

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«ПУШКИНСКИЙ ЛИЦЕЙ № 1500»

«Согласовано»

Заместитель директора

Носова Н.В.

2016г.

« »



Щетнева Е.Е.

2016г.

Дополнительная образовательная
(общеразвивающая) программа

«Нят-Нам»

Направленность программы физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся 6-18 лет

Срок реализации программы 3 года

Уровень программы ознакомительный

Составитель программы – Антонов Владимир Александрович педагог
дополнительного образования, тренер-преподаватель «Нят-Нам».

Москва 2016 год

Прикладной вид единоборства «Нят-Нам»

Образовательная программа для учреждений дополнительного образования детей. Срок реализации 3 года.

Структура программы:

- I. Титульный лист.
- II. Пояснительная записка.
 - 1. Актуальность
 - 2. Цель
 - 3. Задачи
 - 4. Отличительные особенности
 - 5. Срок реализации программы
 - 6. Форма занятий
 - 7. Режим занятий
 - 8. Основные средства обучения
 - 9. Ожидаемые результаты и способы определения их проверки
 - 10. Нормативные требования к общефизической подготовке
 - 11. Виды контроля
 - 12. Соревновательная практика
- III. Учебно – тематический план
- IV. Методическое обеспечение
 - 1. Методы обучения
 - 2. Материально-техническое обеспечение
 - 3. Оборудование
- V. Литература

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа спортивно-оздоровительной направленности обучения детей приемам самообороны на основе прикладного вида единоборств «Нят-Нам». Данная программа составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», согласно с типовым Положением об учреждениях дополнительного образования детей, а также в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ.

Актуальность:

Программа разработана в связи с появившимся в обществе запросом на программу, обеспечивающую развитие психологической и физической адаптации детей к часто возникающим экстремальным, криминальным и стрессовым ситуациям в современных социальных условиях.

Нят-Нам – одна из древних вьетнамских традиционных боевых искусств, в основе которой лежат упражнения на управление внутренней энергией, упражнения регулирования дыхания, а также прикладные тактические приемы, статические и динамические упражнения.

Первое документальное упоминание о школе боевого искусства Нят-Нам, как о «Школе криков» (из-за того, что жесткое дыхание иногда переходит в различного вида крики, сопровождающие ударную, защитную и бросковую технику), датировано XIII веком.

Боевое искусство Нят-Нам прошло длительные испытания временем и постоянными войнами (включая ряд войн прошедшего столетия), в результате этого в арсенале Нят-Нам огромный запас приемов самообороны и восстановительно-оздоровительной техники.

Данная программа способствует развитию у детей интуитивной мотивации к самообразованию и гармоничному самосовершенствованию посредством целенаправленного развития их творческих начал. Программа направлена на формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, на организацию их свободного времени, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности.

Благодаря отработанной годами системе тренировок у занимающихся Нят-Нам гармонично развивается тело, формируется правильная осанка, происходит укрепление сухожилий, мышц, улучшается подвижность суставов, увеличивается физическая сила и выносливость, улучшается здоровье, восстанавливается обмен веществ, нормализуется артериальное давление и кровоснабжение внутренних органов и тканей, происходит потеря лишнего веса, повышается иммунитет, снижается утомляемость, повышается

работоспособность, повышается устойчивость к стрессам и к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

Программа способствует приобщению детей к общечеловеческим ценностям. Особенно важно, что происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося, ее интеграции в систему мировых и отечественных культур. Ведется профилактика асоциального поведения обучающегося. При систематических занятиях Нят-Нам, ведется работа не только с обучающимися, но и с их родителями, всей семьей.

Социальная значимость Нят-Нам проявляется и в воздействии на качество трудовой деятельности, общественные отношения, сферу потребления, организацию досуга, содержание образования и т.п.

Цель:

Целью программы является не только овладение эффективными приемами самообороны, но и содействие разностороннему, гармоничному воспитанию личности, привитие навыка здорового образа жизни посредством занятия боевым искусством Нят-Нам. Улучшить здоровье детей, развить их физические качества, повысить устойчивость к стрессам и к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

Задачи:

Обучающие:

- овладеть техникой выполнения физических упражнений;
- изучить базовую технику Нят-Нам и сформировать общую культуру движения;

Развивающие:

- развить общие и специальные физические качества, необходимые для освоения техники Нят-Нам;
- развить волевые и морально этические качества личности.

