

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА»

Принята на заседании
педагогического совета
МБОУ ДО ЦРТДЮ
Протокол № 3 от «01» апреля 2024г.

Утверждаю
Директор
МБОУ ДО ЦРТДЮ
_____ М.Д. Ибрагимова
Приказ № 23 от «01» апреля 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Культура движения и оздоровления Вьет Во Дао: техника в парах»

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 1 год

Количество часов 216 ч.

Возрастная категория: от 9 до 17 лет

Состав группы: от 12 человек

Форма обучения: очная, очно-дистанционная, дистанционная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется: на бюджетной основе, бюджет в соответствии с
социальным сертификатом

ID-номер Программы в Навигаторе: 18610

Авторы - составители:

Карпухин Александр Петрович,

педагог дополнительного образования

Бурлака Елизавета Ивановна, методист

г. Краснодар, 2024

Нормативно-правовая база

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями).

<https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=462735>

2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

<https://fcpssr.ru/sites/default/files/2023->

[08/prikaz_minprosvesheniya_rossii_ot_27.07.2022_n_629_ob_utverzhdanii_poryadka_organizacii_i_osuschestvleniya_obrazovatelnoy.pdf](https://fcpssr.ru/sites/default/files/2023-08/prikaz_minprosvesheniya_rossii_ot_27.07.2022_n_629_ob_utverzhdanii_poryadka_organizacii_i_osuschestvleniya_obrazovatelnoy.pdf)

3. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации

<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403709682/>

4. Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» от 07 декабря 2018 г.

<https://do.krd.ru/sites/default/files/inline-files/pasport-federalnogo-proekta-uspeh-kazhdogo-rebenka.pdf>

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

https://www.nekrasovspb.ru/doc/sp_2.4.3648-20.pdf?ysclid=ls111hpjun354474603

6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), письмо Минобрнауки от 18.12.2015 № 09-3242.

<https://пцдо.пф/public/users/31/PDF/300120172225.pdf>

7. Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ

https://www.rmc.viro33.ru/images/docs/builova_2015.pdf?ysclid=ls1ks09kc3869663353

8. Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий, письмо Минпросвещения России от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04.

<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/73931002/>

9. Устав МБОУ ДО ЦРТДЮ

<https://crtdu.centerstart.ru/sites/crtdu.centerstart.ru/files/Устав.pdf>

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемы результаты».

Пояснительная записка

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Культура движения и оздоровления Вьет Во Дао: техника в парах» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность программы

Новизна. Вьетнамская система движения и оздоровления *Вьет Во Дао* комплексно подходит к проблеме здоровья и включает арсенал технологий, формирующих у учащихся ключевые компетенции в области здорового образа жизни, защиты себя, своего здоровья и психики от негативных влияний окружающего мира.

Актуальность программы. Здоровье человека на 50 % зависит от образа его жизни, и в меньшей степени от других факторов. Поэтому воспитывать культуру здоровья необходимо с детства.

Сохранение и укрепление здоровья детей является одной из главных задач нашего государства, т.к. здоровье человека – важный показатель его личного успеха. Приобщение школьников к регулярным оздоровительным занятиям позволит избежать таких проблем, как детская безнадзорность, наркомания, алкоголизм.

Возникает необходимость в реабилитации школьников и обучении способам и методам восстановления и защиты своего физического, социального, психического здоровья.

Педагогическая целесообразность. Примером решения этой проблемы являются восточные оздоровительные системы (восточные единоборства, различные виды дыхательных оздоровительных гимнастик и др.), одной из которых является Вьет Во Дао – Вьетнамская система движения и оздоровления.

Конструктивная психология (философско-психологическая

дисциплина, изучающая принципы и методы эффективного восстановления, оптимального функционирования и интегрального развития человека в течение жизненного цикла) считает восстановление человека одним из важнейших бытийных процессов и относит эффективное восстановление к достижениям восточной (китайской) духовной культуры. Эффективность и популярность восточных техник оздоровления определяет актуальность их использования в системе образования в качестве восстановительных.

Отличительная особенность данной программы

Программа «Культура движения и оздоровления Вьет Во Дао: техника в парах» является модульной и охватывает систему физического воспитания юного поколения.

Программу отличает:

- целостный (комплексный) подход к проблеме здоровья личности (здоровья физического, психического и социального);
- реабилитационно-педагогическая направленность (педагогическая реабилитация - это восстановление внутренних сил и энергии человека, прежде всего, душевно-духовных, для активного самовосстановления, позитивного самоизменения и саморазвития). Тем самым создаются условия для дальнейшего нормального, т. е. максимально возможного при соответствующих условиях функционирования и развития человека;
- использование в обучении, широкого арсенала дыхательных упражнений, методов саморегуляции;
- единство прикладной и оздоровительной направленности;
- учет индивидуальных способностей подростков и выбор своего направления в дальнейшем саморазвитии.

Адресат программы: обучение по программе осуществляется с детьми в возрасте 9 – 17 лет, с любым видом и типом психофизиологических особенностей (в том числе и с детьми ОВЗ, талантливыми детьми, детьми, находящимися в трудной жизненной ситуации), с разным уровнем интеллектуального развития, имеющими разную социальную

принадлежность, пол и национальность и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий данным видом деятельности.

Наполняемость группы: от 12 человек.

Условия приема детей: запись на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу осуществляется через систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края» <https://p23.навигатор.дети/>

Обучающие в течение учебного года могут быть зачислены в любое время года при наличии свободных мест успешно прошедшие диагностику стартовых возможностей.

Уровни программы, объем и сроки реализации

Уровень программы «базовый», что предполагает освоение учащимися специализированных знаний, обеспечение трансляции общей и целостной картины тематического содержания программы. Программа является разноуровневой в связи с тем, что применяются технологии разноуровневого обучения и организации образовательного процесса, в рамках которого предполагается разный уровень усвоения учебного материала учащимися, имеющими различные интересы, склонности, потребности, мотивы.

