

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
города Ульяновска «Центр детского творчества № 5»
(МБУ ДО ЦДТ № 5)



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«РУКОПАШНЫЙ БОЙ»

Возраст учащихся: 11-16 лет.
Срок реализации 3 года.
Уровень программы: базовый

РАССМОТРЕНА
на заседании методического совета
протокол № 1 от 28.08.2023

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
протокол № 1 от 31.08.2023

Разработчик программы:
педагог дополнительного
образования
ПАУЛКИН А.А.

Ульяновск

1. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Рукопашный бой» предназначена для организации образовательно-воспитательного и спортивно-оздоровительной деятельности в учреждении дополнительного образования.

Образовательная программа дополнительного образования детей «Рукопашный бой» имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

Программа является модифицированной с авторским подходом разработки, приведена в соответствии с современными требованиями;

- по уровню усвоения – базовый
- по степени профессионализма – специализированная,
- по уровню самостоятельности учащихся – творчески-ориентированная,
- по формам и методам деятельности учащихся – учебная,
- по срокам реализации – долгосрочная,
- по способу подачи содержания и организации учебного процесса – комплексная, вертикально-горизонтальная.

Программа опирается на Типовую образовательную программу для учреждений дополнительного образования «Киокусинкай» Н.С. Демченко. – М., ООО «Принтграфик», 2009. на программу спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва «Рукопашный бой». - М.: Советский спорт, 2004 г., и на основе обобщения опыта.

Перечень нормативно-правовых актов, регламентирующих разработку дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;
- Приказ Минпросвещения РФ от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ от 30 сентября 2020 г. N 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.

Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных

общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Локальные акты ОО:

- Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования города Ульяновска «Центр детского творчества № 5»;
- Положение о проектировании дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ;
- Положение об организации образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.
- Положение о сетевой форме реализации образовательных программ (только для программ в сетевой форме реализации)

Нормативные документы, регулирующие использование сетевой формы:

- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ".

Дополнительность данной программы в том, что она выполняет обучающую, развивающую, эстетическую, диагностическую, коррекционную функции. Изучаются стартовые возможности и динамика развития ребёнка в образовательно-воспитательном процессе.

Отличительной особенностью предлагаемой программы является наличие «социального заказа» в области боевых искусств. Боевые искусства впитали в себя мудрость и опыт многих поколений людей, проживающих в разных странах и регионах мира, стремящихся к воспитанию гармоничной личности, в том числе и через изучение эффективных систем рукопашного боя. Сочетание в себе элементов высокой психологической устойчивости в экстремальных условиях с эффективной системой самообороны, постоянное совершенствование и укрепление здоровья духа, являются основополагающими факторами боевого искусства рукопашного боя.

Одной из основополагающих задач представленной программы является подготовка молодёжи к службе в Вооружённых Силах России, где в последние годы широкое распространение получает рукопашный бой, аккумулирующий в себе технические приёмы многих видов единоборств (карата, тхэквондо, самбо, дзюдо, бокс и др.)

Реализация программы обеспечивается освоением теоретических знаний, практической работой учащихся и их участием в различных соревнованиях.

Актуальность программы заключается в том, что процесс освоения воспитывает гражданские и патриотические чувства детей, открывает большие возможности для оздоровления подрастающего поколения, для приобретения жизненно важных навыков, воспитание трудолюбия и морально-волевых качеств учащихся.

Новизна (инновационность) программы заключается в нетрадиционных методах организации учебно-тренировочных занятий.

Отличительная особенность программы заключается в разработке системного подхода к изучению и совершенствованию приёмов и методов ведения поединков.

Возрастные особенности.

Данная программа адресована детям и подросткам 11-15 лет, которые обладают определёнными возрастными особенностями (возможен прием детей, указанный возраст которых, будет, достигнут в течение учебного года). Двигательные особенности детей и подростков 11 – 15 лет. Данной категории доступны элементы планирования и самоконтроля,

они способны дифференцировать свои мышечные усилия, поэтому могут выполнять упражнения уверенно и технично, им доступны движения с различной амплитудой. Увеличение подвижности, силы и уравновешенности процессов возбуждения и торможения ЦНС, а также функциональная зрелость мышечной системы обеспечивает значительное повышение уровня развития быстроты двигательных действий. Наряду с быстрой активно развивается мышечная сила. Однако, проявления чистой силы еще сложны для детей этого возраста. Значительно успешнее дети выполняют упражнения, требующие совместного проявления силы и быстроты движения. Самая главная особенность данного возраста — бурный рост и развитие центральной нервной системы, коры больших полушарий головного мозга. Это становится фактором формирования логического вербального мышления, поведенческих стереотипов, разнообразных двигательных координаций. То есть данный период благоприятен для обучения ребенка вообще, всему чему угодно, в том числе и различным сложным по координации действиям. Поэтому в таких сложных координационных видах спорта как гимнастика, акробатика, фигурное катание, а также в балетах и прочих танцах начинают заниматься в дошкольном возрасте, стараясь не упустить этот благоприятный (сенситивный) период. В то же время с 11 лет возможно скоростно-силовая подготовка, так как в этот период происходит ростовой скачок и скелет ребенка резко увеличивается. Физические упражнения скоростно-силового характера способствуют формированию мышечного каркаса, кровообращению необходимому для обмена веществ и т.д. весь этот период преобладает нервная регуляция функций организма

Программа рассчитана на 3 года обучения для детей от 11 до 16 лет.

Форма обучения очная. Уровень реализуемой программы базовый.

Программа состоит из шести модулей. Модуль 1 – 64 часа; Модуль 2 – 80 часов; Модуль 3 – 64 часов; Модуль 4 – 80 часов; Модуль 5 – 64 часов; Модуль 6 – 80 часов.

Режим и наполняемость учебных групп

Год обучения, модуль	Возраст учащихся	Количество уч-ся в группе	Количество часов в неделю	Количество часов в модуле	Количество часов в год
1 год обучения M1	11-14	10-15	2р по 2ч = 4	64	144
1 год обучения M2	11-14	10-15	2р по 2ч = 4	80	
2 год обучения M3	12-15	10-15	2р по 2ч = 4	64	144
2 год обучения M4	12-15	10-15	2р по 2ч = 4	80	
3 год обучения M5	13-16	10-15	2р по 2ч = 4	64	144
3 год обучения M6	13-16	10-15	2р по 2ч = 4	80	
Всего 432 часа					

В детском объединении предусмотрена групповая форма обучения. Наполняемость групп составляет – от 10 до 15 человек, группы третьего года обучения в своем составе могут

иметь не менее 8 учащихся. Группы учащихся одного возраста или разновозрастные группы формируются с учетом индивидуальных особенностей детей.

Общие требования и порядок приёма учащихся в ЦДТ №5 регулируются в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ и Уставом. Приём учащихся в детское объединение осуществляется по интересам и желанию учащихся, на основании письменного заявления родителей (законных представителей) на имя директора ЦДТ №5, медицинского заключения от врача. При зачислении от учащегося требуется фотография размером 3x4, копия свидетельства о рождении, родители регистрируют учащихся в Навигаторе, оформляют согласие на обработку персональных данных ребёнка на период обучения.

В объединение «Рукопашный бой» зачисляются дети, желающие заниматься этим видом единоборства без специального отбора. Группы комплектуются с учетом возрастных особенностей детей и их физической подготовленности.

При проведении спортивных мероприятий и соревнований осуществляется сетевое взаимодействие с Ульяновской ассоциацией Киокусинкай каратэ.

Принципы программы

- Учет возрастных и индивидуальных особенностей детей.
- Системность в отборе и преподавании образовательного материала, интеграции задачи и интеллектуально-познавательного, художественно-эстетического, социального развития дошкольника, обогащение содержания образования.
- Деятельный подход к организации образования, включение познавательного компонента в разнообразные виды и формы организации детской деятельности.
- Сочетание наглядных и эмоциональных технологий обучения.
- Воспитывающее обучение
- Сознательность и активность
- Доступность
- Прочность

Характеризуя образовательный процесс можно выделить следующие **формы его организации:**

- Учебно-тренировочные занятия (теоретические и практические)
- Подвижные и спортивные игры
- Соревнования

Методы обучения:

- Словесные
- Наглядные
- Практические
- Поисковые

Образовательная программа «Рукопашный бой» составлена по принципу последовательного и постепенного увеличения сложности изучаемого материала. Является естественным продолжением образовательной программы «Рукопашный бой. Начальный этап».

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по технической и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями и практическими навыками.

В содержании дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Рукопашный бой» допускается вариативность, некоторые изменения в количестве часов на

изучение системного материала каждого года обучения, в содержании занятий, форме их проведения.

Содержание программы может корректироваться, но разделы программы ежегодно повторяются, на освоение их может планироваться большее количество часов для того, чтобы подача теоретического материала осуществлялась в более быстром темпе и усложнённом варианте. Содержание программы выстроено по годам обучения и взаимосвязано между собой: в последующем году совершенствуются знания, умения, навыки предыдущего года.

Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Рукопашный бой» включает в себя описание разделов для групповой работы:

1. Раздел «Теоретическая подготовка».
2. Раздел «Общая физическая подготовка».
3. Раздел «Специальная физическая подготовка».
4. Раздел «Техническая подготовка. Тактическая подготовка».
5. Раздел «Контрольное тестирование и аттестация»

Разделы выстроены в соответствии с последовательностью, заданной учебным планом каждого года обучения, включают описание теории и практики, форм контроля.

Воспитательная составляющая программы

На протяжении спортивной подготовки занимающихся педагог решает задачу формирования личностных качеств, которые включают: воспитание патриотизма; воспитание нравственных качеств (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, выдержка и самообладание) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость); эстетическое воспитание (чувство прекрасного, аккуратность, воспитание трудолюбия).

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором ЦДТ №5; в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, оздоровительно-туристских мероприятий.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования.

Основные воспитательные мероприятия:

- просмотр соревнований и их обсуждение;
- соревновательная деятельность учащихся и ее анализ;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- участие в концертных программах;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- оформление сайта.

В реализации программы используются **дистанционные образовательные технологии**, при которых целенаправленное опосредованное взаимодействие обучающегося и педагога осуществляется независимо от места их нахождения на основе педагогически организованных информационных технологий. Основу образовательного процесса составляет целенаправленная и контролируемая интенсивная самостоятельная работа учащегося, который может учиться в удобном для себя месте, по расписанию, имея при себе комплект специальных средств обучения и согласованную возможность контакта с педагогом.

В современном мире высоких технологий дистанционное обучение или как сейчас многие говорят онлайн обучение – новый и удобный формат получения образования. Удалённое обучение дает возможность получать знания из любого места, будь это дом, дача, прогулки на свежем воздухе и самостоятельно планировать свое драгоценное время.

Основные задачи дистанционного обучения:

- интенсификации самостоятельной работы учащихся;
- предоставление возможности освоения образовательной программы в ситуации невозможности очного обучения (карантинные мероприятия);
- повышение качества обучения за счет средств современных информационных и коммуникационных технологий, предоставления доступа к различным информационным ресурсам.

Программа частично цифровизирована – создан большой объём видеоматериала по занятиям, рассчитанного на разный возраст. Учащиеся могут выполнять задания дистанционно и отправлять фото и видео отчет педагогу. У объединения имеются свои группы в социальных сетях VK и Instagram, а также беседа в мессенджере Viber.

Успешным результатом совмещения геймификации и цифровизации в программе является проведение онлайн-конкурсов для обучающихся. Ведущие формы и виды деятельности – это учебно - тренировочные и практические занятия, репетиции. Большое внимание уделяется индивидуальной работе с учащимися.

Платформы для проведения видеоконференций:

- Skype
- Zoom
- Youtube
- Google Hangouts

Средства для организации учебных коммуникаций:

- Коммуникационные сервисы социальной сети «ВКонтакте»
- Мессенджеры (Viber, WhatsApp, Telegram)
- Облачные сервисы Яндекс, Mail, Google

Сайты по дистанционному обучении:

1. <http://www.int-edu.ru/>
2. <https://vk.com/public170399826>

Цель и задачи программы

Цель программы - формирование физически здоровой, психологически устойчивой, обладающей решительным характером нравственной личности, на основе изучения рукопашного боя как дисциплины, оказывающей исключительное воздействие на физическую, психическую и эмоциональную сферу развития учащихся.

Задачи:

- **образовательные:** обучение основам базовых видов двигательных действий, выработка представлений о спортивном совершенствовании личности и приемах самоконтроля, углубление представления о виде спорта Рукопашный бой, соревнованиях, снарядах и инвентаре, знать приемы оказания первой помощи при травмах, обучение основам психической саморегуляции, совершенствовать приобретенные навыки самообороны и самозащиты;

- **воспитательные:** воспитание ценностной ориентации на здоровый образ жизни и

привычки соблюдения личной гигиены, формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время, формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- **развивающие:** содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движения) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, гибкости и силы) способностей, содействие развитию психических процессов.

Программа дает детям возможность развиваться гармонично, итогом ее является создание всесторонне развитой личности, здорового ребенка, который знает цену себе и окружающим его людям, готового защитить себя и свою родину. Гармоничного развития не может быть без физической культуры и закаливания организма.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ.

Задачи:

- укрепление здоровья;
- повышение функциональной подготовленности;
- развитие специальных физических качеств и психологической устойчивости во время единоборства;
- закрепление основных технических навыков каратиста;
- изучение основных принципов спортивного Киокусинкай;
- воспитание воли и упорства в достижении цели, дисциплинированности;
- приобщение к соревновательной деятельности.

Учебный план. МОДУЛЬ 1

Начало учебного года – 01 сентября

Окончание учебного периода – 31 декабря

Объём учебного времени: 64 часа

№ блока	Тема	Количество учебных часов				Формы аттестации, контроля
		всего часов	теория	практик а	контро ль	
1	Теоретическая подготовка	2	2			
1.1	Техника безопасности. Гигиена, режим. История рукопашного боя		2			устный опрос

2	Общая физическая подготовка	20		19	1	
2.1	Развитие мышц плечевого пояса			2	1	тестирование
2.2	Развитие мышц живота			2		наблюдение
2.3	Развитие мышц ног			4		тестирование
2.4	Развитие мышц спины			2		наблюдение
2.5	Упражнения на дыхание			2		наблюдение
2.6	Упражнения с предметами			5		наблюдение
2.7	Строевые упражнения			2		наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	20		20		
3.1	Развитие скорости			2		наблюдение
3.2	Развитие гибкости			2		наблюдение
3.3	Развитие выносливости			2		наблюдение
3.4	Развитие координации			2		наблюдение
3.5	Развитие силы			2		наблюдение
3.6	Развитие скоростно-силовых качеств			2		наблюдение
3.7	Развитие специальной выносливости			2		наблюдение
3.8	Акробатические упражнения			2		наблюдение
3.9	Упражнения на специальных снарядах («лапы», «макивары», «мешки», «хлопушки», скакалка, утяжелители, жилеты).			4		наблюдение
4	Техническая подготовка 6-5 кю. Тактическая подготовка.	20		20		
4.1	<i>Базовая техника на месте</i>	4		4		наблюдение
4.1.2	Стойки			0,5		наблюдение
4.1.3	Перемещения			1		наблюдение
4.1.4	Удары ногами			1		наблюдение

4.1.5	Удары руками			1		наблюдение
4.1.6	Блоки			0,5		наблюдение
4.2.	<i>Базовая техника в движении</i>	8		8		наблюдение
4.2.1.	Удары ногами			2		наблюдение
4.2.2	Удары руками			2		наблюдение
4.2.3	Блоки			4		наблюдение
4.3	<i>Изучение боевой стойки</i>	8		8		наблюдение
4.3.1	Работа в парах в боевой стойке			8		наблюдение
5	Контрольное тестирование и аттестация на 6-5 кю.	2			2	сдача нормативов
	Итого	64	2	59	3	

Учебный план. МОДУЛЬ 2

Начало учебного периода – 08 января

Окончание учебного года – 31 мая

Объём учебного времени: 80 часов

№ блока	Тема	Количество учебных часов				Формы аттестации, контроля
		всего часов	теория	практик а	контро ль	
1	Теоретическая подготовка	2	2			
1.1	Техника безопасности Гигиена, режим		2			устный опрос
2	Общая физическая подготовка	20		19	1	
2.1	Развитие мышц плечевого пояса			5		тестирование
2.2	Развитие мышц живота			2		наблюдение
2.3	Развитие мышц ног			4	1	тестирование
2.4	Развитие мышц спины			2		наблюдение
2.5	Упражнения на дыхание			2		наблюдение
2.6	Упражнения с предметами			2		наблюдение

2.7	Строевые упражнения			2		наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	20		20		
3.1	Развитие скорости	5		2		наблюдение
3.2	Развитие гибкости	4		2		наблюдение
3.3	Развитие выносливости	4		2		наблюдение
3.4	Развитие координации	4		2		наблюдение
3.5	Развитие силы	5		2		наблюдение
3.6	Развитие скоростно-силовых качеств	4		2		наблюдение
3.7	Развитие специальной выносливости	4		2		наблюдение
3.8	Акробатические упражнения	5		2		наблюдение
3.9	Упражнения на специальных снарядах («лапы», «макивары», «мешки», «хлопушки», скакалка, утяжелители, жилеты).	5		4		наблюдение
4	Техническая подготовка 6-5 кю. Тактическая подготовка	34		34		
4.1	<i>Базовая техника на месте</i>	6		6		наблюдение
4.1.2	Стойки			1		наблюдение
4.1.3	Перемещения			1		наблюдение
4.1.4	Удары ногами			2		наблюдение
4.1.5	Удары руками			1		наблюдение
4.1.6	Блоки			1		наблюдение
4.2.	<i>Базовая техника в движении</i>	14		14		наблюдение
4.2.1.	Удары ногами			4		наблюдение
4.2.2	Удары руками			4		наблюдение
4.2.3	Блоки			6		наблюдение
4.3	<i>Изучение боевой стойки</i>	14		14		наблюдение
4.3.1	Работа в парах в боевой стойке			14		наблюдение

5	Контрольное тестирование и аттестация на 6-5 кю.	4	1		3	сдача нормативов
	Всего	80	2	73	4	

Содержательная часть

Раздел 1. Теоретическая подготовка (4 часа).

