



Утверждено Советом

01.09.2012

Президент В.Ю.Боровков

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

Предназначение программы:

Содействие всестороннему развитию и воспитанию подростков и молодёжи 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 подростков и молодёжи через организацию для них регулярных спортивно-оздоровительных занятий по авторскому стилю «ДоМо-контакт», разноплановых мероприятий, способствующих физическому, социальному и духовному развитию в возрасте от 14 до 24 лет.

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 подростков и молодёжи в центрах организации в Выборгском, Приморском и других районах Санкт-Петербурга.
4. Поддержка активного участия подростков и молодёжи в проектах и мероприятиях социальной, оздоровительной и молодёжной направленности.
5. Мониторинг хода реализации программы для её последующего развития (совершенствования).

Механизмы реализации программы:

1. Проведение регулярных занятий с молодёжью в течение всего учебного года (сентябрь-июнь). Режим занятий – 2 раза в неделю по 60 минут. Объём занятий – 88 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 молодёжи:**

| 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 команды по показательным выступлениям. | Открытый турнир по разбитию предметов «Атеми-сиваре» (взрослые), Практический семинар для взрослых |
| Декабрь | Упражнения по ОФСП* и СФПВР** Участие в аттестации на пояса по стилю «ДоМо-контакт». Освоение навыков ведения кумитэ. Подготовка команды по показательным выступлениям. | Аттестация на пояса по стилю «ДоМо-контакт» |
| Январь | Упражнения по ОФСП* и СФПВР** Подготовка к турниру «ДоМо-кумитэ». | Практический семинар для взрослых |
| Февраль | Упражнения по ОФСП* и СФПВР** Подготовка к аттестации на пояса по стилю «ДоМо-контакт». Участие в турнире «ДоМо-кумитэ». Подготовка команды по показательным выступлениям. | Открытый молодёжный турнир по единоборствам «ДоМо-кумитэ» |
| Март | Упражнения по ОФСП* и СФПВР** Участие в аттестации на пояса по стилю «ДоМо-контакт». Подготовка команды по показательным выступлениям. | Аттестация на пояса по Стилю «ДоМо-контакт» |
| Апрель | Упражнения по ОФСП* и СФПВР** Участие в показательных выступлениях. Подготовка к турниру по веерному фехтованию. | Олимпиада боевых искусств «Восток-Запад», Семинар для взрослых |
| Май | Упражнения по ОФСП* и СФПВР** Участие в фестивале «КРЕПКИЙ ОРЕШЕК». Подготовка к турниру по веерному фехтованию. | Благотворительный фестиваль «КРЕПКИЙ ОРЕШЕК» |
| Июнь | Упражнения по ОФСП* и СФПВР** Участие в турнире по веерному фехтованию | Открытый турнир по веерному фехтованию «Блеск белых ночей» |

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

Освоение навыков свободного, правильного движения, без приложения излишнего физического усилия. Нарботка устойчивых навыков при выполнении движений по правильной траектории. Развитие периферийного зрения в процессе выполнения движений в перемещении. Выполнение движений на высоких скоростях. Главная задача в период становления организма молодого человека – это определение адекватной физической нагрузки и предупреждение возможных травм. Основной акцент занятий направлен на поддержание баланса в физико-психическом и интеллектуально-духовном развитии личности. Ориентир на абсолютные природные показатели уровня развития человека: чувствительность (мягкость, податливость), целеустремлённость (стойкость, выносливость), скорость и точность реакции, находчивость (сообразительность), терпеливость, усидчивость и т.д. 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 на высоком уровне полного арсенала защитной, ударной и прыжковой техники. Работа (спарринги) с одним и несколькими партнёрами. Работа с предметами в перемещении, 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 пояс», «Зеленый пояс», «Коричневый пояс», «Чёрный пояс»).