Воспитательные:

- сформировать у обучающихся интерес к занятиям спортом и мастерству Нят-Нам в частности;
- воспитать трудолюбие;
- воспитать чувства товарищества и взаимопомощи;
- воспитать чувства патриотизма, подготовить молодежь к службе в рядах Российской армии и ВМФ;
- воспитать потребность в ведении здорового образа жизни;
- воспитать общечеловеческие нормы морали и нравственности.

Отличительные особенности:

Отличительные особенности данной программы в том, что она направлена не на достижение высоких спортивных результатов, а на

воспитание личности человека и укрепление здоровья детей. В программе наряду с общефизическими упражнениями, также, применяются специфические упражнения школы Нят-Нам, направленные на укрепление здоровья детей. В ней заложены принципы школы боевого искусства Нят-Нам:

- **Добиваться качества, не гнаться за количеством** (Изучение борьбы требует глубокого понимания сущности каждого движения приема, до тех пор, пока движения не станут простыми – «есть, но нет, нет, но есть»);

- **Понимать многое, отрабатывать конкретное** (Человеку недостаточно одного лишь желания трудиться для познания истины. Он должен максимально сосредоточить свои силы и направить их в нужное русло. Чтобы достичь вершины, нужно правильно выбрать путь и разумно расходовать силы).

- **Истина всегда проста.** (Чтобы обрести мастерство, надо идти от простого к сложному. В сложном надо найти простое, а в простом – сложное).

- **Постигать суть, а не форму, овладевая формой, помнить: скорлупа – лишьместилище ядра.** (Если нас не слушаются руки и ноги, то как бы ни были хороши наши замыслы, мы никогда не сможем победить даже малоопытного противника. Любое мгновение может принести победу или поражение, а значит, никому и никогда не позволено допускать и малейшей ошибки в нападении или защите).

- **Сознание рождает действие.** (Нят-Нам не только метод физической закалки тела и наращивания силы рук и ног, но и способом воспитания Воли, помогающей обрести достижения совершенства. «Сознание рождает действие» - основной принцип, согласно которому уровень действия соответствует уровню нашего сознания. Ум, наблюдательность, способность к анализу своих действий – вот три качества, необходимые учащемуся для достижения цели своей жизни. Нят-Нам требует от своих учеников, кроме физических качеств, утонченности чувств, хорошей памяти и разумных рассуждений. Поэтому все приемы, содержащие элементы и атаки, и защиты, были построены на рациональности и простоте. Каждое движение в наших приемах должно быть правильно понято и осознано, чтобы его можно было правильно применить в конкретной ситуации. Приемы и отработанные до автоматизма упражнения есть средство для прохождения первого этапа обучения. Они образуют основу для дальнейшего развития. В бою Нят-Нам использует ловкость против силы, качество против количества. Тактика школы основана на понимании того, что подвижность постоянно претерпевает различные превращения, неподвижность – инертна, труднее парировать подвижность, легко справиться с инертным противником. Вот почему тактика Нят-Нам построена на применении активных контратак, а не пассивной защиты. Это требует от бойцов быстрой реакции, исходящей от их чувствительности и ума. Нельзя не учиться головой. Только таким образом движение может слиться с сознанием и стать его продолжением в единстве).

- **Воля и дух нужнее рассуждения.** (Школа Нят-Нам придает особенно важное значение интеллектуальному развитию своих учеников. Кроме напряженных физических тренировок, процесс обучения затрагивает и такие области знания, как психология, анатомия, физиология человека и др. Каждый ученик, желающий добиться успеха, должен постоянно работать над собой, усваивая эти науки. Принцип «Воля и дух нужнее рассуждения» ставит на первое место упорство в работе. Это, безусловно, не значит, что способность правильно мыслить отодвигается на второй план и на нее не стоит обращать внимания. Смысл этого принципа в том, что даже самый светлый ум, способный во всех подробностях усваивать науки, не может достичь совершенства, если не подкреплён такими качествами, как воля и дух. Недаром говорят: «Собираешь долго – набьешь полную корзину» или «Капля за каплей – и кувшин полон»).

