

Projektu finansiāli atbalsta Islande, Lihtenšteina un Norvēģija

Projekta

“Cīņu māksla kā fizioterapija”

nodarbību norises programma

"Veselības un fiziskās aktivitātes veicinošās nodarbības"

ZEMGALES VIDUSSKOLĀ

Norises vieta:
Zemgales vidusskola

TUKUMS
2014

PROGRAMMAS AKTUALITĀTE UN RAKSTURS.

Oskars Kiseļevs (turpmāk-autors) ir absolvējis LJS un LTTC un ieguvis SPORTA SPECIALISTA SERTIFIKĀTU, 18 gadu pedagoģiskā un sporta darba pieredze sporta un karatē specialitē, sporta klubu, karatē federāciju, apvienību vadītāja darbā. Par sasniegumiem sporta darbā saņēmis Talsu sporta laureāta apbalvojumus 2003. 2004, 2006gadā, Latvijas, starptautisku federāciju un Pasaules karatē čempionātu 2008 Francijā, 2009 Ungārijā, 2010 Francijā, 2011 Vācijā, 2012 Slovākijā organizātoru apbalvojumus - komiteju diplomus sertifikātus un atzinību, kā arī saņemtas atzinības un pateicības par trenera un sporta tiesneša darbu valsts un starptautiskajā mērogā..

Ar cīņas sporta veidu karate nodarbojas kopš 1984.gada un šobrīd ir starptautiskais instruktors karate un paš aizsardzībā, Latvijas šotokan izlases treneris un konsultants karatē un kung-fu disciplīnās, tehniskais direktors, psiholoģijas konsultants un vecākais instruktors Latvijas reģionālajā karate federācijā, JKA un šotokan federācijā.

Papildus aktīvi piedalās sacensību tiesāšanā gan Latvijas čempionātos, gan starptautiskajās sacensībās un pasaules čempionātos, vada eksaminācijas komisiju treneriem un kvalifikācijas piešķiršanu sportistiem, ir lektors par tēmām sporta darba metodikā, sporta karatē, karatē paš aizsardzībā un cīņu psiholoģija..

Autors ir izstrādājis metodiskos materiālus bērnu un jauniešu fiziskajai sagatavošanai, mācību metodiskos materiālus un ieteikumus bērnu, jauniešu, pieaugušo paš aizsardzības tehnikas apguvei kā arī izveidojis video mācību materiālus – filmas:

- fiziskās sagatavotības organizēšana treniņu metodikā un fizisko darba spēju izvērtēšana;
- paš aizsardzības nometņu organizēšana, sacensības paš aizsardzībā;
- cīņas sporta veidu un sacensību organizēšana.

Programmas ir balstīts uz karatē, fizioterapijas un koriģējošās vingrošanas elementiem, kā arī uz bērnu sagatavotības un spēju līmeņiem. Programmas pamatā ir sevis pārvarēšanas un sevis iepazīšanas skola, jo sevi mēs iepazīstam grūtību dinamikā un bieži sagraujam ilūzijas par sevi, savām spējām un raksturu, līdz ar to atklājam savus trūkumus un, tos pārvarot, pilnveidojamies. Jo tikai pēc šādas metodes bērni un jaunieši būs gandarīti par sasniegto uzvaru pār sevi, pār savām bailēm un netikumiem.

Programmas būtība ir sekmēt dažādu tautību bērnu un jauniešu savstarpējo sapratni, balstoties uz kultūras tradicionālajām vērtībām, cienīt otra personību; iemācīt pamata līmenī aizstāvēt sevi pret agresiju; garīgas un fiziskas veselības saglabāšana un nostiprināšana, iesaistoties fiziskajās aktivitātēs; uzlabot savu veselības un fiziskās sagatavotības līmeni un psiholoģisko noturību; veicināt bērnu un jauniešu cieņas un pašcieņas izaugsmi saskarsmē ar pasniedzēju un vienaudžiem; veicināt pašdisciplīnu un stabilus ieradumus attiecībā pret darbu; novērst bērnu un jauniešu fiziskās veselības trūkumus izmantojot ārstnieciskās vingrošanas principus, veicināt integrācijas procesu un komunikācijas prasmes u.c.

Programmu plānots digitalizēt, iestrādājot dažādus elementus un paraugdemonstrējums.

Plānotais mērķu grupu apraksts nodarbībām Zemgales vidusskolas audzēkņi: vecuma grupa no 8 līdz 15.gadiem. Mērķa grupai nav iepriekšējas fiziskās sagatavotības iemaņas paš aizsardzības jomā un pielietojumā.