Программа предусматривает три уровня освоения каждого раздела на «стартовом», «базовом» и «продвинутом» уровне, что позволяет педагогу организовать обучение учащегося по индивидуальной траектории и разной степени сложности в зависимости от результатов входной диагностики.

Формы обучения

Формы обучения: очная, очно-заочная, очно-дистанционная, дистанционная («допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения» ФЗ № 273, г.2, ст.17, п.4). Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Культура движения и оздоровления Вьет Во Дао: техника в парах» реализуется на основе очной формы обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в образовательном процессе. Программа может

быть реализована также в сетевой и комбинированной формах при наличии необходимых условий.

Режим занятий:

Общее количество часов в год – 216 часа.

Количество часов в неделю – 6 часов.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность занятий для детей 9-17 лет не более 45 минут. Между занятиями предусмотрен перерыв 10 минут.

Особенности организации образовательного процесса:

Занятия проводятся в группах учащихся разных возрастных категорий (разновозрастные группы), являющихся основным составом объединения; состав группы постоянный. Занятия групповые. Виды занятий по программе определяются содержанием программы и предусматривают практические тематические и тренинговые занятия, показательные выступления, соревнования и другие виды учебных занятий.

Программа разработана на основе модульного подхода (ФЗ №273, ст.13, п.3; Порядок №196, п.10) и состоит из трех модулей. Каждый, из модулей представляет собой относительно самостоятельные дидактические единицы (части образовательной программы). Все модули программы взаимосвязаны друг с другом и объединены единой целью дополнительной образовательной общеразвивающей программы. Содержание каждого модуля формируется с учётом сохранения преемственности образовательных частей. В программе учитываются возрастные особенности учащихся, изложение материала строится от простого к сложному. Содержание заданий может быть скорректировано в связи с участием в общих мероприятиях клуба и центра.

При организации образовательного процесса педагог учитывает специфику конкретной учебной группы (успеваемость, творческую активность, предпочтения детей).

Целью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы является формирование у учащихся осознанного отношения к

своему здоровью, здоровому образу жизни, формирования навыков защиты своего здоровья и личности.

Оздоровление – раздел Вьет Во Дао, основанный на изучении и выполнении формальных комплексов упражнений – *куэнов* различных стилей («тигр», «дракон», «птица» и др.), направленный на развития индивидуальных двигательных навыков, физических качеств и способностей обучающихся.

Задачи программы:

Образовательные:

- изучение комплексов упражнений общей физической подготовки;
- изучение базовой техники;
- изучение и формирование техники выполнения комплексов – куэнов;
- изучение базовых навыков дыхания и саморегуляции;
- формирование начальных знаний и умений в области самообороны.

Личностные:

- повышение личного уровня общей физической подготовленности;
- формирование коммуникативных навыков, обеспечивающих совместную деятельность в группе, сотрудничество, общение;
- развитие самодисциплины.

Метапредметные:

- обеспечение эмоционального благополучия обучающихся;
- привитие осознанного отношения к своему здоровью, здоровому образу жизни.

Содержание программы

Содержание программы обучения, объемом - 216 часов, отражено в учебном плане.

Учебный план программы

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие и	4	2	2	Входная

	диагностика				(начальная)
2.	Общая и специальная физическая подготовка и техника дыхания	26		26	диагностика, текущий контроль, промежуточная диагностика
3.	Базовая техника в парах	34	4	30	
4.	Техника змеи в парах	22		22	Текущий контроль, промежуточная диагностика
5.	Техника птицы в парах	22		22	
6.	Техника дракона в парах	22		22	
7.	Техника обезьяны в парах	22		22	
8.	Техники «зверей» с предметами в парах	44		44	Текущий контроль, промежуточная диагностика, или итоговая аттестация
9.	Творческий экзамен	20	2	20	
	Итого	216 часов	8	208	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Вводное занятие и диагностика.

Программа, цели и задачи обучения. Техника безопасности. Вводная диагностика.

Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка и техника дыхания.

Комбинации специальных упражнений для развития физических качеств: силы, скорости, выносливости, гибкости, ловкости.

Раздел 3. Базовая техника в парах.

Изучение базовых стоек и способов передвижения в них. Применение в оздоровительных и прикладных целях. Техника ударов и блоков руками. Изучение блокирующих движений руками, ударов ребром руки, ударов кулаком и локтями. Техника ударов ногами. Изучение ударов ногами.

постановка техники.

Раздел 4. Техника змеи и тигра в парах.

Изучение куэна «Летающий змей». «Дыхание тигра».

Раздел 5. Техника птицы в парах.

Изучение куэнов «Дыхание птицы», «Крылья птицы», «Ноги птицы», «Танец птицы». Выполнение куэнов птицы с веерами.

Раздел 6. Техника дракона в парах.

Изучение куэнов «Локти дракона», «Колени дракона», «Хвост дракона», «Полет дракона». Выполнение куэнов дракона с шестом.

Раздел 7. Техника обезьяны в парах.

Изучение куэнов «Обезьяна с яблоками», «Лапы обезьяны», «Ноги обезьяны», «Подарок обезьяны». Выполнение куэнов обезьяны с мячами.

Раздел 8. Техники «зверей» с предметами в парах. Изучение куэнов «Стоячий тигр», «Прыгающий тигр», «Рычащий тигр». Выполнение куэнов тигра в практике с партнерами.

Раздел 9. Творческий экзамен 10. Составление и демонстрация индивидуального куэна по техникам змеи, птицы, дракона, обезьяны.

Планируемые результаты

Образовательные (предметные) результаты:

- будут изучены комплексы упражнений общей физической подготовки;
- будет изучена базовая техника движений;
- будут изучены и сформирована техника выполнения комплексов – куэнов;
- будут изучены базовые навыки дыхания и саморегуляции;
- будут сформированы начальные знания и умения в области самозащиты.

Личностные результаты:

- повысится личный уровень общей физической подготовленности;
- сформируются коммуникативные навыки, обеспечивающие совместную деятельность в группе, сотрудничество, общение;
- получит развитие самодисциплина.