Цель: познакомить с задачами и содержанием образовательной программы «Рукопашный бой». Познакомить с правилами техники безопасности.

Задачи:

Образовательные (предметные):

- ознакомить с целью, задачами и содержанием образовательной программы;
- краткая характеристика техники рукопашного боя;
- расширять представления учащихся о методике обучения рукопашному бою;
- обучить соблюдению техники безопасности;
- ознакомить с правилами пожарной безопасности;
- ознакомить с санитарно-гигиеническими требованиями во время занятия в спортивном зале, режимом работы и отдыха;

Метапредметные:

- формировать навыки организации труда и оборудования рабочего места;
- формировать коммуникативные способности;
- развивать память, внимание.

Личностные:

- воспитывать уважение истории развития боевых искусств;
- воспитывать ответственность за результаты освоения программы;
- воспитывать дисциплинированность, организованность и культуру поведения;

Теория: Цели и задачи программы. Оборудование и инвентарь. Правила техники безопасности во время занятий, правила пожарной безопасности, санитарно-гигиенические требования. Режим работы и отдыха во время занятий в спортивном зале. История рукопашного боя

Практика: Вводный инструктаж. Анализ литературы к программе. Проведение инструктажа по технике безопасности, санитарно-гигиенические требования, режим работы и отдыха во время работы в спортивном зале. Диагностика базовых знаний учащихся.

Методы и формы подачи материала: беседа, рассказ с использованием иллюстративных материалов.

Формы контроля: устный опрос.

Должны знать:

- цели, задачи и содержание образовательной программы;
- иметь представление об истории рукопашного боя;
- правила техники безопасности;
- санитарно-гигиенические требования;
- правила поведения во время выхода на соревнования, досуговые мероприятия.

Должны уметь:

- соблюдать правила техники безопасности;
- соблюдать правила пожарной безопасности;

Методическое обеспечение: Инструкция по технике безопасности на занятиях по рукопашному бою. Правила пожарной безопасности, санитарно-гигиенические требования. Образовательная программа «Рукопашный бой».

Литература: 7,8,9,28.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (40 часов).

Цель: обучение рациональному использованию технико-тактических средств рукопашного боя, физических и волевых качеств спортсмена на средней дистанции боя на татами для достижения победы над противником.

Задачи:

Основные строевые упражнения на месте и в движении:

- построения и перестроения на месте;
- повороты на месте и в движении;
- размыкания в строю;
- ходьба обычным шагом;
- ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы, в приседе;
- сочетание ходьбы с различными движениями рук;
- бег обычный;
- бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени, семенящий;
- прыжки вперед с места;
- прыжки спиной, боком, с поворотом на 90-180 ° в воздухе.

Упражнения с гимнастической палкой:

- наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях;
- маховые и круговые движения руками с зажатой в них палкой, переворачивание, выкручивание и вкручивание;
- переносы ног через палку;
- подбрасывание и ловля палки.

Образовательные:

- обучение тактическим действиям в бою на средней дистанции;
- обучение противопоставлению своего тактического плана действий, направленного на нейтрализацию сильных и использование слабых сторон противника;
- обучение распознаванию манеры ведения боя противником, его сильных и слабых сторон;
- обучение тактическим действиям в бою.

Метапредметные:

- развитие умения проводить подготовительные, поступательные и оборонительные действия с дальней дистанции с выходом в среднюю дистанцию и выходом из неё;
- развитие и совершенствование умения навязать свою манеру боя, проводить свой тактический план, свои приемы боя;
- развитие чувства дистанции;
- развитие умения ориентироваться на татами;
- развитие умения выходы с линии атаки;
- развитие чувства времени.

Личностные:

- воспитания оперативного мышления и памяти специализированных восприятий;
- воспитания спортивного интеллекта, способности и саморегуляции;
- воспитания смелости и решительности, выдержки и самообладания.

Теория: формы ведения боя на средней дистанции: подготовительная, вход на среднюю дистанцию с дальней, проведение поступательных действий и выход вновь на дальнюю дистанцию.

Практика: выполнение упражнений

Оборудование: мешки, лапы, подушки, снарядные перчатки, шлем, бандаж, щитки, накладки.

Методы и формы подачи материала: наглядная демонстрация, беседа.

Виды и способы работы с детьми: индивидуальный, с партнёром, практическая работа.

Знания, умения, навыки:

Строевые упражнения:

- построения и перестроения на месте;
- повороты на месте и в движении;
- размыкания в строю;
- ходьба и бег в строю и др.

Общеразвивающие упражнения при ходьбе:

- одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах;

- присед через каждые три шага.

Упражнения для развития мышц туловища:

- наклоны вперед, в стороны, назад;

- круговые движения туловища;

- одновременное и попеременное поднимание ног вверх из положения лежа на животе;

- из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднимание ног и туловища, поднимание туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук /вдоль туловища, на пояс, за головой/.

Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и с различной амплитудой, на количество раз и до утомления.

Упражнения для развития мышц ног:

- различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на различные предметы;

- выпады с пружинящими движениями и поворотами;
- выпрыгивание из глубокого приседа;
- прыжки вперед, в стороны, из положения присев;
- бег с высоким подниманием бедра и др.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

Понятия: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, развитие мышц ног, развития мышц туловища мышц ног, растягивание, расслабление и координация движений.

Формы контроля, проверки усвоения ЗУН: сдача нормативов, тестирование.

Литература: 11,13,20,24,26,28.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (40 часов).

Цель: обучение рациональному использованию технико-тактических средств киокусинкай, физических и волевых качеств спортсмена на средней дистанции боя на татами для достижения победы над противником.

Задачи:

Образовательные:

- обучение тактическим действиям в бою на средней дистанции;
- обучение противопоставлению своего тактического плана действий, направленного на нейтрализацию сильных и использование слабых сторон противника;
- обучение распознаванию манеры ведения боя противником, его сильных и слабых сторон;

- обучение тактическим действиям в бою.

Метапредметные:

- развитие умения проводить подготовительные, поступательные и оборонительные действия с дальней дистанции с выходом в среднюю дистанцию и выходом из неё;
- развитие и совершенствование умения навязать свою манеру боя, проводить свой тактический план, свои приемы боя;
- развитие чувства дистанции;
- развитие умения ориентироваться на татами;
- развитие умения выхода из углов и канатов ринга;
- развитие чувства времени.

Личностные:

- воспитания оперативного мышления и памяти специализированных восприятий;
- воспитания спортивного интеллекта, способности и саморегуляции;
- воспитания смелости и решительности, выдержки и самообладания.

Теория: формы ведения боя на средней дистанции: подготовительная, вход на среднюю дистанцию с дальней, проведение поступательных действий и выход вновь на дальнюю дистанцию.

Практика: боевые действия на средней дистанции:

- стойки, передвижения, перемещения;
- подготовительные (маневрирование, «финты» - ложных и обманные действия);
- поступательные (развитие и завершение атаки);
- оборонительные (защитные и ответные действия).

Совершенствования боевых действий на средней дистанции:

a) атакующие действия:

- тактически осмысленная отработка подготовительных действий перед атакой (маневрирования, ложные действия, ложные «открытия» и ложные легкие удары для входа на среднюю дистанцию с дальней);
- тактическая отработка атаки;
- выход из боя со средней дистанции на дальнюю, в зону недосягаемости.

б) контратакующие действия:

- подготовка контратаки;
- подготовка контратаки: маневрированием, ложное «открытие», «самораскрыванием» вызвать противника к атакующим действиям и использовать их для проведения контратаки;
 - контратака (встречная и ответная) выполняется одиночными и серией ударов;
 - отработка выхода из боя после успешной контратаки;
 - обучение комбинациям из двойных, тройных ударов руками (прямые-боковые, прямые-снизу) и ногами в атаке, в ответной и встречной контратаке, их совершенствование.

Оборудование: Татами, мешки, лапы, подушки, снарядные перчатки, шлем, ката, бандаж, бинты, футы, накладки.

Методы и формы подачи материала: наглядная демонстрация, беседа.

Виды и способы работы с детьми: индивидуальный, с партнёром, практическая работа.

Знания, умения, навыки:

- знание содержания тактики кик-боксёров, виды тактики, связь тактической подготовки с другими видами подготовки кик-боксёров;
- знание тактики ведения боя на дальней дистанции;
- умение ориентироваться на ринге;
- развитие чувства времени и чувства дистанции;

- развитие инициативы в бою;
- развитие умения планирования ведения боя против соперников с различной манерой ведения боя, составление тактического плана действий;
- формирование навыков исполнения боевых комбинаций.

Понятия: тактика, тактическая подготовка, подготовительные действия, наступательные действия, оборонительные действия, «нокаутёр», «игровик», «темповик».

Формы контроля, проверки усвоения ЗУН: условные и вольные бои, опрос, практическая работа.

Литература: 7,8,9,10, 26.

Раздел 4. Техническая подготовка (54 часа).

Цель: изучение начальных базовых элементов техники рукопашного боя, развитие физических и морально-волевых качеств.

Задачи:

Образовательные:

- обучение тактическим действиям в бою на средней дистанции;
- обучение противопоставлению своего тактического плана действий, направленного на нейтрализацию сильных и использование слабых сторон противника;
- обучение распознаванию манеры ведения боя противником, его сильных и слабых сторон;
- обучение тактическим действиям в бою.

Метапредметные:

- развитие умения проводить подготовительные, поступательные и оборонительные действия с дальней дистанции с выходом в среднюю дистанцию и выходом из неё;
- развитие и совершенствование умения навязать свою манеру боя, проводить свой тактический план, свои приемы боя;
- развитие чувства дистанции;
- развитие умения ориентироваться на ринге;
- развитие умения выхода из углов и канатов ринга;
- развитие чувства времени.

Личностные:

- воспитания оперативного мышления и памяти специализированных восприятий;
- воспитания спортивного интеллекта, способности и саморегуляции;
- воспитания смелости и решительности, выдержки и самообладания.

Теория: техника ведения боя на средней дистанции: подготовительная, вход на среднюю дистанцию с дальней, проведение поступательных действий и выход вновь на дальнюю дистанцию.

Практика:

Стойки (ТАТИКАТА):

естественные стойки (СИДЗЭН-ДАТИ):

стойка стопы вместе (хэйсоку-дати);

стойка пятки вместе носки врозь (мусуби-дати);

стойка с параллельно стоящими ступнями (хэйко-дати);

стойка ноги на ширине плечь, ступни врозь (сидзэн-дати или фудо-дати);

стойка ноги на ширине плечь, носки во внутрь (ути хатидзи-дати);

базовые стойки (КИХОН-ДАТИ):

«стойка с наклоном вперед» (дзэнкуцу-дати);

Техника перемещений (УНСОКУХО):

- техника прямолинейных перемещений (СИНТАЙХО):

выставление вперед одной ноги без смены стойки (фумикоми);

шаг вперед со сменой стойки (ои-аси);

- **техника поворотов (ТЭНСИНХО):**

разворот на 180°(дээнтэн мавари-аси);

разворот на 90° (хантэн мавари-аси).

СРЕДСТВА НАПАДЕНИЯ (КОГЭКИХО)

- **удары руками (ТЭ-ДАГЭКИ-ВАДЗА):**

-**прямые тычковые (пробивные, проникающие) удары (ЦУКИ-ВАДЗА):**
прямой тычковый удар передней стороной кулака на среднем (верхнем, нижнем) уровне (тюдан (дзёдан, гэдан) сэйкэн-дзуки);

- **удары ногами (АСИ-ДАГЭКИ-ВАДЗА):**

удар коленом вперед (маэ хидза-гэри);

удар подушечкой стопы за пальцами вперед (тюсоку маэ-гэри);

удар подушечкой стопы за пальцами махом снизу вверх (тюсоку маэ-кэагэ).

СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ (БОГЁХО)

Защиты блоками (УКЭ-ВАДЗА):

- **защиты блоками предплечьем (УДЭ-УКЭ-ВАДЗА):**

защита среднего уровня рукой, сжатой в кулак, движением снаружи внутрь (сэйкэн тюдан сото-укэ);

отбив на нижнем уровне рукой, сжатой в кулак (сэйкэн гэдан-бараи).

Оборудование: татами, мешки, лапы, подушки, снарядные перчатки, шлем, капа, бандаж, бинты, щитки.

Методы и формы подачи материала: наглядная демонстрация, беседа.

Виды и способы работы с детьми: индивидуальный, с партнёром, практическая работа.

Знания, умения, навыки:

- знание содержания техники рукопашного боя;

- знание техники ведения боя на дальней дистанции;

- умение ориентироваться на ринге;

- развитие чувства времени и чувства дистанции;

- развитие инициативы в бою;

-развитие умения планирования ведения боя против соперников с различной манерой ведения боя, составление тактического плана действий;

- формирование навыков исполнения боевых комбинаций.

Понятия: техника, техническая подготовка, технические действия, техника передвижения, техника защиты, техника атаки.

Формы контроля, проверки усвоения ЗУН: Оценивается: соответствие стилю, координация, темп и ритм при выполнении движений в соответствии с критериями минимальных квалификационных требований.

Отлично – без ошибок.

Хорошо – незначительные ошибки.

Удовлетворительно – значительные ошибки.

условные и вольные бои, опрос, практическая работа.

Литература: 7,8,9, 27,28.

Раздел 4. Тактическая подготовка

Цель: обучение рациональному использованию технико-тактических средств рукопашного боя

Задачи:

Образовательные:

- обучение тактическим действиям в бою на средней дистанции;

- обучение противопоставлению своего тактического плана действий,

направленного на нейтрализацию сильных и использование слабых сторон противника;

- обучение распознаванию манеры ведения боя противником, его сильных и слабых сторон;

- обучение тактическим действиям в бою.

Метапредметные:

- развитие умения проводить подготовительные, поступательные и оборонительные действия с дальней дистанции с выходом в среднюю дистанцию и выходом из неё;

- развитие и совершенствование умения навязать свою манеру боя, проводить свой тактический план, свои приемы боя;

- развитие чувства дистанции;

- развитие умения ориентироваться на ринге;

- развитие умения выхода из углов и канатов ринга;

- развитие чувства времени.

Личностные:

- воспитания оперативного мышления и памяти специализированных восприятий;

- воспитания спортивного интеллекта, способности и саморегуляции;

- воспитания смелости и решительности, выдержки и самообладания.

Теория: формы ведения боя на средней дистанции: подготовительная, вход на среднюю дистанцию с дальней, проведение поступательных действий и выход вновь на дальнюю дистанцию.

Практика: боевые действие на средней дистанции:

- стойки, передвижения, перемещения;

- подготовительные (маневрирование, «финты» - ложных и обманные действия);

- поступательные (развитие и завершение атаки);

- оборонительные (защитные и ответные действия).

Совершенствования боевых действий на средней дистанции:

a) атакующие действия:

- тактические осмысленная отработка подготовительных действий перед атакой (маневрирования, ложные действия, ложные «открытия» и ложные легкие удары для входа на среднюю дистанцию с дальней);

- тактическая отработка атаки;

- выход из боя со средней дистанции на дальнюю, в зону недосягаемости.

б) контратакующие действия:

- подготовка контратаки;

- подготовка контратаки: маневрированием, ложное «открытие», «самораскрыванием» вызвать противника к атакующим действиям и использовать их для про ведения контратаки;

- контратака (встречная и ответная) выполняется одиночными и серией ударов;

- отработка выхода из боя после успешной контратаки;

- бучение комбинациям из двойных, тройных ударов руками (прямые-боковые, прямые-снизу) и ногами в атаке, в ответной и встречной контратаке, их совершенствование.

Оборудование: ринг, мешки, лапы, подушки, боксёрские перчатки, шлем, ката, бандаж, бинты, футы, накладки.

Методы и формы подачи материала: наглядная демонстрация, беседа.

Виды и способы работы с детьми: индивидуальный, с партнёром, практическая работа.

Знания, умения, навыки:

- знание содержания тактики кик-боксёров, виды тактики, связь тактической подготовки с другими видами подготовки кик-боксёров;

- знание тактики ведения боя на дальней дистанции;
- умение ориентироваться на ринге;
- развитие чувства времени и чувства дистанции;
- развитие инициативы в бою;
- развитие умения планирования ведения боя против соперников с различной манерой ведения боя, составление тактического плана действий;
- формирование навыков исполнения боевых комбинаций.

Понятия: тактика, тактическая подготовка, подготовительные действия, наступательные действия, оборонительные действия, «нокаутёр», «игровик», «темповик».

Формы контроля, проверки усвоения ЗУН: условные и вольные бои, опрос, практическая работа.

Литература, 10, 11, 13,

Раздел 5. Контрольное тестирование и аттестация.

Контрольное тестирование и аттестация на 6-5 кю.

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Задачи:

- укрепление здоровья, повышение работоспособности занимающихся;
- формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, воспитание осмысленного отношения к ним как к способу самореализации и личностно значимому проявлению человеческих способностей;
- повышение степени общей и специальной физической подготовленности;
- повышение физической работоспособности на базе постепенного увеличения объема тренировочной нагрузки;
- накопление соревновательного опыта;
- прочное овладение основными приемами Киокусинкай;
- воспитание морально-волевых качеств занимающихся в условиях соревновательной деятельности;
- приобретение технико-тактических умений и навыков ведения поединка;
- профилактика асоциального поведения.