PROGRAMMAS MĒRĶIS

- 1.1. nodrošināt iespējas radošai pašizpaušmei un savas individualitātes izkopšanai; nodrošināt saturīgas un lietderīgas brīvā laika pavadīšanas iespējas;
- 1.2. sekmēt pilsoniskās un nacionālās identitātes attīstīšanu;
- 1.3. nodrošināt ievirzi karjeras izvēlē;

PROGRAMMAS ĪSTENOŠANAS GALVENIE UZDEVUMI

Mērķa grupas iesaiste ir brīvprātīga, tās uzsākšanai nav nepieciešama noteiktai izglītības pakāpei atbilstoša izglītība.

Uzdevumi:

1. Iemācīt prasmi, zināšanas paš aizsardzības elementos.
2. Iemācīt pareizas treniņu slodzes organizēšanu.
3. Apgūt uztura režīmu.
4. Zināt cīņusporta atīstības vēsturi.
5. Apmācīt pirmās medicīniskās palīdzības sniegšanu.
6. Iemācīt cilvēka bioritmu izmantošanas iespējas.

7. Iemācīt pašaisardzības pielietošanas nepieciešamību –atbildības līmenī.
8. Pašaisardzības ētikas kodeksu.
9. Iemācīt zināmas iemaņas un prasmes sporta elementos, apgūt papildus zināšanas par dažādiem cīņas veidiem.
10. Iemācīt pasākumu un nometņu organizēšanu.
11. Iemācīt pašaisardzības elementus un paša drošību.
12. Iemācīt psiholoģiski izvērtēt situācijas, kad nepieciešama pašaisardzība.
13. sekmēt dažādu tautību bērnu un jauniešu savstarpējo sapratni,
14. balstoties uz kultūras tradicionālajām vērtībām, cienīt otra personību;
15. iemācīt pamata līmenī aizstāvēt sevi pret agresiju;
16. garīgas un fiziskas veselības saglabāšana un nostiprināšana, iesaistoties fiziskajās aktivitātēs; uzlabot savu veselības un fiziskās sagatavotības līmeni un psiholoģisko noturību;
17. veicināt bērnu un jauniešu cieņas un pašcieņas izaugsmi saskarsmē ar pasniedzēju un vienaudžiem;
18. veicināt pašdisciplīnu un stabilus ieradumus attiecībā pret darbu;
19. novērst bērnu un jauniešu fiziskās veselības trūkumus izmantojot ārstnieciskās vingrošanas principus,
20. veicināt integrācijas procesu un komunikācijas prasmes

PROGRAMMAS SATURS UN ĪSTENOŠANAS PLĀNS*

*Programma tiek pielāgota atbilstoši bērnu un jauniešu spējām nodarbību norises laikā

Sporta speciālistu sertifikācijas komisija izsniegusi atkārtotu sporta speciālista sertifikātu Nr.245 Oskaram Kiseļevam p.k. 131169-11096 ar tiesībām strādāt sporta jomā par karatē treneri 2010.gada 11.jūnijā . Izsniedzējs ” Latvijas Sporta federāciju padome”. Prezidents: Andris Kalniņš un komisijas vadītājs Uldis Grāvītis.

Mēneši

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|
| Teorētiskās zināšanas | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| Divcīņu attīstība, atšķirība dažādos vēstures | x | | x | x | | | | | | | x |

| | | | | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----------|----------|
| posmos | | | | | | | | | | | |
| Diveīņas- pašaizsardzība mūsdienās Eiropa | x | x | | | x | | | | | | x |
| Āzija | x | x | | | x | | | | | | x |
| Vispārējās fiziskās sagatavotības vingrinājumi | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x |
| Speciālās fiziskās sagatavotības vingrinājumi | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x |
| Aerobie un anaerobie vingr.testi | x | | x | | x | | | x | x | | x |
| Drošības tehnika pašaizsardzībā, akrobātikā | x | x | x | | | | | | x | | x |
| Pirmā medicīniskā palīdzība un prettraumu profilakse | x | | | | | x | | | x | x | x |
| Pareiza elpošana fiziskas slodzes laikā | x | | | | | x | | | | | x |
| Fiziskās slodzes veidi, dozēšana, trenētības nozīme | | x | | | | | x | | | | |
| Bioritmu izmantošana organizējot fizisku slodzi | | | | | x | | | | | | |
| Uztura režīms | x | | x | | | | | | | | x |
| cīņu veidi | x | | | | | | | | | | |
| Cīņu atšķirības. | x | x | | | | | x | x | | | |
| Sportista cīņas izveidošana | x | x | | | | | | x | x | x | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |

Ieskaite

x

x

Praktiskās nodarbības

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----------|----------|
| Krišanas tehnika | | | | | | | | | | | |
| Kriens uz priekšu, sānis ,atmuguriski | x | x | x | | x | | x | | | | |
| Kriens pārvēlienā, drošināšana ar grupēšanos | x | x | x | | x | | x | | | | |
| Akrobātika | | | | | | | | | | | |
| Kūlenis uz priekšu, atmuguriski | x | x | x | | | | | | | | |
| Tempa kūlenis | | x | x | | | | | | | | |
| Garais kūlenis | | x | | | | | | | | | |
| Grupēšanās | x | | | | x | x | | | | | |
| Sāniskais pārmetiens | | | | x | x | x | | | | x | x |
| Salto | | | | | o | o | | | | o | o |
| Kūleniskais pārmetiens | | | | | o | o | | | | o | o |
| Tiltiņš | x | x | x | | x | x | | | | x | x |
| Lēciens no augstuma, lēciens "Līdaciņa" | | | x | x | | | | | | | |
| Līdzsvāri | x | x | x | | x | x | | | | x | x |
| Aizsardzības stājas - | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x |
| Aizsardzība roku tehnika | | | | | | | | | | | |
| Bloķēšana ar apakšdelmu | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x |
| Bloķēšana ar plaukstu | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x |
| Bloķēšana ar elkoni | | | | | | | x | x | x | x | x |
| Bloķēšana ar kājas pēdu | | | | | | | x | x | x | x | x |
| Bloķēšana ar celi | | | | | | | x | x | x | x | x |
| Atbrīvošanās no tvērieniem | | | | | | | | | | | |
| Roku satvērieni | x | x | | | | | | x | | x | x |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Apģērba satvēriens | | x | x | | | | | | | | x | x |
| Kakla, matiem | | | x | | | | | | | | x | x |
| Pārtvērieni | x | x | x | x | | | | x | | | x | x |
| Pretuzbrukuma tehnika | | | | | | | | | | | | |
| Rokas - taisnie, lokveida, pretloka | | | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x |
| Elkonis - lokveida | | | | | | | x | x | x | | x | x |
| Kājas - taisnie, lokveida, pretloka | | | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x |
| Standartkombinācijas | | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x |
| Krišanas tehnika- pašaizsardzība | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x |
| Partercīņas elementi | | x | x | x | x | x | | x | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| Metieni pār gurnu, plecu , kāju | | | | | x | x | x | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| Noturēšana parterā - sāniskā, gareniskā | | x | x | x | x | x | x | | | | | |
| Sāpju paņēmieni | | | | | | | | | | | | |
| Rokas - plauksta, elkonis, plecs, kombinētie | | | x | x | | | x | x | | | | x |
| Kājas - apakšstilbs, pēda | | | | | x | x | | | | | | |
| Aizsardzība pret uzbrukumiem ar priekšmetu | | | | | | | | | | | | |
| Nazis | | | | | | | | | | o | o | o |
| Nūja | | | | | | | | | | o | o | o |
| priekšmeti | | | | | | | | | | o | o | o |
| | | | | | | | | | | | | |
| Aizsardzība izmantojot nūju, aukliņu | | | | | | | | | | x | x | x |
| | | | | | | | | | | | | |
| Mācību cīņas* | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x |
| SACENSĪBAS | | | | x | x | | | x | x | | | |
| Epošanas speciālie vingrinājumi | x | x | | | x | | | | x | x | x | |
| Elpošanas komplekss | | | | | o | o | | o | o | o | o | |
| Zināšanu pārbaude | | | x | | | x | | | x | | | |
| Labas uzvešanās ētikas elementi | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x |

x - mācību vielas apguve

o - mācību viela tiek apmācīta, ja audzēknim ir atbilstoša fiziskā attīstība,prot pamatvingrinājumus un ir nepieciešamā kustību koordinācija, iemaņas un prasmes.

Programmas īstenošanas plānotie rezultāti.

1. Izglītojamais zinās iemaņas un prasmes pašaizsardzības elementos.
2. Būs apguvis papildus zināšanas pareizas treniņu slodzes organizēšanā.
3. Iegūs zināšanas par uztura režīmu.
4. Zinās cīņas sporta attīstības vēsturi.