Метапредметные результаты:

- повысится эмоциональное благополучие обучающихся;
- будут привиты осознанное отношение к своему здоровью, здоровому образу жизни.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации».

Календарный учебный график программы

п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	
1		Вводное занятие. Ознакомление с программой обучения, техника безопасности	2	Учебно-трен. занятие	Беседа, демонстрация	
2		Стартовая диагностика физической подготовленности	2	Учебно-трен. занятие	тестирование	
3		Круговая разминка - ознакомление	2	Учебно-трен. занятие	тестирование	
4		Круговая разминка – изучение	2	Учебно-трен. занятие	тестирование	
5		Круговая разминка – закрепление	2	Учебно-трен. занятие	тестирование	
6		Комплекс «Сила Ханумана» - изучение	2	Учебно-трен. занятие	тестирование	
7		Комплекс «Сила Ханумана» - закрепление	2	Учебно-трен. занятие	тестирование	
8		Комплекс «Приветствие солнцу» - ознакомление	2	Учебно-трен. занятие	тестирование	
9		Комплекс «Приветствие солнцу» - закрепление	2	Учебно-трен. занятие	тестирование	
10		Комплекс упражнений для растяжки – ознакомление	2	Учебно-трен. занятие	тестирование	
11		Комплекс упражнений для растяжки – закрепление	2	Учебно-трен. занятие	тестирование	
12		Комплекс упражнений базовой акробатики и страховок – ознакомление	2	Учебно-трен. занятие	тестирование	

13		Комплекс упражнений базовой акробатики и страховок – закрепление	2	Учебно-трени. занятие	тестирование	
14		Комплекс упражнений для закаливания тела и ударных частей – ознакомление	2	Учебно-трени. занятие	тестирование	
15		Комплекс упражнений для закаливания тела и ударных частей – закрепление	2	Учебно-трени. занятие	тестирование	
16		Изучение стойки Чун Би (Основной) и перемещений в ней	2	Учебно-трени. занятие	тестирование	
17		Изучение стойки Лап Тан (Готовности) и перемещений в ней	2	Учебно-трени. занятие	тестирование	
18		Изучение стойки Чун Бин Тан (Всадника) и перемещений в ней	2	Учебно-трени. занятие	тестирование	
19		Изучение стойки Лиен Хоа Тан (Лотоса) и перемещений в ней	2	Учебно-трени. занятие	тестирование	
20		Изучение стойки Дин Тан (Боевой) и перемещений в ней	2	Учебно-трени. занятие	тестирование	
21		Изучение стойки Чао Ма Тан (Кота) и перемещений в ней	2	Учебно-трени. занятие	тестирование	
22		Изучение Фапа (комплекса) стоек	2	Учебно-трени. занятие	тестирование	
23		Изучение прямого удара кулаком (Дам Тханг Мот)	2	Учебно-трени. занятие	тестирование	
24		Изучение бокового удара кулаком (Дам Мок Мот)	2	Учебно-трени. занятие	тестирование	
25		Изучение удара ребром руки изнутри (Тьем Мот)	2	Учебно-трени. занятие	тестирование	

26		Изучение удара ребром руки снаружи (Тьем Хай)	2	Учебно-трени. занятие	тестирование	
27		Изучение блока изнутри (Гат Мот)	2	Учебно-трени. занятие	тестирование	
28		Изучение блока снаружи (Гат Хай)	2	Учебно-трени. занятие	тестирование	
29		Изучение блока вниз (Гат Ба)	2	Учебно-трени. занятие	тестирование	
30		Изучение восходящего удара ногой (Да Хат)	2	Учебно-трени. занятие	тестирование	
31		Изучение прямого удара ногой (Да Тханг)	2	Учебно-трени. занятие	тестирование	
32		Изучение обводного удара ногой (Да Тат)	2	Учебно-трени. занятие	тестирование	
33		Изучение дыхательного куэна «Зыонгшинь» (Поддержание жизни)	2	Учебно-трени. занятие	тестирование	
34		Изучение куэна «Дыхание тигра»	2	Учебно-трени. занятие	тестирование	
35		Закрепление куэна «Дыхание тигра»	2	Учебно-трени. занятие	тестирование	
36		Изучение 1 части куэна «Летящий змей»	2	Учебно-трени. занятие	тестирование	
37		Изучение 2 части куэна «Летящий змей»	2	Учебно-трени. занятие	тестирование	
38		Изучение 3 части куэна «Летящий змей»	2	Учебно-трени. занятие	тестирование	
39		Изучение 4 части куэна «Летящий змей»	2	Учебно-трени. занятие	тестирование	

40		Изучение 5 части куэна «Летящий змей»	2	Учебно-тренинговое занятие	тестирование	
41		Изучение 6 части куэна «Летящий змей»	2	Учебно-тренинговое занятие	тестирование	
42		Изучение 7 части куэна «Летящий змей»	2	Учебно-тренинговое занятие	тестирование	
43		Изучение комплексного выполнения куэна «Летящий змей»	2	Учебно-тренинговое занятие	тестирование	
44		Изучение куэна «Дыхание птицы»	2	Учебно-тренинговое занятие	тестирование	
45		Закрепление куэна «Дыхание птицы»	2	Учебно-тренинговое занятие	тестирование	
46		Изучение куэна «Крылья птицы»	2	Учебно-тренинговое занятие	тестирование	
47		Закрепление куэна «Крылья птицы»	2	Учебно-тренинговое занятие	тестирование	
48		Изучение куэна «Ноги птицы»	2	Учебно-тренинговое занятие	тестирование	
49		Закрепление куэна «Ноги птицы»	2	Учебно-тренинговое занятие	тестирование	
50		Изучение куэна «Танец птицы»	2	Учебно-тренинговое занятие	тестирование	
51		Закрепление куэна «Танец птицы»	2	Учебно-тренинговое занятие	тестирование	
52		Изучение полного комплекса техники птицы	2	Учебно-тренинговое занятие	тестирование	
53		Закрепление полного комплекса техники птицы	2	Учебно-тренинговое занятие	тестирование	

