«Многопрофильная спортивно – игровая программа адаптации детей и подростков к боевым и спортивным единоборствам»

Современная молодежь , перегруженная учёбой и проводящая свободное время как правило за экраном компьютера , далека в физическом развитии до идеала. Сутулость сколиоз, , хилое телосложение или ожирение – вот спутники современного представителя подрастающего поколения. Враги здоровья в виде виртуальных иллюзий и богатой углеводами пищи атакуют наших детей . Обычная, школьная физкультура победить их уже не в силах! Крайне необходимы иные, инновационные формы привлечения детей к занятиям спортом, а уж прикладным (рукопашный бой, самбо и т.д.) – тем более, так как знание навыков самообороны в наше время крайне актуально!

Задача программы заключается прежде всего в формировании абсолютно нового мышления ребенка , направленного на физическое и духовное самосовершенствование, посредством благотворного влияние коллектива единомышленников, так как именно друзья по секции являются первыми помощниками тренера-педагога в воспитании характера и мировоззрения малышей, а уж потом разработка конкретных под каждого ребенка форм физического воспитания. Особенность программы - в нестандартном подходе к вопросу воспитания последователей боевых и спортивных единоборств с раннего возраста, через игру

В первую очередь программа нацелена на компенсацию ущербных тенденций в существующих формах физического воспитания ребенка, развитие новых, инновационных форм физического воспитания , направленного на общее укрепление здоровья ребенка, а более конкретно – формирования правильной осанки, усиление мышц спины, брюшного пресса, воспитание коллектива, который будет способствовать устойчивой психики, коммуникабельности воспитанника, а также - изучение универсальных навыков самообороны.

 Помимо всего прочего, привлечение детей из разных гендерных, возрастных, образовательных, имущественных групп направленно на их социальную адаптацию, умение ужиться в социуме

Для 4-6 летних детей в качестве результата рассматривается повышение уровня физической подготовки ребенка на основе простейших тестов( бег на короткие дистанции, подтягивание на перекладине, отжимание от упора и т.д.), а также прохождение медосмотра на предмет улучшения осанки, регресса ( или прогресса при необходимости) в весе, и обязательно - тест на умение адаптироваться в коллективе. Дети от 6 до 10 лет наряду с вышеописанными результатами должны еще и приобрести навыки прикладного характера - как минимум, и принять участие в соревновательной практике по единоборствам как максимум!

1. Начальный тренинг

Включает в себя развивающие игры направленные на адаптацию к новой обстановке, к новому коллективу, прививающие навыки самостраховки при изучении техники борьбы, развитие силы, ловкости, выносливости, улучшающие осанку. Продолжительность тренинга: 1-2 месяца (по ситуации ). Занятия: три раза в неделю по 1,5 часа, итого - 18-36 часов.

2 . Основной тренинг

Включает занятия по изучению всех видов страховки при проведения бросков, методов защиты от ударов, и занятия по изучению базовой техники борьбы и ударной техники, силовой тренинг (спортивная гимнастика, акробатика, спортивные игры). Продолжительность данного тренировочного процесса: 6-7 месяцев, три раза в неделю по 1,5 часа - 108-126 часов.

3. Специализированный тренинг

Подготовка спортсменов к участию в соревнованиях и проведение турниров, обязательно учитывая опыт и уровень подготовленности воспитанников! Продолжительность - 3-4 месяца , при трех разовых занятиях в неделю по 1,5 часа, 54-72 часа соответственно.

4. Восстановительный тренинг

Тренинг нацелен на организацию досуга детей в летний период, что является очень важной составляющей общего тренировочного процесса. Особенностью данного процесса является отказ от основных тренировочных программ и переориентация детей на спортивно – развлекательные игры на свежем воздухе, что дает поразительный эффект – ребенок отдыхает от прикладных постулатов и догм, и к осени готов продолжать базовые тренировки.

Весь процесс тренинга находится под постоянным медицинским контролем, для чего

проводятся плановые медосмотры в физкультурном диспансере.