- **Сначала закали волю и дух, потом учись мастерству.** («Огонь испытывает золото, а трудности – человека»). Чтобы достичь мастерства, необходимо пройти суровые испытания и столкнуться с большими трудностями. Поэтому школа Нят-Нам вначале воспитывает человека, а лишь потом учит его мастерству. Это один из ее основополагающих принципов, ибо известно, что «воспитанный» - значит «образованный», хотя «образованный» еще не значит «воспитанный»).

- **Сначала научись сознать, потом действовать.** (Этот подход в обучении искусству борьбы во многом сходен с принципом «сознание рождает действие», но в способе тренировки мастерства носит еще более глубокий смысл. Смысл бесспорной истины: в боевом искусстве нет ничего, чем не смог бы овладеть каждый, кто обладает упорством и обдуманно, систематически работает над собой).

- **Чтобы защищаться, надо хорошо понимать атаку.** (Основным принципом школы Нят-Нам является «активная защита». Тактика активной защиты против атаки, иными словами, «опережающей контратаки» необходима для того, чтобы ударами в открытые места расстроить замыслы соперника в тот момент, когда они только зарождаются, когда противник готовит или начинает удар).

- **Чтобы атаковать, надо уметь хорошо защищаться.** (Метод атаки, которая выражается таким образом: «Прежде чем атаковать, обеспечить собственную безопасность», «Хорошо держись перед атакой», «В атаке не забудь о защите»).

- **Умение защищаться и атаковать – гарантия победы.** (Это последний, обобщающий принцип древнего учения. Только тот, кто познал, что такое «горячо», понимает, что такое «холодно», и наоборот. Добрый человек никого не обманет, но и себя никому не позволит обмануть).

«Самое главное для каждого из нас – вечное совершенствование, стремление к свету, духовности».

«Борьба с самим собой нелегка, она длится всю жизнь и не дается без потерь и ошибок».

«Стать сильнее и чище можно лишь преодолев собственные слабости и сомнения, перешагнув через "эго" личного "я"»».

Глава школы боевого искусства Нят-Нам, профессор Нго Суан Бинь.

Срок реализации программы:

Учебная программа рассчитана на 3 года. Возраст занимающихся составляет 6 – 18 лет.

Форма занятий:

Форма занятий – групповая, индивидуальная, индивидуально-групповая (3-5 человек).

Режим занятий:

Три раза в неделю, продолжительность одной тренировки не менее 1,5 часа.

Основные средства обучения:

- Подвижные игры и игровые упражнения;
- Упражнения на культуру движения;
- Подводящие и имитационные упражнения;
- Общефизические упражнения;
- Акробатические упражнения и самостраховка при падении;
- Гимнастические упражнения;
- Специфические упражнения школы Нят-Нам;
- Базовые тактико-технические действия;
- Скоростно-силовые упражнения;
- Упражнения на повышение выносливости.

Ожидаемые результаты и способы определения их проверки:

При завершении первого года обучения воспитанники должны знать историю и основные принципы Нят-Нам, ознакомиться с требованиями спортивного режима и гигиены, овладеть основами базовой техники (стойками, ударами, блоками, захватами, бросками), ознакомиться с техникой простых гимнастических и акробатических упражнений и техникой самостраховки при падении, уметь выполнять общефизические и специальные упражнения.

При завершении второго года обучения воспитанники должны на основе развития физических качеств овладеть (с последующей отработкой) основами техники и тактики ведения поединка, овладеть техникой простых гимнастических и акробатических упражнений и техникой самостраховки при падении, овладеть базовой техникой применения вспомогательных предметов, применяемых в школе Нят-Нам (шестом, мечом, палками), уметь выполнять нормы по общей и специальной физической подготовке, соблюдать нормы личной гигиены и самоконтроля.

При завершении третьего года обучения воспитанники должны на основе изученных технических действий свободно применять и

комбинировать изученную технику в свободном поединке. Овладеть базовой техникой ведения поединка с использованием вспомогательных предметов, применяемых в школе Нят-Нам (шестом, мечом, палками). Формировать морально-волевые качества. Выполнять нормы по общей и специальной физической подготовке.

Качество усвоение знаний, умений и навыков в ходе усвоения образовательной программы отслеживается путем сдачи контрольных нормативов.