54		Совершенствование полного комплекса техники птицы	2	Учебно-трен. занятие	тестирование	
55		Изучение куэна «Локти дракона»	2	Учебно-трен. занятие	тестирование	
56		Закрепление куэна «Локти дракона»	2	Учебно-трен. занятие	тестирование	
57		Изучение куэна «Колени дракона»	2	Учебно-трен. занятие	тестирование	
58		Закрепление куэна «Колени дракона»	2	Учебно-трен. занятие	тестирование	
59		Изучение куэна «Хвост дракона»	2	Учебно-трен. занятие	тестирование	
60		Закрепление куэна «Хвост дракона»	2	Учебно-трен. занятие	тестирование	
61		Изучение куэна «Полет дракона»	2	Учебно-трен. занятие	тестирование	
62		Закрепление куэна «Полет дракона»	2	Учебно-трен. занятие	тестирование	
63		Изучение полного комплекса техники дракона	2	Учебно-трен. занятие	тестирование	
64		Закрепление полного комплекса техники дракона	2	Учебно-трен. занятие	тестирование	
65		Совершенствование полного комплекса техники дракона	2	Учебно-трен. занятие	тестирование	
66		Изучение куэна «Лапы обезьяны»	2	Учебно-трен. занятие	тестирование	
67		Закрепление куэна «Лапы обезьяны»	2	Учебно-трен. занятие	тестирование	

68		Изучение куэна «Ноги обезьяны»	2	Учебно-тренинговое занятие	тестирование	
69		Закрепление куэна «Ноги обезьяны»	2	Учебно-тренинговое занятие	тестирование	
70		Изучение куэна «Яблоки обезьяны»	2	Учебно-тренинговое занятие	тестирование	
71		Закрепление куэна «Яблоки обезьяны»	2	Учебно-тренинговое занятие	тестирование	
72		Изучение куэна «Подарок обезьяны»	2	Учебно-тренинговое занятие	тестирование	
73		Закрепление куэна «Подарок обезьяны»	2	Учебно-тренинговое занятие	тестирование	
74		Изучение полного комплекса техники обезьяны	2	Учебно-тренинговое занятие	тестирование	
75		Закрепление полного комплекса техники обезьяны	2	Учебно-тренинговое занятие	тестирование	
76		Совершенствование полного комплекса техники обезьяны	2	Учебно-тренинговое занятие	тестирование	
77		Изучение комплекса «Дыхание тигра» с эспандером	2	Учебно-тренинговое занятие	тестирование	
78		Закрепление комплекса «Дыхание тигра» с эспандером	2	Учебно-тренинговое занятие	тестирование	
79		Совершенствование комплекса «Дыхание тигра» с эспандером	2	Учебно-тренинговое занятие	тестирование	
80		Изучение куэна «Летающий змей» с мечами	2	Учебно-тренинговое занятие	тестирование	
81		Закрепление куэна «Летающий змей» с мечами	2	Учебно-тренинговое занятие	тестирование	

82		Совершенствование куэна «Летающий змей» с мечами	2	Учебно-тренинговое занятие	тестирование	
83		Изучение комплекса «Техника птицы» с веерами	2	Учебно-тренинговое занятие	тестирование	
84		Закрепление комплекса «Техника птицы» с веерами	2	Учебно-тренинговое занятие	тестирование	
85		Совершенствование комплекса «Техника птицы» с веерами	2	Учебно-тренинговое занятие	тестирование	
86		Изучение комплекса «Техника дракона» с шестом	2	Учебно-тренинговое занятие	тестирование	
87		Закрепление комплекса «Техника дракона» с шестом	2	Учебно-тренинговое занятие	тестирование	
88		Совершенствование комплекса «Техника дракона» с шестом	2	Учебно-тренинговое занятие	тестирование	
89		Изучение комплекса «Техника обезьяны» с платками	2	Учебно-тренинговое занятие	тестирование	
90		Закрепление комплекса «Техника обезьяны» с платками	2	Учебно-тренинговое занятие	тестирование	
91		Совершенствование комплекса «Техника обезьяны» с платками	2	Учебно-тренинговое занятие	тестирование	
92		Парное выполнение: тигр против змеи	2	Учебно-тренинговое занятие	тестирование	
93		Парное выполнение: птица против змеи	2	Учебно-тренинговое занятие	тестирование	
94		Парное выполнение: дракон против обезьяны	2	Учебно-тренинговое занятие	тестирование	
95		Парное выполнение: тигр против обезьяны	2	Учебно-тренинговое занятие	тестирование	

96		Парное выполнение: дракон против птицы	2	Учебно-трен. занятие	тестирование	
97		Парное выполнение: обезьяна против змеи	2	Учебно-трен. занятие	тестирование	
98		Парное выполнение: дракон против змеи	2	Учебно-трен. занятие	тестирование	
99		Моделирование (составление) личного комплекса в технике <i>птицы</i>	2	Учебно-трен. занятие	тестирование	
100		Отработка личного комплекса в технике <i>птицы</i>	2	Учебно-трен. занятие	тестирование	
101		Экзамен – демонстрация личного комплекса в технике <i>птицы</i>	2	Учебно-трен. занятие	тестирование	
102		Моделирование (составление) личного комплекса в технике <i>дракона</i>	2	Учебно-трен. занятие	тестирование	
103		Отработка личного комплекса в технике <i>дракона</i>	2	Учебно-трен. занятие	тестирование	
104		Экзамен – демонстрация личного комплекса в технике <i>дракона</i>	2	Учебно-трен. занятие	тестирование	
105		Моделирование (составление) личного комплекса в технике <i>обезьяны</i>	2	Учебно-трен. занятие	тестирование	
106		Отработка личного комплекса в технике <i>обезьяны</i>	2	Учебно-трен. занятие	тестирование	
107		Экзамен – демонстрация личного комплекса в технике <i>обезьяны</i>	2	Учебно-трен. занятие	тестирование	
108		Итоговое занятие: тестирование	2	Учебно-трен. занятие	тестирование	
		Итого часов:	216			

Раздел 3. Воспитание.