Учебный план. МОДУЛЬ 3

Начало учебного года – 01 сентября
Окончание учебного периода – 31 декабря
Объём учебного времени: 64 часа

№ блока	Тема	Количество учебных часов				Формы аттестации, контроля
		всего часов	теория	практик а	контро ль	
1	Теоретическая подготовка	2	2			
1.1	Техника безопасности. Гигиена, режим. История		2			устный опрос

	рукопашного боя					
2	Общая физическая подготовка	20		19	1	
2.1	Развитие мышц плечевого пояса			2	1	тестирование
2.2	Развитие мышц живота			2		наблюдение
2.3	Развитие мышц ног			4		тестирование
2.4	Развитие мышц спины			2		наблюдение
2.5	Упражнения на дыхание			2		наблюдение
2.6	Упражнения с предметами			5		наблюдение
2.7	Строевые упражнения			2		наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	20		20		
3.1	Развитие скорости			2		наблюдение
3.2	Развитие гибкости			2		наблюдение
3.3	Развитие выносливости			2		наблюдение
3.4	Развитие координации			2		наблюдение
3.5	Развитие силы			2		наблюдение
3.6	Развитие скоростно-силовых качеств			2		наблюдение
3.7	Развитие специальной выносливости			2		наблюдение
3.8	Акробатические упражнения			2		наблюдение
3.9	Упражнения на специальных снарядах («лапы», «макивары», «мешки», «хлопушки», скакалка, утяжелители, жилеты).			4		наблюдение
4	Техническая подготовка 4-3 кю. Тактическая подготовка	20		20		
4.1	<i>Базовая техника на месте</i>	4		4		наблюдение
4.1.2	Стойки			0,5		наблюдение
4.1.3	Перемещения			1		наблюдение

4.1.4	Удары ногами			1		наблюдение
4.1.5	Удары руками			1		наблюдение
4.1.6	Блоки			0,5		наблюдение
4.2.	<i>Базовая техника в движении</i>	8		8		наблюдение
4.2.1.	Удары ногами			2		наблюдение
4.2.2	Удары руками			2		наблюдение
4.2.3	Блоки			4		наблюдение
4.3	<i>Изучение боевой стойки</i>	8		8		наблюдение
4.3.1	Работа в парах в боевой стойке			8		наблюдение
5	Контрольное тестирование и аттестация на 4-3 кю.	2			2	сдача нормативов
	Итого	64	2	59	3	

Учебный план. МОДУЛЬ 4

Начало учебного периода – 08 января

Окончание учебного года – 31 мая

Объём учебного времени: 80 часов

№ блока	Тема	Количество учебных часов				Формы аттестации, контроля
		всего часов	теория	практик а	контро ль	
1	Теоретическая подготовка	2	2			
1.1	Техника безопасности Гигиена, режим		2			устный опрос
2	Общая физическая подготовка	20		19	1	
2.1	Развитие мышц плечевого пояса			5		тестирование
2.2	Развитие мышц живота			2		наблюдение
2.3	Развитие мышц ног			4	1	тестирование
2.4	Развитие мышц спины			2		наблюдение
2.5	Упражнения на дыхание			2		наблюдение

2.6	Упражнения с предметами			2		наблюдение
2.7	Строевые упражнения			2		наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	20		20		
3.1	Развитие скорости	5		2		наблюдение
3.2	Развитие гибкости	4		2		наблюдение
3.3	Развитие выносливости	4		2		наблюдение
3.4	Развитие координации	4		2		наблюдение
3.5	Развитие силы	5		2		наблюдение
3.6	Развитие скоростно-силовых качеств	4		2		наблюдение
3.7	Развитие специальной выносливости	4		2		наблюдение
3.8	Акробатические упражнения	5		2		тестирование
3.9	Упражнения на специальных снарядах («лапы», «макивары», «мешки», «хлопушки», скакалка, утяжелители, жилеты).	5		4		наблюдение
4	Техническая подготовка 4-3 кю. Тактическая подготовка	34		34		
4.1	<i>Базовая техника на месте</i>	6		6		наблюдение
4.1.2	Стойки			1		наблюдение
4.1.3	Перемещения			1		наблюдение
4.1.4	Удары ногами			2		наблюдение
4.1.5	Удары руками			1		наблюдение
4.1.6	Блоки			1		наблюдение
4.2.	<i>Базовая техника в движении</i>	14		14		наблюдение
4.2.1.	Удары ногами			4		наблюдение
4.2.2	Удары руками			4		наблюдение
4.2.3	Блоки			6		тестирование
4.3	<i>Изучение боевой стойки</i>	14		14		наблюдение

4.3.1	Работа в парах в боевой стойке			14		наблюдение
5	Контрольное тестирование и аттестация на 4-3 кю.	4	1		3	сдача нормативов
	Всего	80	2	73	4	

Содержательная часть

Раздел 1. Теоретическая подготовка (4 часа).

Цель: познакомить с задачами и содержанием образовательной программы «Рукопашный бой». Познакомить с правилами техники безопасности.

Задачи:

Образовательные (предметные):

- ознакомить с целью, задачами и содержанием образовательной программы;
- краткая характеристика техники рукопашного боя;
- расширять представления учащихся о методике обучения рукопашному бою;
- обучить соблюдению техники безопасности;
- ознакомить с правилами пожарной безопасности;
- ознакомить с санитарно-гигиеническими требованиями во время занятия в спортивном зале, режимом работы и отдыха;

Метапредметные:

- формировать навыки организации труда и оборудования рабочего места;
- формировать коммуникативные способности;
- развивать память, внимание.

Личностные:

- воспитывать уважение истории развития боевых искусств;
- воспитывать ответственность за результаты освоения программы;
- воспитывать дисциплинированность, организованность и культуру поведения;

Теория: Цели и задачи программы. Оборудование и инвентарь. Правила техники безопасности во время занятий, правила пожарной безопасности, санитарно-гигиенические требования. Режим работы и отдыха во время занятий в спортивном зале. История рукопашного боя

Практика: Вводный инструктаж. Анализ литературы к программе. Проведение инструктажа по технике безопасности, санитарно-гигиенические требования, режим работы и отдыха во время работы в спортивном зале. Диагностика базовых знаний учащихся.

Методы и формы подачи материала: беседа, рассказ с использованием иллюстративных материалов.

Формы контроля: устный опрос.

Должны знать:

1. цели, задачи и содержание образовательной программы;
2. иметь представление об истории рукопашного боя;
3. правила техники безопасности;
4. санитарно-гигиенические требования;
5. правила поведения во время выхода на соревнования, досуговые мероприятия.

Должны уметь:

1. соблюдать правила техники безопасности;

2. соблюдать правила пожарной безопасности;

Методическое обеспечение: Инструкция по технике безопасности на занятиях по рукопашному бою. Правила пожарной безопасности, санитарно-гигиенические требования. Образовательная программа «Рукопашный бой».

Литература: 7,8,9.26,28.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (40 часов).

Цель: обучение рациональному использованию технико-тактических средств рукопашного боя, физических и волевых качеств спортсмена на средней дистанции боя на ринге для достижения победы над противником.

Задачи:

Образовательные:

- обучение тактическим действиям в бою на средней дистанции;
- обучение противопоставлению своего тактического плана действий, направленного на нейтрализацию сильных и использование слабых сторон противника;
- обучение распознаванию манеры ведения боя противником, его сильных и слабых сторон;
- обучение тактическим действиям в бою.

Метапредметные:

- развитие умения проводить подготовительные, поступательные и оборонительные действия с дальней дистанции с выходом в среднюю дистанцию и выходом из неё;
- развитие и совершенствование умения навязать свою манеру боя, проводить свой тактический план, свои приемы боя;
- развитие чувства дистанции;
- развитие умения ориентироваться на татами;
- развитие умения выходы с линии атаки;
- развитие чувства времени.

Личностные:

- воспитания оперативного мышления и памяти специализированных восприятий;
- воспитания спортивного интеллекта, способности и саморегуляции;
- воспитания смелости и решительности, выдержки и самообладания.

Теория: формы ведения боя на средней дистанции: подготовительная, вход на среднюю дистанцию с дальней, проведение поступательных действий и выход вновь на дальнюю дистанцию.

Практика:

Основные строевые упражнения на месте и в движении:

- построения и перестроения на месте;
- повороты на месте и в движении;
- размыкания в строю;
- ходьба обычным шагом;
- ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы, в приседе;
- сочетание ходьбы с различными движениями рук;
- бег обычный;
- бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени, семенящий;
- прыжки вперед с места;
- прыжки спиной, боком, с поворотом на 90-180 ° в воздухе.

Упражнения с гимнастической палкой:

- наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях;

- маховые и круговые движения руками с зажатой в них палкой, переворачивание, выкручивание и вкручивание;

- переносы ног через палку;

- подбрасывание и ловля палки.

Оборудование: Татами, мешки, лапы, подушки, снарядные перчатки, шлем, бандаж, щитки, накладки.

Методы и формы подачи материала: наглядная демонстрация, беседа.

Виды и способы работы с детьми: индивидуальный, с партнёром, практическая работа.

Знания, умения, навыки:

Строевые упражнения:

- построения и перестроения на месте;
- повороты на месте и в движении;
- размыкания в строю;
- ходьба и бег в строю и др.

Общеразвивающие упражнения при ходьбе:

- одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах;

- присед через каждые три шага.

Упражнения для развития мышц туловища:

- наклоны вперед, в стороны, назад;

- круговые движения туловища;

- одновременное и попеременное поднимание ног вверх из положения лежа на животе;

- из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднимание ног и туловища, поднимание туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук /вдоль туловища, на пояссе, за головой/.

Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и с различной амплитудой, на количество раз и до утомления.

Упражнения для развития мышц ног:

- различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на различные предметы;

- выпады с пружинящими движениями и поворотами;

- выпрыгивание из глубокого приседа;

- прыжки вперед, в стороны, из положения присев;

- бег с высоким подниманием бедра и др.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

Понятия: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, развитие мышц ног, развития мышц туловища мышц ног, растягивание, расслабление и координацию движений.

Формы контроля, проверки усвоения ЗУН: сдача нормативов, тестирование.

Литература: 11,13,20,24,27,28.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (40 часов).

Цель: обучение рациональному использованию технико-тактических средств каратэ, физических и волевых качеств спортсмена на средней дистанции боя на ринге для достижения победы над противником.

Задачи:

Образовательные:

- обучение тактическим действиям в бою на средней дистанции;

- обучение противопоставлению своего тактического плана действий, направленного на нейтрализацию сильных и использование слабых сторон противника;
- обучение распознаванию манеры ведения боя противником, его сильных и слабых сторон;
- обучение тактическим действиям в бою.

Метапредметные:

- развитие умения проводить подготовительные, поступательные и оборонительные действия с дальней дистанции с выходом в среднюю дистанцию и выходом из неё;
- развитие и совершенствование умения навязать свою манеру боя, проводить свой тактический план, свои приемы боя;
- развитие чувства дистанции;
- развитие умения ориентироваться на татами;
- развитие умения выходы с линии атаки;
- развитие чувства времени.

Личностные:

- воспитания оперативного мышления и памяти специализированных восприятий;
- воспитания спортивного интеллекта, способности и саморегуляции;
- воспитания смелости и решительности, выдержки и самообладания.

Теория: формы ведения боя на средней дистанции: подготовительная, вход на среднюю дистанцию с дальней, проведение поступательных действий и выход вновь на дальнюю дистанцию.

Практика: боевые действие на средней дистанции:

- стойки, передвижения, перемещения;
- подготовительные (маневрирование, «финты» - ложных и обманные действия);
- поступательные (развитие и завершение атаки);
- оборонительные (защитные и ответные действия).

Совершенствования боевых действий на средней дистанции:

a) атакующие действия:

- тактические осмысленная отработка подготовительных действий перед атакой (маневрирования, ложные действия, ложные «открытия» и ложные легкие удары для входа на среднюю дистанцию с дальней);
- тактическая отработка атаки;
- выход из боя со средней дистанции на дальнюю, в зону недосягаемости.

b) контратакующие действия:

- подготовка контратаки;
- подготовка контратаки: маневрированием, ложное «открытие», «самораскрыванием» вызвать противника к атакующим действиям и использовать их для про ведения контратаки;
- контратака (встречная и ответная) выполняется одиночными и серией ударов;
- отработка выхода из боя после успешной контратаки;
- обучение комбинациям из двойных, тройных ударов руками (прямые-боковые, прямые-снизу) и ногами в атаке, в ответной и встречной контратаке, их совершенствование.

Оборудование: Татами, мешки, лапы, подушки, боксёрские перчатки, шлем, капа, бандаж, бинты, футы, накладки.

Методы и формы подачи материала: наглядная демонстрация, беседа.

Виды и способы работы с детьми: индивидуальный, с партнёром, практическая работа.

Знания, умения, навыки:

- знание содержания тактики карате, виды тактики, связь тактической подготовки

с другими видами подготовки карате;

- знание тактики ведения боя на дальней дистанции;
- умение ориентироваться на татами;
- развитие чувства времени и чувства дистанции;
- развитие инициативы в бою;
- развитие умения планирования ведения боя против соперников с различной манерой ведения боя, составление тактического плана действий;
- формирование навыков исполнения боевых комбинаций.

Понятия: тактика, тактическая подготовка, подготовительные действия, наступательные действия, оборонительные действия, «нокаутёр», «игровик», «темповик».

Формы контроля, проверки усвоения ЗУН: условные и вольные бои, опрос, практическая работа.

Литература: 7,8,9,10,25,28.

Раздел 4. Техническая подготовка (54 часа).

Цель: изучение начальных базовых элементов техники рукопашного боя, развитие физических и морально-волевых качеств.

Задачи:

Образовательные:

- обучение тактическим действиям в бою на средней дистанции;
- обучение противопоставлению своего тактического плана действий, направленного на нейтрализацию сильных и использование слабых сторон противника;
- обучение распознаванию манеры ведения боя противником, его сильных и слабых сторон;
- обучение тактическим действиям в бою.

Метапредметные:

- развитие умения проводить подготовительные, поступательные и оборонительные действия с дальней дистанции с выходом в среднюю дистанцию и выходом из неё;
- развитие и совершенствование умения навязать свою манеру боя, проводить свой тактический план, свои приемы боя;
- развитие чувства дистанции;
- развитие умения ориентироваться на татами;
- развитие умения выхода выходы с линии атаки;
- развитие чувства времени.

Личностные:

- воспитания оперативного мышления и памяти специализированных восприятий;
- воспитания спортивного интеллекта, способности и саморегуляции;
- воспитания смелости и решительности, выдержки и самообладания.

Теория: техника ведения боя на средней дистанции: подготовительная, вход на среднюю дистанцию с дальней, проведение поступательных действий и выход вновь на дальнюю дистанцию.

Практика:

Стойки (ТАТИКАТА):

естественные стойки (СИДЗЭН-ДАТИ):

стойка стопы вместе (хэйсоку-дати);

стойка пятки вместе носки врозь (мусуби-дати);

стойка с параллельно стоящими ступнями (хэйко-дати);

стойка ноги на ширине плечь, ступни врозь (сидзэн-дати или фудо-дати);

стойка ноги на ширине плечь, носки во внутрь (ути хатидзи-дати);

базовые стойки (КИХОН-ДАТИ):

«стойка с наклоном вперед» (дзэнкуцу-дати);

Техника перемещений (УНСОКУХО):**- техника прямолинейных перемещений (СИНТАЙХО):**

выставление вперед одной ноги без смены стойки (фумикоми);

шаг вперед со сменой стойки (ои-аси);

- техника поворотов (ТЭНСИНХО):

разворот на 180°(дзэнтэн мавари-аси);

разворот на 90° (хантэн мавари-аси).

СРЕДСТВА НАПАДЕНИЯ (КОГЭКИХО)**- удары руками (ТЭ-ДАГЭКИ-ВАДЗА):**

-прямые тычковые (пробивные, протыкающие) удары (ЦУКИ-ВАДЗА):
прямой тычковый удар передней стороной кулака на среднем (верхнем, нижнем) уровне (тюдан (дзёдан, гэдан) сэйкэн-дзуки);

- удары ногами (АСИ-ДАГЭКИ-ВАДЗА):

удар коленом вперед (маэ хидза-гэри);

удар подушечкой стопы за пальцами вперед (тюсоку маэ-гэри);

удар подушечкой стопы за пальцами махом снизу вверх (тюсоку маэ-кэагэ).

СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ (БОГЁХО)**Защиты блоками (УКЭ-ВАДЗА):****- защиты блоками предплечьем (УДЭ-УКЭ-ВАДЗА):**

защита среднего уровня рукой, сжатой в кулак, движением снаружи внутрь (сэйкэн тюдан сото-укэ);

отбив на нижнем уровне рукой, сжатой в кулак (сэйкэн гэдан-бараи).

Оборудование: татами, мешки, лапы, подушки, снарядные перчатки, шлем, ката, бандаж, бинты, щитки.

Методы и формы подачи материала: наглядная демонстрация, беседа.

Виды и способы работы с детьми: индивидуальный, с партнёром, практическая работа.

Знания, умения, навыки:

- знание содержания техники рукопашного боя;

- знание техники ведения боя на дальней дистанции;

- умение ориентироваться на ринге;

- развитие чувства времени и чувства дистанции;

- развитие инициативы в бою;

-развитие умения планирования ведения боя против соперников с различной манерой ведения боя, составление тактического плана действий;

- формирование навыков исполнения боевых комбинаций.

Понятия: техника, техническая подготовка, технические действия, техника передвижения, техника защиты, техника атаки.

Формы контроля, проверки усвоения ЗУН: Оценивается: соответствие стилю, координация, темп и ритм при выполнении движений в соответствии с критериями минимальных квалификационных требований.

Отлично – без ошибок.

Хорошо – незначительные ошибки.

Удовлетворительно – значительные ошибки.

условные и вольные бои, опрос, практическая работа.

Литература: 7,8,9, 26,27,28.

Раздел 4. Тактическая подготовка

Цель: обучение рациональному использованию технико-тактических средств

рукопашного боя

Задачи:

Образовательные:

- обучение тактическим действиям в бою на средней дистанции;
- обучение противопоставлению своего тактического плана действий, направленного на нейтрализацию сильных и использование слабых сторон противника;
- обучение распознаванию манеры ведения боя противником, его сильных и слабых сторон;
- обучение тактическим действиям в бою.