5. Ipazīstināt ar pirmās medicīniskās palīdzības sniegšanu.
6. Apgūš cilvēka bioritma izmantošanas iespējām.
7. Izpratīs paš aizsardzības pielietošanas nepieciešamību gadījumos – atbildības līmeni.
8. Paš aizsardzības ētikas kodeksu.
9. Izglītojamais zinās iemaņas un prasmes sporta elementos, būs apguvis papildus zināšanas par sporta veidiem.
10. Sporta pasākumu un nometņu organizēšanu.
11. Būs apguvis paš aizsardzības pamatelementos un paš a drošību.
12. Pratīs izveidot organizēšanu paš aizsardzības paņēmienu apgūvē.
13. Nostiprinātas zināšanas par veselīgu dzīvesveidu un uzlabota vispārējā fiziskā sagatavotība.

Zināšanu pārbaudes formas

1. Kontroltesti fiziskajā sagatavotībā un paš aizsardzības pamatelementos;
2. kontrolvingrinājumi un paš aizsardzības paņēmienu elementos;
3. kontrolvingrinājumi sporta elementos individuāli un ar partneri.
4. pārrunas par tēmām;
5. pārrunas ar audzētāja vecākiem.

Programmas īstenošanai nepieciešamais nodrošinājums.

1. Boksa maisi, boksa “ķepas”, cīņas paklājs, akrobātikas paklāji, cīņas “lelles”-manekeni, vingrošanas -virve, ”āzis”, aukliņas, atbalsta lēciena tiltiņi ”reideri”, pildbumbas, soli, aizsargvestes un aizsardzības ekipējumi, tenisa bumbiņas, svara stieņa komplekts, hronometri, pirmās medicīniskās palīdzības aptieciņa, marķieri, nūjas, konusi, karodziņi (tiesnešiem) ,karatē monetori (sacensību organizēšanai, treniņu procesam).

Minimāli nepieciešamais: kimono, roku aizsargi, kāju aizsargi, zobu (kapu) aizsargi

2. Pedagoģa darba samaksas nodrošinājums.
3. Telpas.

4.Prasības inventāram: cīņas paklājam jāatbilst cīņas specifikai (atbilstošs biežums).

Specifikācija

| | |
|---------------|--------------------------------|
| Tips: | A |
| Diametrs, mm: | 8,9,10,12 |
| Svars, g/m: | pēc sertifikācijas atbilstības |
| Izturība, kN: | pēc sertifikācijas atbilstības |

5. Papildinventārs un tehniskie līdzekļi

Video materiāli – mācību filmas, mācību plakāti, mācību metodiskie materiāli uz kodoskopa plēvēm.

Izmantotā literatūra

- A.Dolin Kempo. **Die kunst des Kampfes** ; Sportverlag Berlin 1988.
Kampfsport in der Schule ; Sportverlag Berlin 1983.
L. Levski **Karate** ; Bratislava 1987
H. Courtin **Judo perfekt** ; B/v Sport 1977
G.P. Parhomovič Judo klasikas pamati Perma 1993
Guide to MARTEAL ARTS ; London 1997
Abaev N.V. **Chinesischen Wushu** ;Moskow 1982
Charlampļiev A. A. **Der Sambo-Kampf.** ;Moskau 1964
M. Kujo **Do to jutsu** ; Tokio 1956
O.masutatsu **Karate o hajimeri mono tame ni** ; Tokio 1971
U.Kishimaru **Aikido** ; Tokio 1972
Liu Yu **Shaolin guanshu xuanbian** ; Schangai 1982
Trou Tuan Kiet **Die Kampfunste Chinas** ; Saigon 1972
D. Draeger **Asian Fighting arts** ; Tokio 1973
D. Draeger **Classical Bujutsu** ; Tokio 1977
J. Kano **Judo** ; Tokio 1986
Oyama Masutatsu **What is karate?** ; Tokio 1963
Bow-Sim Mark **Tai Chi Chuan** ; Boston 1978
ASV SUV pamati - paš aizsardzība tulk.kurss- 1998
Спортивная борьба ФИС 1978
Л, Кун **Всеобщая история физической культуры и спорта** 1982
V.N.Popenko Trenažieri, n treniņu metodes cīņu mākslās Maskava 1993.
Masāža ; Rīga, Zvaigzne 1989
I. Auliks **Sporta medicīna** ; Rīga, Zvaigzne 1985
A. Kruvesis **Jaunsargu vispārējās un speciālās fiziskās sagatavotības programma** ;Rīga 1997
A.Kruvesis **Bioritmoloģija un tās izmantošana sportā** lekciju kurss