Цель воспитания:

- развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства,
- формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения;
- бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Задачи воспитания:

- усвоение детьми знаний, норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний);
- формирование и развитие личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие);
- приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний.

Ожидаемые результаты:

Для программ физкультурно-спортивной направленности:

- понимание ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни, безопасного поведения;
- развитие культуры самоконтроля своего физического состояния;
- стремления к соблюдению норм спортивной этики;
- привитие уважения к старшим, наставникам;
- формирование дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности;
- осознание ценности физической культуры, эстетики спорта;

- развитие интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;
- развитие стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

Формы и методы воспитания:

Учебное занятие, практические занятия (тренировки, репетиции, подготовка к конкурсам, соревнованиям, туристическим походам, выставкам, участие в дискуссиях, в коллективных творческих делах), **коллективные игры, итоговые мероприятия** (концерты, конкурсы, соревнования, выставки выступления, презентации проектов и исследований, туристические слёты)

Воспитательное значение активностей детей при реализации программ дополнительного образования наиболее наглядно проявляется в социальных проектах, благотворительных и волонтерских акциях, в экологической, патриотической, трудовой, профориентационной деятельности.

Условия воспитания

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на базе реализации дополнительной общеобразовательной программы, а также на площадках дневного пребывания детей в летний период, различных городских мероприятиях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Работа с коллективом обучающихся нацелена на:

- формирование практических умений по организации органов самоуправления этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;
- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала обучающихся в процессе участия в совместной общественно-полезной деятельности;

- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

Работа с родителями обучающихся:

- тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации;
- организация и проведение открытых занятий в течение учебного года;
- оформление информационных уголков для родителей по вопросам воспитания детей.

Анализ результатов: педагогическое наблюдение, оценка творческих и исследовательских работ и проектов, отзывы, интервью, материалы рефлексии, самоанализ и самооценка обучающихся по итогам деятельности, отзывы родителей (законных представителей)

Календарный план воспитательной работы

Модуль «Воспитательная среда»				
<i>СЕНТЯБРЬ</i>				
	Наименование события, мероприятия	Цель события, мероприятия	Сроки	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
	Быстрее, выше, сильнее	Формирование у воспитанников основ здорового образа жизни	С 11.09 по 15.09	Отчет и фотоотчет на сайт
<i>ОКТАБРЬ</i>				
	Международный день пожилых людей	Воспитание у учащихся чувства уважения, внимания, отзывчивости к пожилым людям	01.10	Отчет и фотоотчет на сайт
<i>НОЯБРЬ</i>				
	День матери	Чествование матерей	24.11	Отчет и фотоотчет на сайт
<i>ДЕКАБРЬ</i>				
	«Спасибо за жизнь» День благодарности родителям	Чествование родителей, воспитание чувства благодарности и уважения	22.12	Отчет и фотоотчет на сайт
	Новогодние и рождественские мероприятия	Знакомство с традициями празднования Нового года, обычаями встречи новогоднего праздника, его атрибутикой, персонажами, выделить некоторые характерные особенности.	С 25. 12	Отчет и фотоотчет на сайт
<i>ЯНВАРЬ</i>				
	Игровые мероприятия в каникулярное время	Профилактика правонарушений несовершеннолетних в каникулярное время	С 02.01 по 08.01	Отчет и фотоотчет на сайт

	День полного снятия блокады Ленинграда	Формирование чувства сострадания и гордости за стойкость своего народа в период блокады Ленинграда и на протяжении всей Великой Отечественной войны	27.01	Отчет и фотоотчет на сайт
<i>ФЕВРАЛЬ</i>				
	День освобождения Краснодара и Кубани от немецко-фашистских захватчиков	Формирование чувства сострадания и гордости за стойкость своего народа в период захвата города Краснодара	12.02	Отчет и фотоотчет на сайт
	День защитников Отечества	Формирование чувства гордости и уважения к защитникам государства	23.02	Отчет и фотоотчет на сайт
<i>МАРТ</i>				
	Празднование международного женского дня - 8 Марта	Поздравление женщин с праздником	8.03	Отчет и фотоотчет на сайт
	Месячник медиации (проведение мероприятий, направленных на возможность профилактики и разрешения конфликтных ситуаций с применением медиативных технологий)	Формирование навыков правильного выхода из конфликтных ситуаций	С 01.03 по 30.03	Отчет и фотоотчет на сайт
<i>АПРЕЛЬ</i>				
	Всемирный день здоровья	Воспитание бережного отношения к своему здоровью	07.04	Фотоотчет. Заметка на сайте
	Всероссийский день эколят	Формирование бережного отношения к природе	25.04	Фотоотчет. Заметка на сайте
<i>МАЙ</i>				
	Международный День солидарности трудящихся	Знакомство с профессиями	01.05	Отчет и фотоотчет на сайт
	День Победы	Воспитание чувства патриотизма; формирование чувства гордости и уважения к защитникам государства, победивших фашизм, чувства гордости за свою страну.	09.05	Отчет и фотоотчет на сайт
Модуль «Работа с родителями»				
	Организационное родительское собрание	Знакомство родителей с целями и задачами обучения по данной ДООП, особенностями организации учебного процесса, режимом работы и учебным графиком	сентябрь	Отчет и фотоотчет на сайт
	Индивидуальные консультации для родителей	Решение вопросов социального и педагогического характера	в течение учебного г.	Отчет и фотоотчет на сайт
	Открытые занятия для родителей	Знакомство родителей с промежуточными результатами работы объединения	декабрь, апрель	Отчет и фотоотчет на сайт
	Итоговое родительское собрание	Подведение итогов работы объединения, знакомство с результатами итоговой аттестации обучающихся	май	Отчет и фотоотчет на сайт

Условия реализации программы:

Материально-техническое обеспечение - освоение программы «Вьет Во Дао. Оздоровление» требует наличия спортивного зала. Помещение кабинета должно удовлетворять требованиям Санитарно-эпидемиологических правил

и нормативов (СанПиН 2.4.2 № 178-02) и быть оснащено необходимым оборудованием.