Метапредметные:

- развитие умения проводить подготовительные, поступательные и оборонительные действия с дальней дистанции с выходом в среднюю дистанцию и выходом из неё;
- развитие и совершенствование умения навязать свою манеру боя, проводить свой тактический план, свои приемы боя;
- развитие чувства дистанции;
- развитие умения ориентироваться на татами;
- развитие умения выходы с линии атаки;
- развитие чувства времени.

Личностные:

- воспитания оперативного мышления и памяти специализированных восприятий;
- воспитания спортивного интеллекта, способности и саморегуляции;
- воспитания смелости и решительности, выдержки и самообладания.

Теория: формы ведения боя на средней дистанции: подготовительная, вход на среднюю дистанцию с дальней, проведение поступательных действий и выход вновь на дальнюю дистанцию.

Практика: боевые действие на средней дистанции:

- стойки, передвижения, перемещения;
- подготовительные (маневрирование, «финты» - ложных и обманные действия);
- поступательные (развитие и завершение атаки);
- оборонительные (защитные и ответные действия).

Совершенствования боевых действий на средней дистанции:

a) атакующие действия:

- тактические осмысленная отработка подготовительных действий перед атакой (маневрирования, ложные действия, ложные «открытия» и ложные легкие удары для входа на среднюю дистанцию с дальней);

- тактическая отработка атаки;
- выход из боя со средней дистанции на дальнюю, в зону недосягаемости.

b) контратакующие действия:

- подготовка контратаки;
- подготовка контратаки: маневрированием, ложное «открытие», «самораскрыванием» вызвать противника к атакующим действиям и использовать их для про ведения контратаки;
- контратака (встречная и ответная) выполняется одиночными и серией ударов;
- отработка выхода из боя после успешной контратаки;
- бучение комбинациям из двойных, тройных ударов руками (прямые-боковые, прямые-снизу) и ногами в атаке, в ответной и встречной контратаке, их совершенствование.

Оборудование: Татами, мешки, лапы, подушки, боксёрские перчатки, шлем, ката, бандаж, бинты, футы, накладки.

Методы и формы подачи материала: наглядная демонстрация, беседа.

Виды и способы работы с детьми: индивидуальный, с партнёром, практическая работа.

Знания, умения, навыки:

- знание содержания тактики карате, виды тактики, связь тактической подготовки с другими видами подготовки карате;
- знание тактики ведения боя на дальней дистанции;
- умение ориентироваться на ринге;
- развитие чувства времени и чувства дистанции;
- развитие инициативы в бою;
- развитие умения планирования ведения боя против соперников с различной манерой ведения боя, составление тактического плана действий;
- формирование навыков исполнения боевых комбинаций.

Понятия: тактика, тактическая подготовка, подготовительные действия, наступательные действия, оборонительные действия, «нокаутёр», «игровик», «темповик».

Формы контроля, проверки усвоения ЗУН: условные и вольные бои, опрос, практическая работа.

Литература, 10, 11, 13, 26, 28.

Раздел 5. Контрольное тестирование и аттестация

Контрольное тестирование и аттестация на 4-3 кю.

1. Теоретическая часть

Основы совершенствования спортивного мастерства. Основы методики тренировки. Анализ аттестационной деятельности. Требования и критерии оценки. Основы комплексного контроля в системе подготовки. Педагогические средства восстановления.

2. Общая физическая подготовка

Общеразвивающие и строевые упражнения на месте и в движении:

- ходьба по кругу на носках, пятках, «гусиным» шагом;
- бег по кругу, передвижения правым и левым боком, движения вперед спиной, бег с ускорением;
- одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения руками на развитие координации и гибкости в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах.

Упражнения для развития мышц туловища:

- наклоны вперед, в стороны, назад;
- круговые движения туловища;
- одновременное и попеременное поднимание ног вверх из положения лежа на животе;
- из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднимание ног и туловища, поднимание туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук (вдоль туловища, на поясе, за головой).

Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и с различной амплитудой, на количество раз или до утомления.

Упражнения для развития мышц ног:

- различные виды приседаний;
- различные варианты упражнений с прямыми и согнутыми ногами в положении стоя без опоры и с опорой на различные предметы;
- выпады с пружинящими движениями и поворотами;
- выпрыгивание из глубокого приседа;

- выпрыгивание вверх со сменой положения ног в полете;
- прыжки с приземлением на толчковую ногу;
- выпрыгивание вверх, одна нога на опоре;
- прыжки вперед, в стороны, из положения присев;
- бег с высоким подниманием бедра и с захлестом голени.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

Различные спортивные игры.

3. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых способностей:

- отжимания от пола, скамейки или на параллельных брусьях;
- поднимание туловища из положения лежа с согнутыми коленями;
- подтягивания;
- метание набивного мяча;
- прыжки через скакалку с различными скоростными и временными режимами;
- прыжки в длину.

Упражнения на развитие выносливости:

- челночный бег 4x15м;
- нанесение ударов по набивным снарядам (макивар, щитов и пр.) с учетом временных интервалов соответствующих времени проведения соревновательных боев.

Упражнения на развитие гибкости:

- различные махи руками и ногами;
- наклоны и вращательные движения туловищем;
- упражнение на растягивание с партнером;

Упражнения на развитие координационных способностей:

- упражнения на сохранение устойчивости;
- упражнения с асимметричным согласованием движений руками, ногами, головой и туловищем и т.п.

Специальные подвижные игры.

4. Техническая подготовка

Совершенствование изученных ранее технических действий, расширение их вариативности.

Изучение традиционной базовой техники Киокусинкай, не используемой в соревновательной практике, а также новой традиционной базовой и спортивной техники в объеме программных знаний традиционной школы Киокусинкай, соответствующим 6-му и 5-му стилем ученическим разрядам (6-5 кю):

Изучение базовых и боевых стоек:

- индивидуальное выполнение комплексов низких стоек с сохранением правильной осанки и глубины стойки;
- индивидуальная отработка низких стоек перед зеркалом;
- статические упражнения с различной высотой выполнения стойки;
- отработка стоек под натянутым шнуром для сохранения одной высоты в различных стойках;

Изучение поворотов на 90, 180, 270 и 360° в стойках:

- медленные и быстрые повороты в различных стойках в сочетании с различными блоками и ударами;

- под разными углами быстрый поворот в названную тренером стойку;

Изучение прямолинейных перемещений:

- прямолинейные передвижения в базовых стойках с разной высотой и скоростью.

Разучивание следующей ударной техники:

□□прямые и круговые удары руками:

- стоя на месте выполнение удара на один счет;
- выполнение ударов руками перед зеркалом;
- выполнение удара в паре по макиваре;
- индивидуальное выполнение изучаемого удара по мешку;

□□серии ударов руками:

- индивидуальное выполнение серий ударов перед зеркалом;
- выполнение серий ударов руками в паре с использованием защитного снаряжения;
- выполнение серий ударов в паре по макиваре;
- выполнение серий ударов по мешку в максимальном темпе за определенный промежуток времени;

- индивидуальное выполнение серии ударов на верхнем, нижнем и среднем уровне;

- выполнение серии ударов по мешку на различные уровни;

- выполнение в парах серии различных ударов на разных уровнях;

□□прямые и круговые удары ногами:

- индивидуальное разучивание новых ударов ногами;

- индивидуальное выполнение ударов ногами по мешку;

- стоя на месте выполнение в парах ударов ногами по макиварам;

- стоя на месте статичное удержание ноги в конечной фазе удара ногой вперед, назад или в стороны;

- в боевой стойке скоростное реагирование на команду тренера ударами руками и ногами по макиварам, которыми партнеры окружают атакующего с разных сторон;

-удары ногами в различных перемещениях:

- выполнение ударов руками и ногами в сочетании с выполнением базовых и боевых стоек;

- выполнение прямых ударов ногами с партнером, используя защитное снаряжение;

- выполнение в парах ударов ногами по макиварам в сочетании с передвижениями в боевой стойке;

-техника ударов руками и ногами на месте и в движении:

- упражнения на координацию и согласованность действий при выполнении ударов руками и ногами на месте и в передвижении.

Разучивание следующей защитной техники:

-блоки руками и ногами:

- стоя на месте выполнение блока рукой или ногой медленно на 1 счет;

- стоя на месте выполнение блока рукой или ногой на 1 счет с максимальной скоростью;

- стоя на месте выполнение махов имитирующих выполнение блоков ногами по макиваре;

- выполнение блока с максимальной скоростью по макиваре;

- в паре, выполнение конечной фазы блока раскрытой кистью по подставленной (с удержанием) руке противника;

- стоя на месте, в паре, нападающий выполняет одиночные атаки различными ударами на различных уровнях, защищающийся выполняет защитные действия на уровнях соответствующих ударам;

-блоки в различных перемещениях:

- координация защитных действий в сочетании с различными перемещениями.

- выполнение блоков в различных перемещениях под счет с партнером, выполняющим атакующие действия;

- в боевой стойке, отработка в паре различных защитных действий;

- свободно перемещаясь в различных стойках, отработка блоков в ответ на ударное действие, меняясь с партнером ролями после каждого четырех ударов.

Изучение различных комбинаций с применением изученных ударов, блоков и перемещений:

Блок – удар; удар – блок; удар-удар-блок; удар-блок-удар; блок-блок-удар и т.п.

Изучение ката:

- выполнение ката по элементам;
- выполнение ката в замедленном темпе;
- выполнение ката в «зеркальном» варианте;
- разбор темпо-ритмического рисунка ката;
- выполнение ката в максимальном темпе.

Учебные и соревновательные бои:

- бои с использованием ударной и защитной техники рук и ног на средней дистанции;
- бои с использованием ударной и защитной техники рук на ближней дистанции;
- работа в парах с использованием защитного снаряжения;
- работа в парах с распределением ролей: партнеры решают конкретные тактические задачи;
- работа в парах с использованием набивных щитов и макивар и т.п.

Раздел 5. Контрольное тестирование и аттестация.

Контрольное тестирование и аттестация на 4-3 кю.

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Задачи:

- укрепление здоровья, повышение работоспособности обучающихся;
- совершенствование физических и психических качеств, необходимых для овладения техникой и тактикой Киокусинкай;
- формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, воспитание осмысленного отношения к ним как к способу самореализации и личностно значимому проявлению человеческих способностей;
- повышение степени общей и специальной физической подготовленности;
- добиться стабильности и определенного автоматизма при выполнении обучающимися двигательного действия и довести до необходимой степени совершенства индивидуальные черты техники каждого ученика;
- дальнейшее воспитание морально-волевых качеств обучающихся в условиях соревновательной деятельности и приобретение технико-тактических умений и навыков ведения поединка;
- профилактика асоциального поведения.

Учебный план. МОДУЛЬ 5

Начало учебного года – 01 сентября

Окончание учебного периода – 31 декабря

Объём учебного времени: 64 часа

№ блока	Тема	Количество учебных часов				Формы аттестации, контроля
		всего часов	теория	практик а	контро ль	

1	Теоретическая подготовка	2	2			
1.1	Техника безопасности. Гигиена, режим. История рукопашного боя		2			устный опрос
2	Общая физическая подготовка	20		19	1	
2.1	Развитие мышц плечевого пояса			2	1	тестирование
2.2	Развитие мышц живота			2		наблюдение
2.3	Развитие мышц ног			4		тестирование
2.4	Развитие мышц спины			2		наблюдение
2.5	Упражнения на дыхание			2		наблюдение
2.6	Упражнения с предметами			5		наблюдение
2.7	Строевые упражнения			2		наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	20		20		
3.1	Развитие скорости			2		наблюдение
3.2	Развитие гибкости			2		наблюдение
3.3	Развитие выносливости			2		наблюдение
3.4	Развитие координации			2		наблюдение
3.5	Развитие силы			2		наблюдение
3.6	Развитие скоростно-силовых качеств			2		наблюдение
3.7	Развитие специальной выносливости			2		наблюдение
3.8	Акробатические упражнения			2		наблюдение
3.9	Упражнения на специальных снарядах («лапы», «макивары», «мешки», «хлопушки», скакалка, утяжелители, жилеты).			4		наблюдение
4	Техническая подготовка 2-1 кю. Тактическая подготовка	20		20		
4.1	<i>Базовая техника на месте</i>	4		4		наблюдение

4.1.2	Стойки			0,5		наблюдение
4.1.3	Перемещения			1		наблюдение
4.1.4	Удары ногами			1		наблюдение
4.1.5	Удары руками			1		наблюдение
4.1.6	Блоки			0,5		наблюдение
4.2.	<i>Базовая техника в движении</i>	8		8		наблюдение
4.2.1.	Удары ногами			2		наблюдение
4.2.2	Удары руками			2		наблюдение
4.2.3	Блоки			4		наблюдение
4.3	<i>Изучение боевой стойки</i>	8		8		наблюдение
4.3.1	Работа в парах в боевой стойке			8		наблюдение
5	Контрольное тестирование и аттестация на 2-1 кю.	2			2	сдача нормативов
	Итого	64	2	59	3	

Учебный план. МОДУЛЬ 6

Начало учебного периода – 08 января

Окончание учебного года – 31 мая

Объём учебного времени: 80 часов

№ блока	Тема	Количество учебных часов				Формы аттестации, контроля
		всего часов	теория	практик а	контро ль	
1	Теоретическая подготовка	2	2			
1.1	Техника безопасности Гигиена, режим		2			устный опрос
2	Общая физическая подготовка	20		19	1	
2.1	Развитие мышц плечевого пояса			5		тестирование
2.2	Развитие мышц живота			2		наблюдение
2.3	Развитие мышц ног			4	1	тестирование

2.4	Развитие мышц спины			2		наблюдение
2.5	Упражнения на дыхание			2		наблюдение
2.6	Упражнения с предметами			2		наблюдение
2.7	Строевые упражнения			2		наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	20		20		
3.1	Развитие скорости	5		2		наблюдение
3.2	Развитие гибкости	4		2		наблюдение
3.3	Развитие выносливости	4		2		наблюдение
3.4	Развитие координации	4		2		наблюдение
3.5	Развитие силы	5		2		наблюдение
3.6	Развитие скоростно-силовых качеств	4		2		наблюдение
3.7	Развитие специальной выносливости	4		2		наблюдение
3.8	Акробатические упражнения	5		2		наблюдение
3.9	Упражнения на специальных снарядах («лапы», «макивары», «мешки», «хлопушки», скакалка, утяжелители, жилеты).	5		4		наблюдение
4	Техническая подготовка 2-1 кю. Тактическая подготовка	34		34		
4.1	<i>Базовая техника на месте</i>	6		6		наблюдение
4.1.2	Стойки			1		наблюдение
4.1.3	Перемещения			1		наблюдение
4.1.4	Удары ногами			2		наблюдение
4.1.5	Удары руками			1		наблюдение
4.1.6	Блоки			1		наблюдение
4.2.	<i>Базовая техника в движении</i>	14		14		наблюдение
4.2.1.	Удары ногами			4		наблюдение
4.2.2	Удары руками			4		наблюдение

4.2.3	Блоки			6		наблюдение
4.3	<i>Изучение боевой стойки</i>	14		14		наблюдение
4.3.1	Работа в парах в боевой стойке			14		наблюдение
5	Контрольное тестирование и аттестация на 2-1 кю.	4	1		3	сдача нормативов
	Всего	80	2	73	4	

Содержательная часть

Раздел 1. Теоретическая подготовка (4 часа).

Цель: познакомить с задачами и содержанием образовательной программы «Рукопашный бой». Познакомить с правилами техники безопасности.

Задачи:

Образовательные (предметные):

- ознакомить с целью, задачами и содержанием образовательной программы;
- краткая характеристика техники рукопашного боя;
- расширять представления учащихся о методике обучения рукопашному бою;
- обучить соблюдению техники безопасности;
- ознакомить с правилами пожарной безопасности;
- ознакомить с санитарно-гигиеническими требованиями во время занятия в спортивном зале, режимом работы и отдыха;

Метапредметные:

- формировать навыки организации труда и оборудования рабочего места;
- формировать коммуникативные способности;
- развивать память, внимание.

Личностные:

- воспитывать уважение истории развития боевых искусств;
- воспитывать ответственность за результаты освоения программы;
- воспитывать дисциплинированность, организованность и культуру поведения;

Теория: Цели и задачи программы. Оборудование и инвентарь. Правила техники безопасности во время занятий, правила пожарной безопасности, санитарно-гигиенические требования. Режим работы и отдыха во время занятий в спортивном зале. История рукопашного боя

Практика: Вводный инструктаж. Анализ литературы к программе. Проведение инструктажа по технике безопасности, санитарно-гигиенические требования, режим работы и отдыха во время работы в спортивном зале. Диагностика базовых знаний учащихся.

Методы и формы подачи материала: беседа, рассказ с использованием иллюстративных материалов.

Формы контроля: устный опрос.

Должны знать:

- цели, задачи и содержание образовательной программы;
- иметь представление об истории рукопашного боя;
- правила техники безопасности;
- санитарно-гигиенические требования;

- правила поведения во время выхода на соревнования, досуговые мероприятия.

Должны уметь:

- соблюдать правила техники безопасности;
- соблюдать правила пожарной безопасности;

Методическое обеспечение: Инструкция по технике безопасности на занятиях по рукопашному бою. Правила пожарной безопасности, санитарно-гигиенические требования. Образовательная программа «Рукопашный бой».

Литература: 7,8,9.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (40 часов).

Цель: обучение рациональному использованию технико-тактических средств рукопашного боя, физических и волевых качеств спортсмена на средней дистанции боя на ринге для достижения победы над противником.

Задачи:

Образовательные:

- обучение тактическим действиям в бою на средней дистанции;
- обучение противопоставлению своего тактического плана действий, направленного на нейтрализацию сильных и использование слабых сторон противника;
- обучение распознаванию манеры ведения боя противником, его сильных и слабых сторон;
- обучение тактическим действиям в бою.

Метапредметные:

- развитие умения проводить подготовительные, поступательные и оборонительные действия с дальней дистанции с выходом в среднюю дистанцию и выходом из неё;
- развитие и совершенствование умения навязать свою манеру боя, проводить свой тактический план, свои приемы боя;
- развитие чувства дистанции;
- развитие умения ориентироваться на татами;
- развитие умения выходы с линии атаки;
- развитие чувства времени.

