восьмёрки». Теоретический экскурс в историю единоборств: изучение истории Школы единоборств «ДоМо» и боевых искусств мира.

Качественные требования к выполнению упражнений: уровень авторского стиля «ДоМо-контакт» («Белый пояс», «Синий (детский) пояс», «Зеленый (детский) пояс»).