Перечень оборудования, необходимых для реализации программы:

- спортивный инвентарь: гимнастические мат, мячи, шесты, веера, макеты ножей;
- спортивная форма - кимоно (по возможности);
- специальная литература.
- может быть мультимедийное оборудование, компьютер, сеть Интернет, посредством которых участники образовательного процесса могут просматривать визуальную информацию по учебной дисциплине.

Информационное обеспечение:

Интернет-источники:

- <https://rmc23.ru/> Региональный модельный центр дополнительного образования детей Краснодарского края;
- <https://p23.навигатор.дети/> Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края;
- <http://knmc.kubannet.ru/> Краснодарский НМЦ;
- <http://dopedu.ru/> Информационно-методический портал системы дополнительного образования;
- <http://mosmetod.ru/> Московский городской методический центр
- <http://www.dop-obrazovanie.com/> сайт о дополнительном внешкольном образовании;

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, имеющей профессиональное высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования "Образование и педагогические науки" или высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительной общеобразовательной

общеразвивающей программе (Профессиональный стандарт № 513).

Формы аттестации

Таблица 1

Время проведения	Цель проведения	Формы мониторинга
Начальная или входная диагностика		
По факту зачисления в объединение	для определения уровня здоровья, физической подготовленности и сформированности двигательных умений и навыков, мотивации к занятиям, социально-психологической комфортности	Беседа, опрос, тестирование.
Текущий контроль		
В течение всего учебного года	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение готовности детей к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности в обучении. Выявление детей, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.	Беседа, опрос, тестирование.
Промежуточная (итоговая) диагностика		
В конце обучения	Определение степени усвоения учебного материала. Определение результатов обучения.	Беседа, опрос, тестирование.

Оценочные материалы.

В данном разделе отражается перечень (пакет) диагностических методик, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов (Закон № 273-ФЗ, ст. 2, п. 9; ст. 47, п.5).

Мониторинг предметных результатов. В соответствии с целями и задачами программы предусмотрено проведение мониторинга и диагностических исследований учащихся.

1. Уровень **сформированности теоретических знаний** - оценивается по трёхбалльной шкале методом опроса. Критерий - *соответствия теоретических знаний обучающегося программным требованиям.*

- **низкий уровень** (ребенок овладел менее чем $\frac{1}{2}$ объема знаний, предусмотренных программой);

- **средний уровень** (объем усвоенных знаний составляет более $\frac{1}{2}$);

- **высокий уровень** (ребенок усвоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период).

2. Уровень общей физической подготовленности (ОФП) оценивается на основе базовых тестов для своего возраста – по выбору тренера. Таблица нормативов по физкультуре для школьников 2020-2021 (физическая культура) приведена на сайте [Таблица нормативов по физкультуре для школьников 2020-2021 \(физическая культура\) \(gto-normativy.ru\)](http://gto-normativy.ru)

3. Уровень сформированности двигательных умений и навыков определяется по трёхбалльной шкале.

- **низкий уровень:** ребенок выполняет двигательные задания (технические комплексы и приемы) согласно описанию, но медленно и с нарушением слитности движения или допущена потеря равновесия, но конечная цель достигнута;

- **средний уровень:** ребенок выполняет двигательные задания (технические комплексы и приемы) согласно описанию, но недостаточно быстро и уверенно;

- **высокий уровень:** ребенок выполняет двигательные задания (технические комплексы и приемы) согласно описанию, быстро и уверенно.

Общая оценка уровня сформированности двигательных умений и навыков складывается из оценок за выполнение отдельных технических заданий и приемов, и выставляется исходя из среднего показателя.

Результаты оцениваются по трехбалльной шкале: 3 балла – высокий уровень; 2 балла – средний уровень; 1 балл – низкий уровень.

Диагностические таблицы (Приложение 1) фиксируют результаты детей, полученные при тестировании в начале учебного года, в середине учебного года, в середине периода обучения и при итоговой аттестации.

Мониторинг метапредметных результатов. Система внутренней оценки метапредметных результатов включает в себя следующие процедуры: решение задач творческого и поискового характера: творческие задания, интеллектуальный марафон, информационный поиск, задания вариативного повышенного уровня, решение открытых задач А. А. Гина.

В конце каждого года обучения, по итогам аттестации, воспитаннику присваивается «очередной пояс» с одной, двумя или тремя нашивками.

Методические материалы.

При реализации программы необходимо применять различные методы обучения: словесные методы обучения, практические методы обучения, метод «Моделирование», наглядные методы обучения.

Важно изучить и применять такие педагогические технологии: технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология блочно-модульного обучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология исследовательской деятельности, технология проектной деятельности, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология решения изобретательских задач, здоровьесберегающие технологии, информационно-коммуникационные технологии.

Формы организации учебного занятия. В соответствии с содержанием учебного плана и поставленным для данного занятия задачами (функциями) определяется вид занятия (диагностическое занятие, вводное занятие, практическое занятие, учебно-тренировочное занятие и т.д.) и выбирается форма организации образовательного процесса (коллективная, групповая, парная, индивидуальная форма или одновременное их сочетание).

Теоретические и практические занятия могут проходить в дистанционном формате.

Дидактические материалы. Учебно-методический комплекс по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Вьет Во Дао. Оздоровление» в Приложении № 3 к программе.

Алгоритм учебного занятия:

- I этап - организационный.

Задача: подготовка детей к работе на занятии,

Содержание этапа: организация начала занятия, создание психологического настроя на учебную деятельность и активизация внимания.

- II этап - подготовительный (подготовка к восприятию нового содержания).