Личностные:

- воспитания оперативного мышления и памяти специализированных восприятий;
- воспитания спортивного интеллекта, способности и саморегуляции;
- воспитания смелости и решительности, выдержки и самообладания.

Теория: формы ведения боя на средней дистанции: подготовительная, вход на среднюю дистанцию с дальней, проведение поступательных действий и выход вновь на дальнюю дистанцию.

Практика:

Основные строевые упражнения на месте и в движении:

- построения и перестроения на месте;
- повороты на месте и в движении;
- размыкания в строю;
- ходьба обычным шагом;
- ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы, в приседе;
- сочетание ходьбы с различными движениями рук;
- бег обычный;
- бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени, семенящий;
- прыжки вперед с места;

- прыжки спиной, боком, с поворотом на 90-180 ° в воздухе.

Упражнения с гимнастической палкой:

- наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях;

- маховые и круговые движения руками с зажатой в них палкой, переворачивание, выкручивание и вкручивание;

- переносы ног через палку;

- подбрасывание и ловля палки.

Оборудование: Татами, мешки, лапы, подушки, снарядные перчатки, шлем, бандаж, щитки, накладки.

Методы и формы подачи материала: наглядная демонстрация, беседа.

Виды и способы работы с детьми: индивидуальный, с партнёром, практическая работа.

Знания, умения, навыки:

Строевые упражнения:

- построения и перестроения на месте;

- повороты на месте и в движении;

- размыкания в строю;

- ходьба и бег в строю и др.

Общеразвивающие упражнения при ходьбе:

- одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах;

- присед через каждые три шага.

Упражнения для развития мышц туловища:

- наклоны вперед, в стороны, назад;

- круговые движения туловища;

- одновременное и попеременное поднимание ног вверх из положения лежа на животе;

- из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднимание ног и туловища, поднимание туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук /вдоль туловища, на пояссе, за головой/.

Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и с различной амплитудой, на количество раз и до утомления.

Упражнения для развития мышц ног:

- различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на различные предметы;

- выпады с пружинящими движениями и поворотами;

- выпрыгивание из глубокого приседа;

- прыжки вперед, в стороны, из положения присев;

- бег с высоким подниманием бедра и др.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

Понятия: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, развитие мышц ног, развития мышц туловища мышц ног, растягивание, расслабление и координацию движений.

Формы контроля, проверки усвоения ЗУН: сдача нормативов, тестирование.

Литература: 11,13,20,24,28.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (40 часов).

Цель: обучение рациональному использованию технико-тактических средств каратэ, физических и волевых качеств спортсмена на средней дистанции боя на ринге

для достижения победы над противником.

Задачи:

Образовательные:

- обучение тактическим действиям в бою на средней дистанции;
- обучение противопоставлению своего тактического плана действий, направленного на нейтрализацию сильных и использование слабых сторон противника;
- обучение распознаванию манеры ведения боя противником, его сильных и слабых сторон;
- обучение тактическим действиям в бою.

Метапредметные:

- развитие умения проводить подготовительные, поступательные и оборонительные действия с дальней дистанции с выходом в среднюю дистанцию и выходом из неё;
- развитие и совершенствование умения навязать свою манеру боя, проводить свой тактический план, свои приемы боя;
- развитие чувства дистанции;
- развитие умения ориентироваться на татами;
- развитие умения выходы с линии атаки;
- развитие чувства времени.

Личностные:

- воспитания оперативного мышления и памяти специализированных восприятий;
- воспитания спортивного интеллекта, способности и саморегуляции;
- воспитания смелости и решительности, выдержки и самообладания.

Теория: формы ведения боя на средней дистанции: подготовительная, вход на среднюю дистанцию с дальней, проведение поступательных действий и выход вновь на дальнюю дистанцию.

Практика: боевые действия на средней дистанции:

- стойки, передвижения, перемещения;
- подготовительные (маневрирование, «финты» - ложных и обманные действия);
- поступательные (развитие и завершение атаки);
- оборонительные (защитные и ответные действия).

Совершенствования боевых действий на средней дистанции:

a) атакующие действия:

- тактически осмысленная отработка подготовительных действий перед атакой (маневрирования, ложные действия, ложные «открытия» и ложные легкие удары для входа на среднюю дистанцию с дальней);

- тактическая отработка атаки;
- выход из боя со средней дистанции на дальнюю, в зону недосягаемости.

b) контратакующие действия:

- подготовка контратаки;
- подготовка контратаки: маневрированием, ложное «открытие», «самораскрыванием» вызвать противника к атакующим действиям и использовать их для проведения контратаки;
- контратака (встречная и ответная) выполняется одиночными и серией ударов;
- отработка выхода из боя после успешной контратаки;
- обучение комбинациям из двойных, тройных ударов руками (прямые-боковые, прямые-снизу) и ногами в атаке, в ответной и встречной контратаке, их совершенствование.

Оборудование: Татами, мешки, лапы, подушки, боксёрские перчатки, шлем, ката, бандаж, бинты, футы, накладки.

Методы и формы подачи материала: наглядная демонстрация, беседа.

Виды и способы работы с детьми: индивидуальный, с партнёром, практическая работа.

Знания, умения, навыки:

- знание содержания тактики карате, виды тактики, связь тактической подготовки с другими видами подготовки карате;
- знание тактики ведения боя на дальней дистанции;
- умение ориентироваться на ринге;
- развитие чувства времени и чувства дистанции;
- развитие инициативы в бою;
- развитие умения планирования ведения боя против соперников с различной манерой ведения боя, составление тактического плана действий;
- формирование навыков исполнения боевых комбинаций.

Понятия: тактика, тактическая подготовка, подготовительные действия, наступательные действия, оборонительные действия, «нокаутёр», «игровик», «темповик».

Формы контроля, проверки усвоения ЗУН: условные и вольные бои, опрос, практическая работа.

Литература: 7,8,9,10,28.

Раздел 4. Техническая подготовка (54 часа).

Цель: изучение начальных базовых элементов техники рукопашного боя, развитие физических и морально-волевых качеств.

Задачи:

Образовательные:

- обучение тактическим действиям в бою на средней дистанции;
- обучение противопоставлению своего тактического плана действий, направленного на нейтрализацию сильных и использование слабых сторон противника;
- обучение распознаванию манеры ведения боя противником, его сильных и слабых сторон;
- обучение тактическим действиям в бою.

Метапредметные:

- развитие умения проводить подготовительные, наступательные и оборонительные действия с дальней дистанции с выходом в среднюю дистанцию и выходом из неё;
- развитие и совершенствование умения навязать свою манеру боя, проводить свой тактический план, свои приемы боя;
- развитие чувства дистанции;
- развитие умения ориентироваться на татами;
- развитие умения выхода выходы с линии атаки;
- развитие чувства времени.

Личностные:

- воспитания оперативного мышления и памяти специализированных восприятий;
- воспитания спортивного интеллекта, способности и саморегуляции;
- воспитания смелости и решительности, выдержки и самообладания.

Теория: техника ведения боя на средней дистанции: подготовительная, вход на среднюю дистанцию с дальней, проведение наступательных действий и выход вновь на дальнюю дистанцию.

Практика:

Стойки (ТАТИКАТА):

естественные стойки (СИДЗЭН-ДАТИ):

стойка стопы вместе (хэйсоку-дати);

стойка пятки вместе носки врозь (мусуби-дати);
стойка с параллельно стоящими ступнями (хэйко-дати);
стойка ноги на ширине плечь, ступни врозь (сидзэн-дати или фудо-дати);
стойка ноги на ширине плечь, носки во внутрь (ути хатидзи-дати);

базовые стойки (КИХОН-ДАТИ):

«стойка с наклоном вперед» (дзэнкуцу-дати);

Техника перемещений (УНСОКУХО):

- **техника прямолинейных перемещений (СИНТАЙХО):**

выставление вперед одной ноги без смены стойки (фумикоми);

шаг вперед со сменой стойки (ои-аси);

- **техника поворотов (ТЭНСИНХО):**

разворот на 180°(дзэнтэн мавари-аси);

разворот на 90° (хантэн мавари-аси).

СРЕДСТВА НАПАДЕНИЯ (КОГЭКИХО)

- **удары руками (ТЭ-ДАГЭКИ-ВАДЗА):**

-**прямые тычковые (пробивные, протыкающие) удары (ЦУКИ-ВАДЗА):**
прямой тычковый удар передней стороной кулака на среднем (верхнем, нижнем) уровне (тюдан (дзёдан, гэдан) сэйкэн-дзуки);

- **удары ногами (АСИ-ДАГЭКИ-ВАДЗА):**

удар коленом вперед (маэ хидза-гэри);

удар подушечкой стопы за пальцами вперед (тюсоку маэ-гэри);

удар подушечкой стопы за пальцами махом снизу вверх (тюсоку маэ-кэагэ).

СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ (БОГЁХО)

Защиты блоками (УКЭ-ВАДЗА):

- **защиты блоками предплечьем (УДЭ-УКЭ-ВАДЗА):**

защита среднего уровня рукой, сжатой в кулак, движением снаружи внутрь (сэйкэн тюдан сото-укэ);

отбив на нижнем уровне рукой, сжатой в кулак (сэйкэн гэдан-бараи).

Оборудование: татами, мешки, лапы, подушки, снарядные перчатки, шлем, ката, бандаж, бинты, щитки.

Методы и формы подачи материала: наглядная демонстрация, беседа.

Виды и способы работы с детьми: индивидуальный, с партнёром, практическая работа.

Знания, умения, навыки:

- знание содержания техники рукопашного боя;
- знание техники ведения боя на дальней дистанции;
- умение ориентироваться на ринге;
- развитие чувства времени и чувства дистанции;
- развитие инициативы в бою;
- развитие умения планирования ведения боя против соперников с различной манерой ведения боя, составление тактического плана действий;
- формирование навыков исполнения боевых комбинаций.

Понятия: техника, техническая подготовка, технические действия, техника передвижения, техника защиты, техника атаки.

Формы контроля, проверки усвоения ЗУН: Оценивается: соответствие стилю, координация, темп и ритм при выполнении движений в соответствии с критериями минимальных квалификационных требований.

Отлично – без ошибок.

Хорошо – незначительные ошибки.

Удовлетворительно – значительные ошибки.

условные и вольные бои, опрос, практическая работа.

Литература: 7,8,9,26,28.

Раздел 4. Тактическая подготовка

Цель: обучение рациональному использованию технико-тактических средств рукопашного боя

Задачи:

Образовательные:

- обучение тактическим действиям в бою на средней дистанции;
- обучение противопоставлению своего тактического плана действий, направленного на нейтрализацию сильных и использование слабых сторон противника;
- обучение распознаванию манеры ведения боя противником, его сильных и слабых сторон;
- обучение тактическим действиям в бою.

Метапредметные:

- развитие умения проводить подготовительные, поступательные и оборонительные действия с дальней дистанции с выходом в среднюю дистанцию и выходом из неё;
- развитие и совершенствование умения навязать свою манеру боя, проводить свой тактический план, свои приемы боя;
- развитие чувства дистанции;
- развитие умения ориентироваться на татами;
- развитие умения выходы с линии атаки;
- развитие чувства времени.

Личностные:

- воспитания оперативного мышления и памяти специализированных восприятий;
- воспитания спортивного интеллекта, способности и саморегуляции;
- воспитания смелости и решительности, выдержки и самообладания.

Теория: формы ведения боя на средней дистанции: подготовительная, вход на среднюю дистанцию с дальней, проведение поступательных действий и выход вновь на дальнюю дистанцию.

Практика: боевые действия на средней дистанции:

- стойки, передвижения, перемещения;
- подготовительные (маневрирование, «финты» - ложные и обманные действия);
- поступательные (развитие и завершение атаки);
- оборонительные (защитные и ответные действия).

Совершенствования боевых действий на средней дистанции:

a) атакующие действия:

- тактически осмысленная отработка подготовительных действий перед атакой (маневрирования, ложные действия, ложные «открытия» и ложные легкие удары для входа на среднюю дистанцию с дальней);
- тактическая отработка атаки;
- выход из боя со средней дистанции на дальнюю, в зону недосягаемости.

б) контратакующие действия:

- подготовка контратаки;
- подготовка контратаки: маневрированием, ложное «открытие», «самораскрыванием» вызвать противника к атакующим действиям и использовать их для проведения контратаки;
 - контратака (встречная и ответная) выполняется одиночными и серией ударов;
 - отработка выхода из боя после успешной контратаки;
 - обучение комбинациям из двойных, тройных ударов руками (прямые-боковые, прямые-снизу) и ногами в атаке, в ответной и встречной контратаке, их

совершенствование.

Оборудование: Татами, мешки, лапы, подушки, боксёрские перчатки, шлем, ката, бандаж, бинты, футы, накладки.

Методы и формы подачи материала: наглядная демонстрация, беседа.

Виды и способы работы с детьми: индивидуальный, с партнёром, практическая работа.

Знания, умения, навыки:

- знание содержания тактики карате, виды тактики, связь тактической подготовки с другими видами подготовки карате;

- знание тактики ведения боя на дальней дистанции;

- умение ориентироваться на ринге;

- развитие чувства времени и чувства дистанции;

- развитие инициативы в бою;

- развитие умения планирования ведения боя против соперников с различной манерой ведения боя, составление тактического плана действий;

- формирование навыков исполнения боевых комбинаций.

Понятия: тактика, тактическая подготовка, подготовительные действия, наступательные действия, оборонительные действия, «нокаутёр», «игровик», «темповик».

Формы контроля, проверки усвоения ЗУН: условные и вольные бои, опрос, практическая работа.

Литература, 10, 11, 13, 28.

1. Теоретическая часть

Методика тренировки. Анализ спортивной деятельности. Основы комплексного контроля в системе подготовки. Восстановительные средства и мероприятия.

2. Общая физическая подготовка

Общеразвивающие и строевые упражнения на месте и в движении:

- ходьба по кругу на носках, пятках, «гусиным» шагом;

- бег по кругу, передвижения правым и левым боком, движения вперед спиной, бег с ускорением;

- одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения руками на развитие координации и гибкости в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах.

Упражнения для развития мышц туловища:

- наклоны вперед, в стороны, назад;

- круговые движения туловища;

- одновременное и попеременное поднимание ног вверх из положения лежа на животе;

- из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднимание ног и туловища, поднимание туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук (вдоль туловища, на поясе, за головой).

Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и с различной амплитудой, на количество раз или до утомления.

Упражнения для развития мышц ног:

- различные виды махов и приседаний;

- выпады вперед и назад с пружинящими движениями и поворотами;

- выпрыгивание из глубокого приседа вперед и вверх;

- выпрыгивание вверх с разворотом в полете;

- прыжки с приземлением на толчковую ногу;

- выпрыгивание вверх, одна нога на опоре;
- прыжки вперед, в стороны, из положения присев;
- бег с высоким подниманием бедра и с захлестом голени.

Упражнения на растягивание и расслабление.

Подвижные игры, развивающие равновесие, координацию движений, реакцию, силовую выносливость.

3. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых способностей:

- отжимания от пола, скамейки или на параллельных брусьях собственным весом и с утяжелением;

- поднимание туловища из положения лежа с согнутыми коленями;
- поднимание прямых и согнутых ног из положения в висе на гимнастической стенке;
- различные вариации подтягивания;
- метание набивного мяча;
- прыжки через скакалку с различными скоростными и временными режимами;
- прыжки в длину и в высоту.

Упражнения на развитие выносливости:

- челночный бег 4x15м.

Упражнения на развитие гибкости:

- различные махи руками и ногами;
- наклоны и вращательные движения туловищем;
- упражнение на растягивание с партнером;

Упражнения на развитие координационных способностей:

- упражнения на сохранение устойчивости;
- упражнения с асимметричным согласованием движений руками, ногами, головой и туловищем;

- статические упражнения;
- упражнения на удержание равновесия и т.п.

Наработка комплексов упражнений традиционной базовой техники для подготовки к спортивным мероприятиям и экзаменам.

Акробатические упражнения:

- кувырки вперед, назад;
- кувырки вперед через препятствие;
- перевороты боком;
- кувырок назад с выходом на прямые руки;
- кувырок вперед через руку с выходом на прямые ноги.

Специальные подвижные игры («Коридор препятствий», «Рэгби», «Бой с несколькими»).

4. Техническая подготовка

Совершенствование изученных ранее технических действий, расширение их вариативности.

Изучение традиционной базовой техники Киокусинкай не используемой в соревновательной практике, а также изучение новой традиционной базовой и спортивной техники в объеме программных знаний традиционной школы Киокусинкай

Изучение базовых и боевых стоек:

- индивидуальное выполнение комплексов низких стоек с сохранением правильной осанки и глубины стойки;
- индивидуальная отработка низких стоек перед зеркалом;

- статические упражнения с различной высотой выполнения стойки;
- отработка стоек под натянутым шнуром для сохранения одной высоты в различных стойках.

Изучение поворотов на 90, 180, 270 и 360 ° в стойках:

- медленные и быстрые повороты в различных стойках в сочетании с различными блоками и ударами;

- под разными углами быстрый поворот в названную тренером стойку.

Изучение прямолинейных перемещений:

- прямолинейные передвижения в базовых стойках с разной высотой и скоростью.