1997, 2009

A.Kruvešis **Pašaizsardzības programma un apmācības kurss Latvijas Speciālo uzdevumu vienībai** ; Rīga LZ SUV ,1998

A.Kruvešis **Cilvēks dabas ritmos** lekciju kurss ;Rīga 1997

A.Kruvešis **Pašaizsardzība** *Lekciju kursa programma ; Rīga 2004*

A.Kruvešis **Martial arts. Kobudo (beginner *Level 1);**

Eurosportscenter Martial Arts Book; 2009

A.Kruvešis **Martial arts. Kobudo (beginner *Level 2);**

Eurosportscenter Martial Arts Book; 2010

R. Brads Aikido Maskava 2001

A.Harlampijevs Sambo cīņa Rīga 1961

A.N.Medvedevs Kung-fu, Šoi-Dai Maskava 1991

V.N.Busigins Ušu estētika un vesselība Rīga 1990

R.Brands.Aikido un mācība tehnikai harmoniskai atīstībai. Maskava 1996

Saimons Lau Kung-fu meistariem Sankt-Pēterburgaa 1995

A.M.Makaševs S.E.Ediļans Kung-fu Sankt-Pēterburga 1991

I.I.Gorļajevs Pasaules cīņu mākslas Ijoškar-Ola 1994

H.Nišijama, P.Brauns Karate vai tukšās rokas cīņas māksla Harkova 1994

Bruce Lee, M.Uehara Brūs Lī cīņu skola. Pašaizsardzības paņēmieni

Rostova 2003

Bruce Lee, M.Uehara Brūs Lī cīņu skola. Treniņu pamatkurs. Rostova 2003

Bruce Lee, M Uehara Brūs Lī cīņu skola. Tehnikas pilnveidošana.

Rostova 2003

Bruce Lee, M.Uehara Brūs Lī cīņu skola. Meistarpaņēmieni apgūšana

Rostova 2003

Bruce Lee Jeet-Kune-Do Sankt-Peterbuga 1994

G.V.Sivokoņs Brūs Lī – cilvēks –leģenda Krasnodara 1990

Frederiks Delavjē Muskulatūras attīstīšana Rība, Zvaigzne ABC 2003

LSFP, LTTC . Trenera rokasgrāmata Rīga, 2003

LTTC Treneru rokasgrāmata-2 Rīga 2006

LTTC Bērnu un Pusaudžu trenera rokasgrāmata Rīga 2008

A.Gavrikovs,J.Masjukovs, L. Zeņko Kaujas džudo Rīga 1991

M.Nakajama Best Karate Tokyo 1981

V.G.Čerņajevs Karate-do Sjoto_Kan Kijeva 1991

N.A.Strigins Karatē austrumu cīņa Rīga 1991

S.Ivanovs-Katanskis Džiu Džitsa tuvciņas māksla Maskava 1996

Čong Lee Kāju sitienu dinamika. Tae Kwon do. Kauņa 1992

Roland Habersetzer Karate-do. Techigues de bese- Assauts-Competition.

Paris 1997

V.D.Vihman Skola karate-do. Katas māksla Maskava 1991

Ashley P Martin The shotokan karate bible beginner to black belt 2007

Ashley P Martin The advanced SHOTOKANKarate bible black belt and beyond 2008.

A. Ābele Sporta psiholoģija Rīga 2009

PROGRAMMAS AKTUALIZĀCIJA:

Programma pirms nākamā mācību gada tiek pārskatīta un aktualizēta papildinot informāciju par atlikušo nodarbību skaitu, tematiku un norises sarežģītības pakāpi. Programmas aktualizācija jāveic līdz 2015.gada 31.decembrim, lai nodrošinātu visu nepieciešamo digitālo materiālu iestrādi pie atbilstošās tēmas un tematikas. Par programmas aktualizāciju ir atbildīgi programmu izstrādātāji un pieaicinātie eksperti.

Šī veselības un fiziskās aktivitātes nodarbības programma ir izdota ar Eiropas Ekonomikas zonas finanšu instrumenta un Latvijas valsts finansiālu atbalstu. Par veselības un fiziskās aktivitātes nodarbības programmu saturu atbild biedrība "GM Integration".

Projekta nosaukums : Cīņu māksla kā fizioterapija"

Projekta līguma nr. 2013.EEZ/PP/1/MEC/101/054

Projektu finansiāli atbalsta Islande, Lihtenšteina un Norvēģija.