Задача: мотивация и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности.

Содержание этапа: сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей (пример, познавательная задача, проблемное задание детям).

- III этап - основной. В качестве основного этапа могут выступать следующие:

1 Усвоение новых знаний и способов действий.

Задача: обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения. Целесообразно при усвоении новых знаний использовать задания и вопросы, которые активизируют познавательную деятельность детей.

2. Первичная проверка понимания.

Задача: установление правильности и осознанности усвоения нового учебного материала, выявление неверных представлений, их коррекция. Применяют пробные практические задания, которые сочетаются с объяснением соответствующих правил или обоснованием.

3. Закрепление знаний

Применяют тренировочные упражнения, задания, выполняемые детьми самостоятельно.

4. Обобщение и систематизация знаний.

Задача: формирование целостного представления знаний по теме. Распространенными способами работы являются беседа и практические задания.

- IV этап – контрольный.

Задача: выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция.

Используются тестовые задания, виды устного опроса, вопросы и задания различного уровня сложности.

Типовая общая схема распределения времени на занятии приведена в

Таблица 2

Части	Содержание	Дозировка (время), мин.
Вводная часть	1. Построение, доведение целей и задач занятия	3
	2. Ходьба и бег по кругу, общая разминка	5
Основная часть	3. Выполнение гимнастик, комплексов	15
	4. Дыхательная гимнастика	15
	5. Изучение базовой техники	10
	6. Практика самообороны	40
Заключительная часть	7. Упражнения на расслабление	2
Всего:		90

Рабочие программы.

Общеобразовательная, общеразвивающая программа дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности базового уровня «Культура движения и оздоровления Вьет Во Дао».

Список литературы

Для педагога (основная)

1. Адамович Г.Э. Первый год обучения. Учебное пособие. – Минск, 1995, - 160 с., ил.
2. Егорова Е.А., Семенова А.П., Карпухин А.П. Сборник дополнительных образовательных программ для детей по Вьет Во Дао «Тхиен Дыонг». – Йошкар-Ола: ГОУ ДПО (ПК) С «Марийский институт образования, 2011. – 148 с.
3. Камаев С.В. Техника захватов и бросков: Учебно-методическое пособие. – Воронеж, 2002. – 200 с., ил.
4. Морозова М.Н., Сухарева Г.И. Многоликий веер. – Минск, 2007. – 120 с., ил.
5. Чыонг Куан Ан. Вьет Во Дао. Школа Боевых искусств Вьетнама. Пер. с вьетнамского. – Киев: «Врата», 1998. – 240 с.

Дополнительная

1. Материалы II международного круглого стола: «Место традиционных вьетнамских систем оздоровления и воинского искусства в современном мире»: сборник докладов / Под общ. Ред. Г.Э Адамовича. – Минск: Центр обучающих технологий «Белхард», 2012. – 88 с.
2. Материалы III Международного круглого стола: «25-летие деятельности Международной Школы Вьет Во Дао «Тхиен Дыонг». Развитие Вьет Во Дао на территории стран СНГ»: сборник докладов / Под общ. Ред. Г.Э Адамовича. – Минск: Центр обучающих технологий «Белхард», 2014. – 41 с.

Для обучающихся

Основная

1. Адамович Г.Э. Первый год обучения. Учебное пособие. – Минск, 1995, - 160 с., ил.
2. Камаев С.В. Техника захватов и бросков: Учебно-методическое

- пособие. – Воронеж, 2002. – 200 с., ил.
3. Морозова М.Н., Сухарева Г.И. Многоликий веер. – Минск, 2007. – 120 с., ил.
 4. ЧЫОНГ Куан Ан. Вьет Во Дао. Школа Боевых искусств Вьетнама. Пер. с вьетнамского. – Киев: «Врата», 1998. – 240 с.

Дополнительная

Для родителей

Электронные ресурсы

1. Официальный сайт МБОУ ДО ЦРТДЮ. - Режим доступа:
<http://crtdu.centerstart.ru/>

	подготовка	https://vk.com/club174190093 Объединение "Традиции мира" https://vk.com/id347446134 Вьет Во Дао Краснодар	видео материал
3.	Ритмико-статическая гимнастика «Зыонгшинь»	Учебно-методические пособия, Видеоролики: https://vk.com/club174190093 Объединение "Традиции мира" https://vk.com/id347446134 Вьет Во Дао Краснодар	Фото, иллюстрации, видео материал
4.	Ознакомление с подражательными техниками «зверей»	Учебно-методические пособия, Видеоролики: https://vk.com/club174190093 Объединение "Традиции мира" https://vk.com/id347446134 Вьет Во Дао Краснодар	Фото, иллюстрации, видео материал
5.	Техника обезьяны	Учебно-методические пособия, Видеоролики: https://vk.com/club174190093 Объединение "Традиции мира" https://vk.com/id347446134 Вьет Во Дао Краснодар	Фото, иллюстрации, видео материал
6.	Техника дракона	Учебно-методические пособия, Видеоролики: https://vk.com/club174190093 Объединение "Традиции мира" https://vk.com/id347446134 Вьет Во Дао Краснодар	Фото, иллюстрации, видео материал
7.	Техника птицы	Учебно-методические пособия, Видеоролики: https://vk.com/club174190093 Объединение "Традиции мира" https://vk.com/id347446134 Вьет Во Дао Краснодар	Фото, иллюстрации, видео материал
8.	Техника леопарда	Учебно-методические пособия, Видеоролики: https://vk.com/club174190093 Объединение "Традиции мира" https://vk.com/id347446134 Вьет Во Дао Краснодар	Фото, иллюстрации, видео материал
9.	Техника тигра	Учебно-методические пособия, Видеоролики: https://vk.com/club174190093 Объединение "Традиции мира" https://vk.com/id347446134 Вьет Во Дао	Фото, иллюстрации, видео материал

		Краснодар	
10	Творческий экзамен	Учебно-методические пособия, Видеоролики: https://vk.com/club174190093 Объединение "Традиции мира" https://vk.com/id347446134 Вьет Во Дао Краснодар	Фото, иллюстрации, видео материал

Приложение 3

Принципы Вьет Во Дао

Основы методики физического воспитания школьников построены на базе *Международной школы Вьет Во Дао «Тхиен Дьонг»*.