Разучивание следующих ударов:

- прямые и круговые удары руками;

- стоя на месте выполнение удара на один счет;

- индивидуальное выполнение ударов руками перед зеркалом;

- выполнение удара в паре по макиваре;

- индивидуальное выполнение изучаемого удара по мешку;

□□удары руками сериями:

- индивидуальная отработка серий ударов перед зеркалом;

- в паре выполнение серий ударов руками с использованием защитного снаряжения;

- в паре выполнение серий ударов по макиваре;

- выполнение серии ударов по мешку с максимальной скоростью за определенный промежуток времени;

- индивидуальное выполнение серий ударов на верхнем, нижнем и среднем уровне;

- выполнение серий ударов по мешку на различных уровнях;

- в парах выполнение серий различных ударов на разных уровнях;

□□прямые и круговые удары ногами:

- индивидуальное разучивание новых ударов ногами;

- индивидуальная отработка ударов ногами по мешку;

- в парах, стоя на месте выполнение ударов ногами по макиваре;

- техника ударов руками и ногами на месте и в движении:

- выполнение в парах ударов ногами с использованием макивар в сочетании в передвижении в боевой стойке;

- стоя на месте статичное удержание ноги, сформированной в конечной фазе для выполнения удара ногой вперед, назад или в стороны;

- в боевой стойке скоростное реагирование по команде тренера ударами руками и ногами по макиварам, которыми партнеры окружают атакующего с разных сторон;

- выполнение ударов руками и ногами в сочетании с выполнением базовых и боевых стоек;

- выполнение ударов ногами с партнером, используя защитное снаряжение;

- упражнение на координацию и согласованность действий при выполнении ударов руками и ногами на месте и в передвижении.

Разучивание следующей защитной техники:

□□блоки руками и ногами:

- стоя на месте выполнение блока рукой или ногой медленно на 1 счет;

- стоя на месте выполнение блока рукой или ногой на 1 счет с максимальной скоростью;

- стоя на месте выполнение махов имитирующих выполнение блоков ногами по макиваре;

- выполнение блока рукой по макиваре;

- в паре, выполнение конечной фазы блока по подставленной (с удержанием) руке противника;

- стоя на месте в паре нападающий выполняет одиночные атаки различными ударами в различные уровни, защищающийся выполняет защитные действия в уровнях соответствующие ударам;

□□блоки в различных перемещениях:

- координация защитных действий с различными перемещениями;
- выполнение блоков в различных перемещениях под счет без партнера;
- выполнение блоков в различных перемещениях под счет с партнером, выполняющим атакующие действия;
- свободно перемещаясь в различных стойках, отработка блоков в ответ на ударное действие, меняясь с партнером ролями после каждого из четырех ударов.

Изучение различных комбинаций с применением изученных ударов, блоков и перемещений: блок – удар; удар – блок; удар-удар-блок; удар-блок-удар; блок-блок-удар и т.п.

Изучение базовых ката:

- выполнение ката по элементам;
- выполнение ката в замедленном темпе;
- выполнение ката в «зеркальном» варианте;
- разбор темпо-ритмического рисунка ката;
- выполнение ката в максимальном темпе.

Учебные и соревновательные бои:

- бои, выполняемые только за счет техники рук на ближней дистанции;
- бои с использованием ударной и защитной техники рук и ног на средней дистанции;
- бои с использованием ударной и защитной техники рук и ног на дальней дистанции;
- работа в парах с использованием защитного снаряжения;
- работа в парах с распределением ролей;
- работа в парах с использованием набивных щитов и макивар;
- работа в парах с решением конкретной тактической задачей;
- бои на наработку «чувствия времени» и т.п.

5. Контрольное тестирование и аттестация.

Контрольное тестирование и аттестация на 2-1 кю.

Планируемые результаты

Предполагаемые результаты освоения полного курса обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Рукопашный бой» сформулированы исходя из требований к знаниям, умениям, навыкам, которые учащиеся должны приобрести в процессе обучения на всех годах, с учетом целей и поставленных задач.

Личностные результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеобразовательной общеобразовательной общеобразовательной программы:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеобразовательной общеобразовательной программы:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять ОФП как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия ОФП и СФП с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

Планируемый результат:

- формирование установок здорового образа жизни;
- формирование навыков самоконтроля, самонаблюдения и саморегуляции;
- снижение заболеваемости простудными заболеваниями и гриппом;
- знание и соблюдение правил игр;

- воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;
- отсутствие вредных привычек.

После первого года обучения учащиеся должны:

Общая физическая подготовка

Отжимания от пола – 20 раз.

Приседания, руки за головой – 35 раз.

Подъемы туловища лежа на спине, руки за головой, ноги полусогнуты – 30 раз.

Специальная физическая подготовка

Прыжок с прямым ударом ногой по подвешенному на веревку мячику (мячик подвешивается на уровне полного роста выполняющего упражнение) – две попытки.

Прыжки через гимнастическую палку – 10 раз вперед/назад.

Удержание поперечных и продольного шпагата на 10 счетов.

Пройти на руках 2 метра.

Отлично – без ошибок.

Хорошо – незначительные ошибки.

Удовлетворительно – значительные ошибки.

Техническая подготовка

Базовые стойки (КИХОН-ДАТИ):

«стойка всадника» (киба-дати)

базовые боевые изготавки (КИХОН ГАМАЭ):

изготовка с защитой нижнего уровня, стоя боком к противнику (ёко гэдан-гамаэ) .

техника прямолинейных перемещений (СИНТАЙХО):

скрестный шаг без смены стойки вперед (назад, вбок) (маэ (усиро, ёко) коса-аси)

СРЕДСТВА НАПАДЕНИЯ (КОГЭКИХО)

прямые тычковые (пробивные, протыкающие) удары (ЦУКИ-ВАДЗА):

прямой тычковый удар на нижнем уровне передней стороной кулака в положении тыльной стороной вниз (сэйкэн сита-цуки (уракэн сита-цуки));

восходящий удар передней стороной кулака снизу вверх (сэйкэн агэ-цуки).

удары ногами (АСИ-ДАГЭКИ-ВАДЗА):

пробивной удар внешним ребром стопы в колено (сокуто кансэцу-гэри)

СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ (БОГЁХО)

защиты блоками предплечьем (УДЭ-УКЭ-ВАДЗА):

защита среднего уровня внутренней стороной предплечья (тюдан котэ-укэ)

защиты блоками раскрытой кистью (КАЙСЮ-УКЭ-ВАДЗА):

защита ребром ладони круговым движением (сюто маваси-укэ).

КОМБИНАЦИИ ПРИЕМОВ (РЭНРАКУ-ВАДЗА)

Изучение и совершенствование комбинаций на базе освоенных технических приемов:

- комбинации, состоящие из двух приемов (НИРЭН-ДОСА):

блок – удар рукой (укэ – цуки)

блок – удар ногой (укэ – кэри)

двойка ударов руками (нирэн-дзуки)

Начальные КАТА (СЁТО-НО КАТА) Тайкёку соно ни, Тайкёку соно сан

Учебные бои.

Учебные бои проводятся в полном защитном снаряжении с лёгким контактом. Количество боев определяется Минимальными квалификационными требованиями (см. Приложения)

Оценка применения техники

Оценивается: соответствие стилю, координация, чёткость, темп и ритм при выполнении движения в соответствии с Минимальными квалификационными требованиями.

Отлично – выполнение технических действий в объеме программы и без ошибок.

Хорошо – неполный объем технических действий с незначительными ошибками.

Удовлетворительно – неполный объем технических действий со значительными ошибками.

После второго года обучения учащиеся должны:

Общая физическая подготовка

Отжимания от пола – 30 раз.

Приседания, руки за головой – 45 раз.

Подъемы туловища лежа на спине, руки за головой, ноги полусогнуты – 40 раз.

Специальная физическая подготовка

Прыжок с прямым ударом ногой по подвешенному на веревку мячику (мячик подвешивается на 10 см выше уровня полного роста выполняющего упражнение) – две попытки.

Прыжки через гимнастическую палку – 10 раз вперед/назад.

Удержание поперечных и продольного шпагата на 20 счетов.

Пройти на руках 4 метра.

Отлично – без ошибок.

Хорошо – незначительные ошибки.

Удовлетворительно – значительные ошибки.

Техническая подготовка

Базовые стойки (КИХОН-ДАТИ):

«журавлинная стойка» (цуруаси-дати)

СРЕДСТВА НАПАДЕНИЯ (КОГЭКИХО)

- силовые удары локтем (ХИДЗИ-АТЭ):

удар локтем вперед на среднем уровне (тюдан маэ хидзи-атэ)

круговой удар локтем на верхнем уровне (дзёдан маваси хидзи-атэ)

- удары ногами (АСИ-ДАГЭКИ-ВАДЗА):

хлесткий восходящий удар внешним ребром стопы махом снизу вверх – вбок (сокуто ёко-кэагэ)

СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ (БОГЁХО)

защиты блоками предплечьем (УДЭ-УКЭ-ВАДЗА):

защита среднего уровня одновременными блоками ути-укэ обеими руками, сжатыми в кулаки (сэйкэн моротэ ути-укэ).

КОМБИНАЦИИ ПРИЕМОВ (РЭНРАКУ-ВАДЗА)

Изучение и совершенствование комбинаций на базе освоенных технических приемов:

- комбинации, состоящие из двух приемов (НИРЭН-ДОСА) и трех приемов:

два последовательных удара одной рукой (нидан-дзуки)

удар ногой – удар рукой (кэри – цуки)

удар рукой – удар ногой (цуки – кэри)

двойка ударов ногами (нирэн-гэри)

блок-двойка ударов руками (укэ - нирэн-цуки)

удар рукой – блок – удар ногой (цуки – укэ - кэри) и т.д.

Базовые КАТА (МОТО-НО КАТА) - Пинъян соно ити.

Боевая подготовка (КУМИТЭ-НО РЭНСЮ)

Учебные бои.

Учебные бои проводятся в полном защитном снаряжении с лёгким контактом.

Количество боев определяется Минимальными квалификационными требованиями (см. приложения)

Оценка применения техники.

Оценивается: соответствие стилю, координация, чёткость, темп и ритм при выполнении движения в соответствии с Минимальными квалификационными требованиями.

Отлично – выполнение технических действий в объеме программы и без ошибок.

Хорошо – неполный объем технических действий с незначительными ошибками.

Удовлетворительно – неполный объем технических действий со значительными ошибками.

После третьего года обучения учащиеся должны:

Общая физическая подготовка

Отжимания от пола – 40 раз.

Приседания, руки за головой – 55 раз.

Подъемы туловища лежа на спине, руки за головой, ноги полусогнуты – 50 раз.

Специальная физическая подготовка

Прыжок с прямым ударом ногой по подвешенному на веревку мячику (мячик подвешивается на 20 см выше уровня полного роста выполняющего упражнение) – две попытки.

Прыжки через гимнастическую палку – 10 раз вперед/назад.

Удержание поперечных и продольного шпагата на 30 счетов.

Пройти на руках 6 метров.

Отлично – без ошибок.

Хорошо – незначительные ошибки.

Удовлетворительно – значительные ошибки.

Техническая подготовка

Базовые стойки (КИХОН-ДАТИ):

стойка с «подвешенной» впередистоящей ногой» (маэ какэаси-дати)

СРЕДСТВА НАПАДЕНИЯ (КОГЭКИХО)

- **удары руками (ТЭ-ДАГЭКИ-ВАДЗА):**

- **прямые тычковые (пробивные, протыкающие) удары (ЦУКИ-ВАДЗА):**

тычок четырьмя плотно сжатыми пальцами при вертикальном положении руки (ёнхон татэ нуките)

- **дуговые хлесткие и рубящие удары (УТИ-ВАДЗА):**

рубящий удар «железным кулаком» (мышечным основанием ладони со стороны мизинца) движением снаружи внутрь в живот (тэтцу хара-ути);

удары ногами (АСИ-ДАГЭКИ-ВАДЗА):

«пробивной удар внешним ребром стопы вбок на среднем (верхнем) уровне (сокутю тюдан (дзёдан) ёко-гэри);

СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ (БОГЁХО)

- **защиты блоками предплечьем (УДЭ-УКЭ-ВАДЗА):**

защита среднего уровня одновременными блоками ути-укэ обеими руками, сжатыми в кулаки (сэйкэн моротэ ути-укэ);

- **защиты блоками раскрытой кистью (КАЙСЮ-УКЭ-ВАДЗА):**

защита верхнего уровня встречным уколом пальцами (дзёдан саситэ-укэ);

- **защиты блоками ногой (АСИ-УКЭ-ВАДЗА):**

защита круговым ударом внутренней выемкой подошвы стопы махом снаружи внутрь (тэйсоку сото маваси-гери-укэ)

защита круговым ударом подъемом стопы махом изнутри наружу (хайсоку ути маваси-гери-укэ).

КОМБИНАЦИИ ПРИЕМОВ (РЭНРАКУ-ВАДЗА)

Комбинации, состоящие из трех приемов (САНРЭН-ДОСА):

блок – двойка ударов руками «укэ – нирэн-дзуки»;
 блок – удар ногой – удар рукой «укэ – кэри – цуки»;
 блок – удар рукой – удар ногой «укэ – цуки – кэри»;
 два последовательных блока – удар рукой «нирэн-укэ-цуки»;
 тройка ударов руками «санрэн-дзуки»;
 тройка ударов ногами «санрэн-гэри».

Базовые КАТА (МОТО-НО КАТА) - Пинъан соно ни.

Учебный бой.

Учебные бои проводятся в полном защитном снаряжении с лёгким контактом. Количество боев определяется Минимальными квалификационными требованиями (см. приложения)

Оценка применения техники

Оценивается: соответствие стилю, координация, чёткость, темп и ритм при выполнении движения в соответствии с Минимальными квалификационными требованиями.

Отлично – выполнение технических действий в объеме программы и без ошибок.

Хорошо – неполный объем технических действий с незначительными ошибками.

Удовлетворительно – неполный объем технических действий со значительными ошибками.

II. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарные учебные графики дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Рукопашный бой» ежегодно принимаются педагогическим советом в соответствии с учебными планами, расписанием на текущий учебный год и утверждаются директором учреждения

Календарный учебный график Рукопашный бой. 1 год обучения.

№ урок а	Дата	Время проведения	Форма занятия	Ко л час	Тема	Форма контрол я
1	05.09	18.00-20.00	Комплексное	2	Техника безопасности. Врачебный контроль. Контрольное тестирование	опрос
2	07.09	17.30-19.30	Комплексное	2	Врачебный контроль. Основы методики тренировки	тестиров ание
3	12.09	17.30-19.30	Практическое	2	Основы методики тренировки. Развитие мышц плечевого пояса	текущий
4	14.09	18.00-20.00	Практическое	2	Развитие мышц ног. Развитие мышц спины.	текущий
5	19.09	17.30-19.30	Практическое	2	Упражнения на дыхание. Упражнения с предметами	текущий
6	21.09	17.30-19.30	Практическое	2	Упражнения с предметами	текущий
7	26.09	17.30-19.30	Практическое	2	Упражнения с предметами	текущий
8	28.09	17.30-19.30	Практическое	2	Строевые упражнения	текущий
9		18.00-20.00	Практическое	2	Строевые упражнения. Развитие мышц плечевого пояса	текущий

10		17.30-19.30	Практическое	2	Развитие мышц плечевого пояса	текущий
11		17.30-19.30	Практическое	2	Развитие мышц плечевого пояса	текущий
12		17.30-19.30	Практическое	2	Развитие мышц плечевого пояса. Развитие мышц живота	текущий
13		17.30-19.30	Практическое	2	Развитие мышц живота	текущий
14		18.00-20.00	Практическое	2	Развитие мышц живота	текущий
15		17.30-19.30	Практическое	2	Развитие мышц живота	текущий
16		17.30-19.30	Практическое	2	Развитие мышц ног	текущий
17		18.00-20.00	Практическое	2	Развитие мышц ног. Развитие мышц спины.	текущий
18		17.30-19.30	Практическое	2	Развитие мышц спины	текущий
19		17.30-19.30	Практическое	2	Развитие мышц спины. Контрольное тестирование	текущий
20		18.00-20.00	Практическое	2	Развитие мышц спины	текущий
21		17.30-19.30	Практическое	2	Упражнения на дыхание	текущий
22		17.30-19.30	Практическое	2	Упражнения на дыхание	текущий
23		17.30-19.30	Практическое	2	Упражнения на дыхание. Развитие скорости	текущий
24		18.00-20.00	Практическое	2	Развитие гибкости. Развитие выносливости	текущий
25		17.30-19.30	Практическое	2	Развитие координации. Развитие силы	текущий
26		17.30-19.30	Практическое	2	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие специальной выносливости	текущий
27		18.00-20.00	Практическое	2	Акробатические упражнения	текущий
28		17.30-19.30	Практическое	2	Акробатические упражнения. Контрольное тестирование	текущий
29		17.30-19.30	Практическое	2	Акробатические упражнения	текущий
30		18.00-20.00	Практическое	2	Акробатические упражнения	текущий
31		17.30-19.30	Практическое	2	Акробатические упражнения	текущий
32		17.30-19.30	Практическое	2	Развитие скорости. Развитие гибкости	текущий
33		18.00-20.00	Практическое	2	Развитие гибкости. Развитие выносливости	текущий
34		17.30-19.30	Практическое	2	Развитие координации. Развитие силы	текущий
35		17.30-19.30	Практическое	2	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие специальной выносливости	текущий
36		18.00-20.00	Практическое	2	Упражнения на специальных снарядах («лапы», «макивары», «мешки», «хлопушки», скакалка, утяжелители, жилеты)	текущий
37		17.30-19.30	Практическое	2	Упражнения на специальных снарядах («лапы», «макивары», «мешки», «хлопушки», скакалка, утяжелители, жилеты)	текущий
38		17.30-19.30	Практическое	2	Упражнения на специальных	текущий

