

**ДЕПАРТАМЕНТ КУЛЬТУРЫ ГОРОДА МОСКВЫ**  
Государственное автономное учреждение культуры города Москвы  
"Культурный центр "Зеленоград"

УТВЕРЖДЕНО  
приказом ГАУК г. Москвы "КЦ "Зеленоград"  
от 1 сентября 2023 г. № КЦЗ-01-17-71/23/ОД

**Программа деятельности  
клубного формирования  
"Секция "Капоэйра"**

Москва - 2023

## Содержание

1. Пояснительная записка	3-7 стр.
2. Тематический план	8 стр.
3. Содержание программы	9-14 стр.
4. Методическое обеспечение программы	15-19 стр.
5. Список литературы	20 стр.

## 1. Пояснительная записка

Капоэйра - система защиты и нападения, изобретенная в XVI веке в Бразилии чернокожими рабами. В 1530-х годах многие из рабов бежали в джунгли и создавали свободные сообщества - "киломбуш". На "киломбуш" периодически нападали белые надсмотрщики, поэтому их обитателям срочно пришлось учиться защищать себя. Так и зародилась капоэйра. В 1707 году бразильский правящий класс запретил это боевое искусство. Изучение капоэйры наказывалось шестью месяцами тяжелого труда. Капоэйристам пришлось адаптироваться. Выход был найден: капоэйру замаскировали под танец. Так появилась традиция боев под музыку. В 1928 году правительство Бразилии все-таки признало эту борьбу законной. И, как выяснилось, не зря - на сегодняшний день капоэйра второй по популярности после футбола вид спорта в стране.

Капоэйра—бразильское национальное боевое искусство, сочетающее в себе элементы танца, акробатики, игры, и сопровождающееся национальной бразильской музыкой. Как боевое искусство отличается использованием низких положений, ударов ногами, подсечек и, в некоторых направлениях, обилием акробатики. Одним из основных принципов этого искусства является преобразование физической силы в культурное начало.

Капоэйра в России является достаточно молодым видом спорта, однако с каждым годом набирает все большую популярность. Боевое искусство капоэйры как вид спорта зарегистрировано в 2003 году. Занятия по капоэйре представляют собой комплексную оздоровительную систему, которая позволяет многосторонне развиваться участникам коллектива и в процессе занятий изучить аспекты боевого искусства, акробатики и танца.

Капоэйра могут заниматься и мужчины и женщины всех возрастов и

степеней подготовки. Особое внимание уделяется детям, подросткам и молодежи. Важно, чтобы новое поколение уже с первых шагов жизни привыкало к ответственности за собственное здоровье, приобщалось к здоровому образу жизни, регулярным занятиям спортом, активным формам проведения досуга.

Мальчику – будущему мужчине – капоэйра развивает силу, ловкость, скорость, он выучит удары ногами, руками, элементы акробатики, что позволит ему чувствовать себя более уверенно среди сверстников. Для девочек капоэйра прекрасная возможность обрести гибкость, грацию движений. Капоэйра для ребенка – это игра, которая позволяет ему физически развиваться без риска травм, как во многих других боевых искусствах, ведь капоэйра для детей – это бесконтактный вид боевого искусства. С другой стороны, капоэйра – это танец, в котором каждый может выразить себя, так как движения в капоэйре – это всегда импровизация, построенная на реакции ребенка, его понимании и ощущении – нет никаких заучиваний определенных последовательностей движений. Капоэйра включает в себя множество элементов разных искусств, она позволяет каждому найти в ней то, что ему ближе и развиваться в этом направлении.

Программа секции "Капоэйра" даёт возможность наиболее полно раскрыть способности каждого отдельно взятого участника коллектива. Она способствует сохранению физического и психического здоровья её участников, успешности, адаптации в обществе, формированию устойчивой привычки к систематическим физическим занятиям.

**Цель программы:** формирование здорового образа жизни и физической активности участников коллектива для развития и укрепления их формы и духовных качеств.

**Задачи:**

- содействие гармоническому развитию участников коллектива и укреплению их здоровья;
- освоение необходимых знаний по капоэйре, самообороне, физической культуре;
- овладение основами спортивного мастерства в данном виде спорта;
- освоение технических приёмов, тактических действий и правил боевого искусства;
- овладение приёмами и методами контроля физической нагрузки на занятиях;
- формирование навыка регулирования психического состояния;
- развитие двигательных способностей, воли, выносливости, смелости, дисциплинированности;
- развитие социальной активности и ответственности;
- привитие устойчивого интереса и потребности к повседневным занятиям подвижными играми, физическими упражнениями, спортом;
- воспитание нравственных и волевых качеств, чувства "партнёрского плеча", взаимопомощи;
- формирование привычки к самостоятельным физическим занятиям в свободное время.

**Возрастной состав участников:** от 4 до 17 лет и от 18 лет и старше.

Группы формируются с учетом возраста участников коллектива.

**Формы и режим занятий:** очная, заочная форма с использованием технологий дистанционного освоения материала занятий.

<b>Форма занятий</b>	<b>Количество участников</b>	<b>Режим занятий</b>	<b>Количество часов в неделю</b>
групповая	от 8 чел.	2 раза в неделю по 45 мин.	1,5 часа
групповая	от 8 чел.	1 раз в неделю	45 минут

Очные формы работы с участниками коллектива: занятия, мастер-классы, посещение и участие в праздниках, мероприятиях, соревнованиях.

Дистанционные формы работы с участниками коллектива:

- онлайн-занятия, видео и аудиофайлы, лекции, беседы, мастер-классы руководителя коллектива;
- проведение онлайн мероприятий: встречи, мастер-классы....;
- просмотр видеоматериалов с просторов интернета по теме занятия, рекомендованных руководителем коллектива;
- просмотр сайтов по направлению деятельности коллектива;
- участие в вебинарах, проводимых мастерами данного вида деятельности;
- адресные дистанционные консультации и др.

### **Прогнозируемые результаты творческой деятельности участников коллектива**

Участники коллектива :

- приобретут знания об истории возникновения капоэйры;
- освоят технику ударов и способов защиты;
- освоят элементы акробатики и техники и их выполнения;
- разовьют выносливость, координацию движений, гибкость, ловкость, физическую силу;
- освоят простейшие акробатические элементы;

- овладеют правилами поведения в экстремальных ситуациях;
- будут владеть нормами спортивной этики и морали;
- приобретут чувство коллективизма, навыки сотрудничества, коммуникабельности, коллективизма;
- дисциплинированность, ответственность, честность станут нормой для каждого участника коллектива;
- освоят правила проведения соревнований по капоэйре;
- сформируют ценностное отношение к элементам спортивно-оздоровительной деятельности.