Нормативные требования к общефизической подготовке:

Юноши

Год обучения	отжимание	пресс	приседание	«складка»	«шпагат»
1 год	10 – 15	15 - 20	22 - 24	2 сек – 3 сек	показать
2 год	20 - 25	25 - 30	26 - 28	3 сек – 4 сек	10 см
3 год	30 - 35	35 - 38	29 - 30	4 сек – 5 сек	8 см – 7 см

Девушки

Год обучения	отжимание	пресс	приседание	«складка»	«шпагат»
1 год	7 – 10	8 - 12	18 - 20	2 сек – 3 сек	показать
2 год	14 - 18	16 - 20	22 - 24	4 сек	10 см – 8 см
3 год	23 - 28	24 - 27	26 - 28	5 сек	6 см – 5 см

При выполнении контрольных нормативов по общей физической подготовке необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

- *Сгибание рук в упоре лёжа (отжимание)*. Исходное положение упор лежа. Упражнение выполняется под счет. Засчитанным считается упражнение, выполненное при полном сгибании и разгибании рук при ровном положении туловища и ног.

- *Подъем корпуса лёжа на спине (пресс)* Упражнение выполняется из исходного положения лёжа на спине, ноги зафиксированы, руки в замке за головой. Упражнение выполняется под счет. Упражнение считается выполненным при подъеме туловища в вертикальное положение (угол между туловищем и ногами не более 90°).

- *Приседание*. Упражнение выполняется из положения стоя прямо, ноги на ширине плеч. Упражнение выполняется без счета в произвольном темпе. Контроль производится в течение 30 сек. Упражнение считается выполненным при полном сгибании и разгибании ног.

- *«Складка»*. Упражнение выполняется из положения стоя прямо, ноги вместе. Выполняющий упражнение осуществляет захват руками за пятки. По команде необходимо выпрямить ноги в коленных суставах, головой коснуться колен. Упражнение считается выполненным, если учащийся в течение контрольного времени смог простоять в данном положении.

- *«Шпагат»*. Учащийся должен выполнить один из трёх видов шпагатов (прямой, правый или левый поперечный). Расстояние измеряется от пола до промежности.

Виды контроля:

1) Входной контроль

Входной контроль используется для оценки уровня физического и технического развития, и его соответствии намеченным целям и задачам. Он должен быть своевременным и основываться на качественных и количественных критериях оценки. В качестве наиболее приемлемой формы контроля следует использовать тестовые испытания по общефизической и специальной подготовке. При этом следует руководствоваться следующими рекомендациями:

- тестовые испытания необходимо проводить в течение дня;
- при проведении контрольных испытаний необходимо стараться соблюдать одинаковые условия: время суток, климатические и температурные условия, арсенал вспомогательных средств, место проведения упражнений, предшествующая нагрузка и т.д.
- следует придерживаться определенной последовательности в тестовых испытаниях, вначале выполняются специальные упражнения на технику, затем на гибкость, скорость и силу.

2) Текущий контроль.

Предусматривает сдачу воспитанниками контрольно-зачетных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Проводиться в течение года обучения.

3) Итоговый контроль

Предусматривает проведение итоговых соревнований в конце года обучения. Выявляет уровень тактико-технических навыков и физического развития.

Соревновательная практика:

Предусматривается участие спортсменов в одном-двух соревнованиях невысокого уровня в целях приобретения соревновательного опыта, более глубокого изучения правил соревнований, практической реализации приобретенных тактико-технических навыков, а также воспитания духа состязательности, коллективизма и взаимоуважения.

Годичный цикл учебного процесса делиться на подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы, подготовка к основным соревнованиям, совершенствования различных сторон подготовленности.

Соревновательный период характеризуется стабилизацией спортивной формы, проводится непосредственная подготовка к основным соревнованиям и участие в них.