					снарядах («лапы», «макивары», «мешки», «хлопушки», скакалка, утяжелители, жилеты)	
39		18.00-20.00	Практическое	2	Упражнения на специальных снарядах («лапы», «макивары», «мешки», «хлопушки», скакалка, утяжелители, жилеты)	текущий
40		17.30-19.30	Практическое	2	Упражнения на специальных снарядах («лапы», «макивары», «мешки», «хлопушки», скакалка, утяжелители, жилеты)	текущий
41		17.30-19.30	Практическое	2	Упражнения на специальных снарядах («лапы», «макивары», «мешки», «хлопушки», скакалка, утяжелители, жилеты)	текущий
42		17.30-19.30	Комплексное	2	Техника безопасности. Врачебный контроль. Контрольное тестирование	опрос
43		17.30-19.30	Практическое	2	Упражнения на специальных снарядах («лапы», «макивары», «мешки», «хлопушки», скакалка, утяжелители, жилеты)	текущий
44		17.30-19.30	Практическое	2	Упражнения на специальных снарядах («лапы», «макивары», «мешки», «хлопушки», скакалка, утяжелители, жилеты). Развитие скорости	текущий
45		18.00-20.00	Практическое	2	Развитие скорости	текущий
46		17.30-19.30	Практическое	2	Развитие гибкости	текущий
47		17.30-19.30	Практическое	2	Развитие выносливости	текущий
48		18.00-20.00	Практическое	2	Развитие выносливости. Развитие координации	текущий
49		17.30-19.30	Практическое	2	Развитие силы	текущий
50		17.30-19.30	Практическое	2	Развитие силы	текущий
51		18.00-20.00	Практическое	2	Развитие силы	текущий
52		17.30-19.30	Практическое	2	Развитие силы	текущий
53		17.30-19.30	Практическое	2	Развитие силы	текущий
54		18.00-20.00	Практическое	2	Развитие силы. Развитие скоростно-силовых качеств	текущий
55		17.30-19.30	Практическое	2	Развитие скоростно-силовых качеств	текущий
56		18.00-20.00	Практическое	2	Развитие скоростно-силовых качеств	текущий
57		17.30-19.30	Практическое	2	Развитие скоростно-силовых качеств	текущий
58		17.30-19.30	Практическое	2	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие специальной выносливости	текущий
59		18.00-20.00	Практическое	2	Развитие специальной выносливости	текущий

60		18.00-20.00	Практическое	2	Развитие специальной выносливости	текущий
61		17.30-19.30	Практическое	2	Развитие специальной выносливости	текущий
62		17.30-19.30	Практическое	2	Развитие специальной выносливости. Базовая техника на месте	текущий
63		18.00-20.00	Практическое	2	Базовая техника на месте	текущий
64		17.30-19.30	Практическое	2	Перемещения	текущий
65		17.30-19.30	Практическое	2	Перемещения. Удары ногами	текущий
66		18.00-20.00	Практическое	2	Удары ногами	текущий
67		17.30-19.30	Практическое	2	Удары ногами	текущий
68		17.30-19.30	Практическое	2	Удары руками. Блоки	текущий
69		18.00-20.00	Практическое	2	Блоки	текущий
70		17.30-19.30	Практическое	2	Базовая техника в движении	текущий
71		18.00-20.00	Практическое	2	Работа в парах в боевой стойке	текущий
72		17.30-19.30	Контрольное	2	Контрольное тестирование и аттестация на 4-3 кю.	итоговый

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение. Для реализации образовательной программы «Рукопашный бой» необходим спортивный зал площадью 144 кв м. СанПиН определяют 4 кв м на одного учащегося. Пропускная способность зала 15 человек, что соответствует нормам.

Информационное обеспечение. В процессе реализации программы используются планшет и смартфоны для записи отработки техники ударов и защит, проведения тренировочных поединков. Создан и ведется специальный сайт в социальной сети Вконтакте, где размещаются фото и видеоматериалы учебного процесса и мероприятий.

Кадровое обеспечение. Программа реализуется педагогом дополнительного образования первой квалификационной категории. Педагог имеет высшее образование. Курсовую подготовку прошёл в 2021 году. Профессиональную переподготовку прошел в 2016 году. Педагог участвует в конкурсах профессионального мастерства на уровне образовательной организации, городского и регионального уровней.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг)	комплект	3
2.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	1
3.	Лапа боксерская	пар	5
4.	Макивара	штук	10
5.	Мат гимнастический	штук	5

6.	Медицинболы	штук	10
7.	Мешок боксерский	штук	5
8.	Напольное покрытие татами	комплект	1
9.	Секундомер	штук	1
10.	Скакалка гимнастическая	штук	20
11.	Скамейка гимнастическая	штук	2
12.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка индивидуального пользования				
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	количество срок эксплуатации (лет)
1.	Защитные накладки на ноги	пар	на учащегося	2
2.	Кимоно для каратэ (доги)	штук	на учащегося	2
3.	Перчатки (шингарды)	пар	на учащегося	2
4.	Пояс (оби)	штук	на учащегося	2
5.	Протектор - бандаж для паха	штук	на учащегося	2
6.	Протектор на грудь женский	штук	на учащегося	2
7.	Шлем для киокусинкай	штук	на учащегося	2

Формы контроля

Формы контроля разработаны для определения результативности освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Рукопашный бой».

Согласно учебным планам, в программу включены следующие **формы контроля**:

- наблюдение;

- анализ;

- опрос (устный) предполагает вопросы учащимся по теоретической части программы;

- тестирование;

• участие в аттестации, соревнованиях, в процессе, которого каждый учащийся детского объединения оценивается по занимаемым призовым местам и следующим критериям:

- уровень развития физических качеств;

- уровень технической подготовки;

- аттестация (проводятся в конце каждого учебного полугодия с оценкой достигнутых результатов).

Каждый учащийся детского объединения оценивается по следующим критериям:

Раздел Теоретическая подготовка: цели, задачи и содержание образовательной программы, иметь представление об истории рукопашного боя, правила техники безопасности, санитарно-гигиенические требования, правила поведения во время выхода на соревнования, досуговые мероприятия.

Раздел Общая физическая подготовка: сдача нормативов, тестирование.

Раздел Специальная физическая подготовка; сдача нормативов, тестирование.

Раздел Техническая подготовка; оценивается: соответствие стилю, координация, темп и ритм при выполнении движений в соответствии с критериями минимальных квалификационных требований.

Педагогический контроль предполагает такие виды как: входящий, текущий, итоговый годовой.

Входящий контроль осуществляется для выявления уровня подготовленности ребёнка, его физических данных.

Формы контроля: наблюдение, тестирование (см. Приложение 6).

Результаты собеседования и наблюдений, по итогам первых занятий, фиксируются в диагностической карте мониторинга физического, личностного развития каждого учащегося (см. Приложение 4).

Текущий контроль осуществляется по итогам первого полугодия (декабрь).

Задачи текущего контроля:

- выявление уровня освоения учащимися программного материала;

- определение уровня развития физических качеств за данный период обучения;

- результаты соревнований, тестов, аттестации.

Форма контроля – наблюдение, опрос, учитывается участие в городских, областных, всероссийских соревнованиях, в соревнованиях детского объединения и учреждения, которые осуществляются в процессе занятия и ходе выполнения контрольных упражнений. Результаты фиксируются в диагностической карте мониторинга физического, творческого, личностного развития каждого учащегося и в диагностической карте мониторинга освоения программы (см. Приложение 5).

Итоговый контроль проходит в конце учебного года (май – июнь) и служит для выявления уровня освоения учащимися программы за год, изменений в уровне развития творческих способностей за данный период обучения. В ходе итогового контроля оценивается:

- правильность исполнения;

- техничность;

- уровень физической нагрузки;

- знание теоретической и практической части;
- результаты соревнований, тестов, аттестации.

Форма контроля - наблюдение, опрос, учитывается участие в городских, областных, всероссийских, международных соревнованиях, в соревнованиях детского объединения и учреждения. Используется методика контроля освоения учащимися программы и анализа результатов деятельности (по годам обучения). Результаты каждого учащегося фиксируются в диагностической карте мониторинга (в разделах итогового контроля) физического, творческого, личностного развития и в диагностической карте мониторинга освоения программы.

Оценочные материалы

В данном разделе отражаются оценочные материалы, позволяющие определить достижение учащимися планируемых результатов.

Оценка результативности реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

<i>Низкий уровень</i>	<i>Средний уровень</i>	<i>Высокий уровень</i>
<i>Качество знаний, умений и навыков</i>		
<p><i>Критерии</i></p> <p>Не знает методику исполнения.</p> <p>Слабо знает терминологию.</p> <p>Методически-неправильное исполнение.</p> <p>Слабая техника исполнения.</p>	<p><i>Критерии</i></p> <p>Знает методику исполнения.</p> <p>Слабое знание терминов</p> <p>Методически-правильное исполнение.</p> <p>Музыкально-ритмическое исполнение среднее.</p>	<p><i>Критерии</i></p> <p>Знает методику исполнения.</p> <p>Знает термины и понятия.</p> <p>Методически-правильное исполнение. Музыкально-ритмическое исполнение.</p> <p>Хорошая техника исполнения.</p>
<i>Мотивация к занятиям</i>		
<p><i>Критерии</i></p> <p>Неосознанный интерес. Мотив случайный, кратковременный.</p>	<p><i>Критерии</i></p> <p>Интерес иногда поддерживается самостоятельно. Мотивация неустойчивая, связана с результативной стороной процесса.</p>	<p><i>Критерии</i></p> <p>Интерес на уровне увлечения, поддерживается самостоятельно. Устойчивая мотивация. Ведущие мотивы: познавательный интерес, стремление добиться высоких результатов. Четко выраженные потребности. Стремление глубоко изучить предмет как будущую профессию.</p>
<i>Творческая активность</i>		
<p><i>Критерии</i></p> <p>Интерес к творчеству отсутствует. Инициативу не проявляет. Не испытывает радости от открытия.</p> <p>Отказывается от поручений, заданий. Выполняет движения по заранее заданному плану. Нет</p>	<p><i>Критерии</i></p> <p>Инициативу проявляет редко. Испытывает потребность в получении новых знаний, в открытии новых способов деятельности.</p> <p>Добросовестно выполняет поручения и задания.</p>	<p><i>Критерии</i></p> <p>Есть положительный эмоциональный отклик на успехи свои и коллектива.</p> <p>Может предложить интересные идеи. Обладает оригинальностью и гибкостью мышления, богатым воображением,</p>

навыков самостоятельного решения проблем.	Способен разрешить проблемную ситуацию с помощью педагога.	развитой интуицией.
<i>Достижения</i>		
<i>Критерии</i> Пассивное участие.	<i>Критерии</i> Активное участие.	<i>Критерии</i> Значительные результаты на различных уровнях (муниципальный, региональный, всероссийский, международный).

Диагностическая карта мониторинга развития личностных качеств учащегося

Критерии и признаки проявления личностных качеств

Культура поведения в детском объединении, дисциплинированность, ответственность, самостоятельность:

- Доброжелателен, правдив, верен своему слову, вежлив, заботится об окружающих, но не требует этих качеств от других. Выполняет поручения педагога охотно, ответственно. Хорошо ведёт себя независимо от наличия или отсутствия контроля, но не требует этого от других (высокий уровень)
- Доброжелателен, правдив, верен своему слову, вежлив, заботится об окружающих, пресекает грубость, недобрые отношения к людям. Выполняет поручения педагога охотно, ответственно, требует того же от других (средний уровень)
- Помогает другим по поручению педагога, не всегда выполняет обещания, в присутствии старших чаще скромен, с учащимися бывает груб. Неохотно выполняет поручения педагога. Начинает работу, но часто не доводит её до конца. Справляется с поручениями и соблюдает правила поведения только при наличии контроля и требовательности педагога (низкий уровень).

Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки, уметь преодолевать трудности.

- Терпения хватает на всё занятие. Выполняет задания педагога охотно, ответственно. Часто, по собственному желанию, просит дополнительных заданий (высокий уровень).
- Терпения хватает на половину занятия. Задания не доводит до конца (средний уровень)
- Терпения хватает на часть занятия. Отвлекается, мешает работать другим (низкий уровень)

Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям

- Адекватно оценивает свои способности и недостатки. Не подвергает критике других. По просьбе может оказывать помочь другим (высокий уровень).
- Не способен адекватно оценить себя. Оправдывает свои промахи. Подвергает критике, поучает других. (Завышенная самооценка) (средний уровень).
- Не способен адекватно оценить себя. Не доволен своими результатами. Стремится оставаться в тени, не демонстрировать свою работу. (Занизженная самооценка) (низкий уровень).

Активность, организаторские и лидерские способности. Коммуникативные навыки:

- Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, трудолюбив, добивается хороших результатов. Вступает и поддерживает контакты, не вступает в конфликты, дружелюбен со всеми, по инициативе педагога или группы выступает перед аудиторией (высокий уровень)
- Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, целеустремлён, трудолюбив и прилежен, добивается выдающихся результатов, инициативен, организует деятельность других. Легко вступает и поддерживает контакты, разрешает конфликты, дружелюбен со всеми, инициативен, по собственному желанию успешно выступает перед аудиторией (средний уровень)
- Мало активен, наблюдает за деятельностью других учащихся, забывает выполнить задание. Результативность невысокая. Поддерживает контакты избирательно, публично не выступает (низкий уровень).

Методические материалы

Организация образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Рукопашный бой» осуществляется очно, в разновозрастных группах, предусмотрено обучение по учебным планам индивидуальной работы. Комплексные занятия проходят по комбинированному типу, так как включает в себя повторение пройденного, объяснение нового, закрепление материала и подведение итогов.

На занятиях используются следующие методы реализации программы.

• Наглядный метод: во время занятия изучаются новые упражнения при обязательной демонстрации движений педагогом и объяснении методики исполнения, затем следует повторение пройденного материала учащимися.

• Метод опроса – это психологический вербально-коммуникативный метод, заключающийся в осуществлении взаимодействия с детьми, посредством получения ответов на заранее сформулированные вопросы.

• Практический метод: практическое занятие – материальная, целеполагающая деятельность людей. Участие учащихся в сдаче контрольных нормативов, аттестации, соревнованиях.

• Метод самоанализа: просмотр видеоматериалов – занятие, аттестация, соревнования снимаются на видео, затем просматривается и обсуждается с учащимися.

• Метод постепенности: занятие строится по принципу от простого к сложному, что помогает максимально точно подготовить своё тело к более сложным упражнениям.

• Метод повтора: – многократное повторение упражнений (целиком и частями), что позволяет хорошо понять и освоить новый и пройденный материал, а также развить физические качества и выносливость.

• Метод мотивации.

Занятия по программе проводятся на основе общих педагогических принципов:

• принцип научности;

• принцип систематичности обучения предполагает такое построение образовательного процесса, в ходе которого происходит связывание ранее усвоенного с новым разучиванием техники рукопашного боя;

• принцип доступности и последовательности предполагает последовательное усложнение заданий в технико-тактической подготовке рукопашного боя;

• принцип взаимодействия педагога с учащимся;

• принцип наглядности;

• принцип связи теории с практикой;

• принцип личностно – ориентированного подхода;

• принцип позитивного восприятия и принятия личности;

• принцип взаимодействия и формирования социально-значимых качеств личности;

• принцип гендерной идентичности детей;

• принцип результативности.

Педагогические технологии, используемые по программе «Рукопашный бой»:

• Технология дифференцируемого обучения способствует созданию оптимальных условий для развития интересов и способностей учащихся. Механизмом реализации являются методы индивидуального обучения.

• Технология личностно-ориентированного обучения – это организация воспитательного процесса на основе глубокого уважения к личности ребёнка, учёте особенностей его индивидуального развития, отношения к нему как к сознательному, полноправному и ответственному участнику образовательного процесса. Это формирование целостной, свободной, раскрепощённой личности, осознающей своё достоинство и уважающей достоинство и свободу других людей.

- Технология проблемного обучения ставит своей целью развитие познавательной активности и творческой самостоятельности учащихся. Механизмом реализации является поисковые методы, приема постановки познавательных задач, поставив перед учащимися задачу, которую они выполняют, используя имеющиеся у них знания и умения.

- Технология развивающего обучения, при котором главной целью является создание условий для развития психологических особенностей: способностей, интересов, личностных качеств и отношении между людьми, при котором учитываются и используются закономерности развития, уровень и способности индивидуума. Под развивающим обучением понимается новый, активно-деятельный способ обучения, идущий на смену объяснительно-иллюстративному способу.

- Технологии сотрудничества реализуют равенство, партнерство в отношениях педагога и ребенка. Педагог и учащиеся совместно вырабатывают цели, содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, созворчества.

- Здоровьесберегающие технологии – создание комплексной стратегии улучшения здоровья учащихся, разработка системы мер по сохранению здоровья детей во время обучения и выработка знаний и навыков, которыми должен овладеть учащийся.

- Информационные технологии, использующие специальные технические информационные средства: компьютер, аудио-, видео-, теле- средства обучения.

Использование перечисленных технологий характеризует целостный образовательный процесс изучения рукопашного боя и является формой организации учебной и творческой деятельности, где каждый ребенок не только обеспечивается полной свободой творческой инициативы, но и нуждается в продуманной стратегии, отборе средств выражения, планировании деятельности.

Методика проведения занятия

Основные структурные элементы (см. Приложение 6):

- Подготовительная часть предназначена для разогревания организма и подготовки его к выполнению упражнений основной части. Движения выполняются с небольшой амплитудой сначала в невысоком, а затем в нарастающем темпе. Подбор упражнений в комплексах и их структура тщательно продуманы. Каждое упражнение предназначено для конкретной части тела, учитывая возраст учащегося.

- Основная часть направлена на развитие различных мышечных групп и ведущих физических качеств. В неё включаются наиболее интенсивные упражнения, дающие, так называемые, «пиковые нагрузки».

- Заключительная часть включает движения с малой амплитудой и интенсивностью. Эти упражнения предназначены для развития гибкости, растяжки, восстановления дыхания, расслабления.

Методическое обеспечение образовательной программы

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Техника безопасности, гигиена, режим, история рукопашного боя	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства. Приложения 3	Вводный, положение о соревнованиях по рукопашному бою.