Методика физического воспитания (ФВ) школы Вьет Во Дао «Тхиен Дьонг» преследует главную цель физической культуры (ФК) – воспитание здоровых, гармонично развитых людей, физически подготовленных к творческому труду и защите Родины и основана на следующих принципах:

- оздоровительной направленности;
- всестороннего и гармоничного развития личности;
- рекреативной направленности.

Принцип оздоровительной направленности обуславливается большим количеством дыхательных упражнений (метод сочетания дыхания с движением, различные типы дыхания), типологическим подходом к занимающимся (выборность в направлении, индивидуализация тренировочного процесса), психофизическими упражнениями (метод релаксации, стабилизация психики), статическими и ритмико-статическими упражнениями (йога, зьонгшинь), методом физиологического воздействия (различные виды массажа).

Принцип всестороннего и гармоничного развития личности отражается в программе обучения школы, методике проведения занятий, широкомасштабном обучении занимающихся.

Программа школы содержит разделы знаний:

- Техника (общая физическая подготовка (ОФП), изучение стоек,

передвижений, ударов, блоков, формальных комплексов упражнений, приемов самообороны, работы с оружием, подражательных стилей);

- Зыонгшинь (обучение техникам дыхания, ритмико-статической гимнастике, мышечному контролю, динамике движений);
- История и философия (изучение истории возникновения школы и др. восточных единоборств, основных философских направлений);
- Анатомия, изучение различных видов массажа, фитотерапии, восточной диагностики.

Приложение 4

Формальные комплексы - куэны

Куэны – это комбинации разнообразных движений телом и его частями. Комбинации состоят из более простых движений, технически несложных, но выполняемых в соответствии с требованиями стиля. Куэны – формальные комплексы движений, имеющих как практический – боевой, так и подготовительно-оздоровительный характер, хотя значение их многообразно:

во-первых – это классическая техника школы, передаваемая в виде совокупности стоек, передвижений, ударов, блоков, поворотов и прыжков, выполняемая определенным образом, в строго определенной последовательности. Куэны строго регламентированы по уровню необходимой подготовки для их выполнения;

во-вторых, это своеобразный банк данных, в котором хранится наследие создавшего его мастера, раскрывающегося по мере его усвоения учеником.

Велико значение куэнов в овладении «школой» движения, в воспитании быстроты, выносливости, подвижности в суставах, ловкости. Занимающиеся получают представление о таких характеристиках движений, как направление и амплитуда, темп, ритм, силовые оттенки, точность положений тела и его частей, чистота линий, пластичность и выразительность.

Куэны носят характер подражательных техник и называются «Ноги

обезьян», «Хвост дракона», «Ленивый леопард», «Полет птицы», «Играющий медведь», «Танец змеи», «Тигр, разрывающий добычу» и другие. Каждое «животное» развивает определенные качества у занимающихся: тигр – силу и уверенность, змея – пластичность и мудрость, обезьяна – ловкость и хитрость, птица – силу рук и легкость перемещений и т. д.

Куэны оцениваются на аттестациях по десятибалльной шкале. Учитывается сила и скорость выполнения, координация движений, степень концентрации.

Приложение 5

Оздоровительная гимнастика Зыонгшинь

Вьетнамская оздоровительная система Зыонгшинь (поддержание жизни, вьет.) является одной из разновидностей индийской йоги. Особенностью данной системы являются ритмико-статические упражнения. Это такие положения тела, которые выполняют не в обычной статической манере с длительным удержанием позы, а кратковременно и с некоторыми повторениями. Достоинство этого вида упражнений – минимальный риск растяжения сухожилий и повреждения суставов.

В психологической саморегуляции различают два вида направления – самоубеждение и самовнушение. Для освоения психомышечной тренировки, во-первых, надо «погружаться» в дремотное состояние, когда мозг становится повышено чувствителен к словам и связанным с ними мысленными образами. Во-вторых, надо научиться сосредотачивать внимание на том, чем заняты мысли и на данный период отключить их от всего постороннего.

В основе деятельности нервной системы человека лежат два процесса – процесс возбуждения и процесс торможения. Эти процессы контролируются вегетативной нервной системой. Одним из путей, при помощи которого можно добиться уравнивания двух частей вегетативной нервной системы, научиться путем расслабления мышц и сосредоточения мысли управлять своей нервной системой.

В практике Лечебной физической культуры (ЛФК) широко применяется при аутогенной тренировке (аутогенной – дословно «самородный») расслабление мышц, и их пассивный отдых. Аутогенная тренировка – это система самовнушения, осуществляемая в условиях расслабления мышц всего тела.

Академик Е. Б. Бабский в книге «Философия человека» писал: «У человека тонус мышц в известных пределах может регулироваться произвольно – по желанию можно почти полностью расслабиться или несколько напрячь их, не совершая при этом движения». Психофизический комплекс Зыонгшинь можно приравнять к методу психической регуляции. Основными методами обоих является система самовнушения, осуществляемая в условиях расслабления мышц всего тела. Задача тоже одна – защитить психику от стрессовых ситуаций, снять чувство тревоги, страха, неуверенности в своих силах. При помощи психической саморегуляции удастся снизить уровень нервно-психической напряженности, быстрее восстановить затраченную нервную энергию и тем самым оказать существенное влияние на ускорение процессов восстановления в других органах и системах организма. Психическая саморегуляция – это воздействие человека на самого себя с помощью слов и соответствующих им мысленных образов.

Зыонгшинь используется также для развития гибкости позвоночника, подвижности суставов, силы мышц.

Ученики учатся входить в расслабленное состояние, снимать усталость, контролировать дыхание, и, через него, психофизическое состояние.