Переходный период направлен на восстановление физического и психического потенциала после тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовку к очередному циклу.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение				
1.1	История и принципы Нят-Нам.	1	1	0	Зачет
1.2	Задачи Нят-Нам. Нят-Нам как средство защиты от нападения.	1	1	0	Зачет
2	Теоретическая подготовка				
2.1	Тактика построения поединка.	10	10		Зачет
2.2	Тактика поведения в потенциально-опасных ситуациях.	8	8		Зачет
2.3	Тактика поведения в ситуации нападения.	11	11		Зачет
2.4	Психологическая подготовка в Нят-Нам.	7	7		Зачет
3	Практическая подготовка				
3.1	Боевые стойки Нят-Нам.	12		12	Экзамен
3.2	Базовая техника передвижения.	48		48	Экзамен
3.3	Акробатические упражнения и самостраховка при падении.	80		80	Экзамен
3.4	Общие физические упражнения.	68		68	Экзамен
3.5	Гимнастические упражнения.	68		68	Экзамен
3.6	Техника ударов руками.	39		39	Экзамен
3.7	Техника ударов ногами.	30		30	Экзамен
3.8	Техника захватов и бросков.	26		26	Экзамен
3.9	Защита от ударов руками и ногами.	48		48	Экзамен
3.10	Техника освобождения от захватов.	25		25	Экзамен
3.11	Комплексное изучение атакующих приемов и приемов защиты, моделирование поединка (Куен).	64		64	Экзамен
3.12	Техника использования вспомогательных предметов, применяемых в школе Нят-Нам (шеста, меча, коротких палок).	16		16	Экзамен
3.13	Защита от ударов предметами (палкой, шестом, ножом).	14		14	Экзамен
3.14	Защита от группового нападения.	4		4	Экзамен
3.15	Техника регулирования дыхания.	60		60	Зачет
3.16	Практическое ведение поединка.	10		10	Экзамен

Методическое обеспечение образовательной программы:

Методы обучения:

В образовательном процессе используются две большие группы методов – это общепедагогические и практические.

Общепедагогические:

- Словесные методы (рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение);
- Наглядные методы (показ упражнения, демонстрация учебных фильмов, применение простейших ориентиров, использование звуковых, световых и механических устройств позволяющих спортсмену получить информацию о темповых, пространственных и динамических характеристиках движения).

Практические:

- Методы строго регламентированного упражнения (позволяют осуществить двигательную деятельность по твердо предписанной программе).

Методы обучения двигательным действиям:

- Метод целостно-конструктивного упражнения;
- Расчленено-конструктивный метод;
- Метод сопряженного воздействия.

При применении целостного и расчлененного методов большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям, которые обеспечивают условия, облегчающие освоение двигательных действий.

Методы воспитания физических качеств:

- Равномерный метод, характеризуемый постоянной интенсивностью учебно-тренировочного и воспитательного процессов;
- Повторный метод, характеризуемый повторением одних и тех же упражнений с интервалами для отдыха.

Игровой метод позволяет совершенствовать такие способности как ловкость, быстрота, находчивость, самостоятельность и др. высокая эффективность метода объясняется положительным эмоциональным фоном, которым сопровождается участие в играх.

Соревновательный метод стимулирует учебно-тренировочный процесс, воспитывает волю, черты самостоятельности и ответственности перед коллективом. соревновательный метод проявляется в виде официальных соревнований различного уровня и как элемент организации тренировочного процесса.

Воспитательные средства:

- Личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- Высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, товарищества;
- Дружный коллектив;
- Система морального стимулирования;
- Наставничество опытных спортсменов.

Материально-техническое обеспечение:

Для успешной реализации программы необходимо помещение, оборудованное для проведения занятий по единоборствам или спортивный зал.

Оборудование:

Маты или татами с плотностью не менее 140 кг/м³, кимоно или спортивный костюм, перчатки боксерские и перчатки с открытыми пальцами, защитная экипировка, инвентарь для отработки ударов, лапы боксерские маленькие и большие, предметы, применяемые в школе Нят-Нам (шесты, мечи, короткие палки), вспомогательные спортивные предметы, мячи, скакалки, гимнастические палки, перекладина.

Список литературы для педагогов.

1. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников, Методический конструктор: пособие для учителя/ Д.В.Григорьев, П.В.Степанов – Просвещение М., 2010.
2. Неверкович С.Д. Педагогика физической культуры и спорта: учебник/ С.Д. Неверкович – Физическая культура – М., 2006.
3. Нго Суан Бинь Борьба Нят-Нам: учебник/ Н.С.Бинь – Мн. ПКФ «ИЛВОС» 1992 г.;
4. Нго Суан Бинь Борьба Нят-Нам – Основы, Т. 3. Зыонгшинь – оздоровительная система: учебник/ Н.С.Бинь – М., Литература 2013.
5. Дубровский В.И., Федорова В.Н. Биомеханика: учебник/ В.И. Дубровский, В.Н. Федорова – ВЛАДОС ПРЕСС – М., 2003.
6. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник/ А.М. Максименко – Физическая культура – М., 2009.
7. В.Ф.Сопов. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. Методическое пособие. – М., 2010.