2	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, работа на снарядах, УТЗ	Таблицы, схемы, карточки, малый спортивный инвентарь (резина, гантели, медицинбол, тен.мячи и т.д.) учащегося, силовые тренажеры Приложение 4	Тестирование, зачеты, протоколы
3	Специальная физическая подготовка	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером.	Литература, схемы, справочные материалы, плакаты, мелкий и средний спортивный инвентарь (малые гантели, пунктбол, лапы, бокс. мешки и груши, манекен) Супрунов Е.П., «Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов» Автореф. Дис. ...К.П.Н. – М., 1997. – 27с	Зачет, тестирование, учебные бои, промежуточный тест.
4	Техническая подготовка	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером. Учебные бои.	Плакаты, мелкий инвентарь учащегося. Терминология, жестикуляция. Видеоматериалы с комплексами выполнения ударов руками, ногами и защиты от них, перемещения по рингу, татами. Приложение 5	Зачет, тестирование, учебные бои, промежуточный тест, соревнование
5	Контрольное тестирование и аттестация	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, Учебно-тренировочные бои.	Плакаты, соревновательный инвентарь (капа, перчатки, футы, бандаж) Приложения 6	Тренировочные бои, промежуточный отбор, соревнования

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога

Основная литература:

- Акопян А.О., Долганов Д.И. и др. «Примерная программа по рукопашному бою для ДЮСШ, СДЮСШОР», М.: Советский спорт, 2004. -116с.

2. Астахов С.А., Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автореф.дис.кппн. – М., 2003. – 25с
3. Бурцев Г.А., Рукопашный бой. – М., 1994. – 206с
4. Егорова А.В., Круглов Д.Г., Левочкина О.Е. и др. «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации», метод.рекомендации, М.: Советский спорт, 2007 – 136 с.
5. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры»: Учебник. М.: Советский спорт, 2004. - 464с.
6. Якимов А.М. «Основы тренерского мастерства», учеб.пособие для студ.высших учебных заведений физической культуры, М.: Терра-Спорт, 2003 -176с.

Дополнительная литература:

1. Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС, 1971. 312с
2. Иванов С.А., Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. Дис.К.П.Н. – М., 1995 – 23с
3. Найденов М.И., Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003. -120с
4. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. – М.: Советский спорт, 2003.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель», 2003
6. Супрунов Е.П., Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов Автореф. Дис.К.П.Н. – М., 1997. – 27с
7. Суханов В. Спортивное каратэ, книга-тренер, РИФ «Глория» М.; 1995
8. Хрестоматия «Спортивная психология». Санкт-Петербург, 2002
9. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. - М.: МГИУ, 2001
10. Юшков О.П., Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. – М.: МГИУ, 2001. – 40с
11. Типовая образовательная программа для учреждений дополнительного образования «Киокусинкай» Н.С. Демченко. - М, ООО «Принтграфик», 2009.,
12. Степанов С.В., Головихин Е.В. Учебно-образовательная программа по кекусин канн карате. Екатеринбург: Изд-во УГГУ, 2007 453с.;
13. Степанов С.В., Головихин Е.В. Теоретические и методические основы многолетней спортивной подготовки в кекусин карате, а также производных дисциплин по единоборствам: кекусин-кан карате, кекусинкай карате, Ашихара карате, Ояма карате, син-кекусин, шидокан: Научное издание. Екатеринбург: Изд-во УГГУ, 2007 654 с.;
14. Степанов С.В. Киокушинкай карате-до: Философия. Теория. Практика: Учеб. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2003. – 384 с.;
15. Федерация Кекусинкай России – Программа. Москва, 1994 г., 36 с.;
16. Экзаменационные требования с 10 Кю по 2 Дан; Танюшкин А.И., Фомин В.П. Технические нормативы Кекусин IFK(Выпуски с 1 по 8). Москва. Орбита-М, 2006г.
17. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: Автореф. дис. кан.пед.наук.- М., 2003.
18. Волков И.П. Спортивная психология. – СПб.;2002
19. Макарова Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера. М.: Советский спорт, 2005
20. Микрюков В.Ю. Каратэ. Учебное пособие для студ. высших учебных заведений. -М.: Издательский центр «Академия», 2003
21. Найдиффер Р.Н. «Психология соревнующегося спортсмена», М.: ФиС, 1979

Для учащихся и родителей:

1. Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г. Учимся дзю-до с В.Путиным. - М.: 2002
2. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
3. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.

Интернет ресурсы:

22. Всероссийский реестр видов спорта: <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/>
Правила вида спорта Киокусинкай:
23. Правила вида спорта Киокусинкай:
https://drive.google.com/file/d/0Bw_kNHtKm1a9YjA5ZmYwMDEtOGVlNi00ZTJiLWIwMWUtYWRkNDM2OTlkNTlh/view?layout=list&sort=name&num=50
24. Программа развития вида спорта Киокусинкай в Российской Федерации до 2024 года:
akrussia.ru/wp-content...2020...PROGRAMMA-razvitiia.pdf
25. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай
https://minsport.gov.ru/sport/podgotovka/arkhiv/27867/?sphrase_id=1290375

ПРИЛОЖЕНИЕ 1**СОДЕРЖАНИЕ**

Nº		страницы
1	Пояснительная записка	2
2	Цель и задачи программы	5
3	Содержание программы.	5
4	Учебный план первого года обучения. МОДУЛЬ 1, 2	5
5	Учебный план второго года обучения. МОДУЛЬ 3, 4	16
6	Учебный план третьего года обучения. МОДУЛЬ 5, 6	30
7	Планируемые результаты	44
8	Условия реализации программы	51
9	Формы аттестации	53
10	Оценочные материалы	55
11	Методические материалы	57
12	Список литературы	61
13	Приложение	63

Приложение 2

Инструкция по технике безопасности, охране жизни и здоровья учащихся на занятиях по рукопашному бою

Заниматься на тренировках по рукопашному бою можно только тем ученикам, которые имеют разрешение врача по состоянию своего здоровья и соответствующую медицинскую справку, разрешение на посещение тренировок своих родителей или опекунов.

Приступать к занятиям ученик может только после того, как ознакомится со всеми Правилами для занимающихся рукопашным боем, в том числе и с настоящей Инструкцией по технике безопасности на занятиях по рукопашному бою, и поставит свою подпись о своём согласии и готовности их не нарушать. Также, подпись о согласии на участие в тренировках своего ребёнка должны поставить и его родители.

1. Каждый ученик должен подготовиться к тренировке заранее: Нельзя есть, и пить за 1,5 – 2 часа до начала занятия, тренироваться на полный желудок очень вредно для организма. Обязательно нужно сходить в туалет до тренировки, случайный удар в полный мочевой пузырь может быть исключительно опасным. Необходимо также высморкаться, чтобы ничто не мешало правильному и свободному дыханию. Во избежание травм, на руках и ногах ногти должны быть аккуратно подстрижены.
2. Запрещается входить в зал без разрешения Учителя, самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарём, кувыркаться на матах, залезать и прыгать вниз со скамеек, подоконников, «Шведских лестниц» и спортивных снарядов. Нельзя открывать окна и двери одновременно, если в зале находятся люди, чтобы не допустить сквозняка. Нельзя баловаться светом и электроприборами.
3. Запрещается пользоваться в здании и около него открытым огнём. В случае пожара необходимо немедленно сообщить об этом Учителю и быстро, но, не создавая паники, покинуть помещение или здание, уйти в безопасное место (на улицу) и помочь это сделать тем, кто самостоятельно передвигаться не в состоянии.
4. При малейшем недомогании ученик должен отпроситься у Учителя с тренировки домой или попросить разрешения просто посидеть в зале. При очень плохом самочувствии для оказания ему первой помощи или экстренного вызова скорой медицинской помощи – сообщить об этом своему Учителю. Все ученики всегда должны немедленно сообщать Учителю, если кому-то из товарищей на тренировке стало плохо, тем более, если больной сам этого сделать стесняется или не в состоянии.
5. Никто не должен приходить в зал на тренировку, если он болен простудными, инфекционными или другими опасными для окружающих заболеваниями. При появлении у ученика высокой температуры, обнаружении у него грибковых заболеваний ног, неизвестном высыпании на коже или других опасных заболеваниях, занимающийся самостоятельно (если он в состоянии) должен немедленно покинуть зал и отправиться домой для принятия экстренных мер, предупредив об этом Учителя.
6. Все команды на тренировке выполняются быстро (за 5 секунд), но выполнять их нужно осторожно и аккуратно. Занимая своё место в общем строю, не толкаться, чтобы не сбить своих товарищей с ног.
7. Соблюдать определённый Учителем интервал и дистанцию между занимающимися, чтобы случайно не задеть соседа во время занятия, выполняя упражнения, махи или удары руками и ногами во все стороны. Сосед также не должен никого ударить, случайные столкновения могут привести к травме.
8. Если ученик чувствует, что какое-то упражнение ему не под силу, что оно физически для него слишком тяжёлое, он может попросить Учителя снизить для него нагрузку (хотя в рукопашном бою это не принято, а нагрузка на занятиях для каждой конкретной группы учеников даётся допустимая).

9. При отработке приёмов в парах, каждый ученик должен быть очень осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить боль своему партнёру. Особенно контролировать свои действия необходимо при изучении запрещённой техники, или опасных для здоровья приёмов, способных привести к вывихам суставов, растяжениям сухожилий и связок, трещинам или переломам костей, удушениям и так далее.
10. При отработке бросковой техники каждому нужно хорошо знать и правильно выполнять страховку при падениях (акробатические кувырки). Выполняя данную технику, всегда в первую очередь необходимо думать о безопасности своего партнёра и его страховке, обеспечивая ему максимальную безопасность при падении. Прежде, чем сделать подсечку, подножку, подбив или бросок при их изучении и детальной отработке (равно как и в других учебных ситуациях), необходимо сначала убедиться, что партнёр упадёт в безопасное место. Надо быть уверенным в правильности выполнения подобных приёмов прежде, чем их выполнять, и знать последствия неправильного их выполнения. Если ученик в чём-то не совсем уверен – необходимо лишний раз проконсультироваться у своего Учителя, не стесняться и попросить у него дополнительных объяснений.
11. При возникновении малейшей боли во время проведения болевого приёма, необходимо дать знать об этом своему партнёру, хлопая свободной рукой (или ногой) по нему, по себе или по полу. В этом случае партнёр обязан немедленно ослабить силу давления на ту часть тела, в котором возникла боль.
12. При нанесении партнёром сильных ударов или выполнении им болевых приёмов, при которых он не контролирует себя, необходимо его об этом предупредить. Если он это делает сознательно – немедленно сообщить об этом Учителю. При умышленном причинении своему партнёру или кому-то другому боли, виновный отстраняется от тренировки, отжимается в наказание по правилам рукопашного боя от пола на кулаках и садится на «штрафную скамью», повторно изучая настоящие Правила по технике безопасности на занятиях по рукопашному бою до конца занятия.
13. Ношение очков разрешается, однако во время боёв их необходимо снимать или заменять контактными линзами.
14. Все ученики обязаны соблюдать правила личной гигиены. На тренировке находиться в чистом и отглаженном кимоно, с чистыми ногами и шеей. После тренировки принять душ (смыть с себя мылом пот) и сменить нижнее бельё. Кимоно аккуратно дома развесить сушиться, стирать и гладить его сразу по мере загрязнения.
15. На занятиях по рукопашному бою строго запрещается:
- Вести бой (поединок) в полный контакт без разрешения и контроля Учителя или в его отсутствие, особенно с девочками, или более слабыми учениками, или младшими по возрасту, стажу занятий и квалификации, или меньшими по росту и весу, или с целью выяснения «Кто сильней?», или с целью демонстрации своей силы.
 - Отрабатывать удары ногами в парах без индивидуальных защитных приспособлений – щитков на ноги (на голень и подъём стопы) во избежание травм голени. Вести контактный бой с партнёром руками без протекторов на руки (перчатки или накладки на кулаки) для страховки рёбер и головы напарника. Кроме того, во время поединков рекомендуется использовать защиту для головы от случайных сильных ударов («Шлем»), защиту на грудь («Защитный жилет») и пах («Раковина»).
 - Надевать и носить во время тренировки драгоценности или металлические предметы: серёжки, цепи, перстни, кольца, браслеты, броши, цепочки, часы, значки, булавки, заколки и прочие колющие и режущие предметы, способные нанести ранения и травмы себе и партнёру.
 - Экспериментировать со своим партнёром: как долго он может пробыть без дыхания при выполнении удушающих приёмов, выдерживать болевой приём, сможет ли он выдержать сильный удар и какой эффект получится от этих и подобных действий. Нельзя такие эксперименты ставить и на себе – это опасно для жизни и здоровья.

- При работе с партнёром выполнять в очень быстром темпе (с большой скоростью) любые опасные для жизни и здоровья удары, боевые связки и приёмы.
- Совершать сложные акробатические элементы (например, полёт-кувырок, сальто и им подобные) без разрешения, контроля, страховки и присутствия Учителя.
- Выполнять бросковую технику без разрешения, контроля и присутствия Учителя, так же, как и без знания страховки при падениях.

16.0 Каждый ученик должен строго и точно соблюдать Правила по технике безопасности, беспрекословно и вовремя выполнять все команды Учителя, и не делать ничего такого, что опасно для жизни и здоровья, и могло бы привести его самого, его партнёра или окружающих товарищей к травме.

17.0 Ученик, нарушивший Правила по технике безопасности, или намеренно нанёсший ущерб здоровью кого-либо, несет персональную ответственность за вытекающие из его действий последствия.

18.0 На занятиях по рукопашному бою необходимо помнить, что жизнь и здоровье всегда стоит на первом месте, и каждый ученик хочет, должен и обязан вернуться домой в целости и сохранности.

19.0 Каждый воспитанник должен проходить ежегодный инструктаж по технике безопасности во время занятий рукопашным боем и расписаться в журнале регистрации.

Приложение 3

КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Тестирование ОФП, СФП и технико-тактической подготовленности осуществляется 2 раза в год – в начале и конце учебного года.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

- **бег 30м с низкого старта (сек).** Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.
- **челночный бег 3 по 10 м (сек).** Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 20-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.
- **прыжок в длину с места (см).** Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.
- **подтягивание в висе на перекладине (количество раз).** Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища (мальчики).
- **подтягивание в висе на низкой перекладине (количество раз).** Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Ноги находятся на полу. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук грудью коснулся перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища (девочки).
- **сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз).** И.П. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимания производится на кулаках. Засчитывается отжимание, когда обучающийся коснувшись грудью пола, вернулся в

исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах

- **поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты (количество раз).** И.П. сид на матах. Руки сцеплены в «замке» за головой. Колени согнуты. Выполнять упражнение следует, опуская спину до касания поверхности маты и вернуться в И.П., Обязательное условие - коснуться грудью колен. При выполнении упражнения запрещено разрывать руки за головой и отрывать ноги от пола.
- **Непрерывный бег 10 мин.** Проводиться на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

Приложение 4

Работа с лапами.

При помощи боксерских лап совершенствуют удары, развивают быстроту реакции, точность и ориентировку. Упражнения с боксерскими лапами применяются на всех этапах подготовки. При работе с лапами необходимо следить за правильностью выполнения ударов. Перенесения массы тела с ноги на ногу, перемещения центра тяжести и точностью удара. Комбинации совершенствуют до автоматизма с акцентированием какого-нибудь удара... Держа лапы и передвигаясь по рингу, тренер меняет дистанцию, что заставляет ученика либо наступать, либо отходить назад, в стороны и по кругу, рассчитывая, таким образом, дистанцию для нанесения ударов.

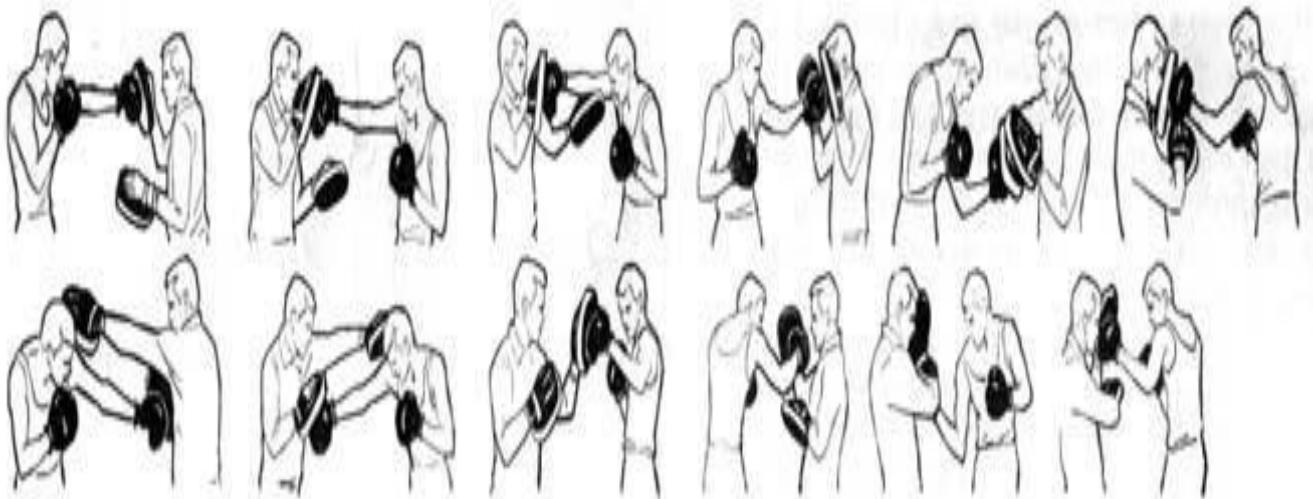




Рис. 130



Рис. 131

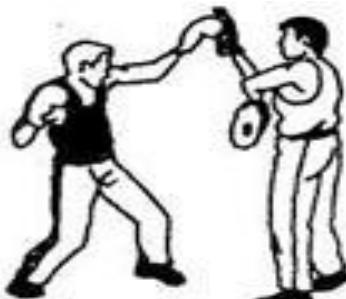


Рис. 132



Рис. 133



Рис. 134

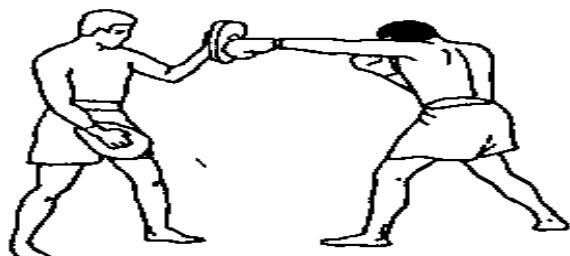


Рис. 80а

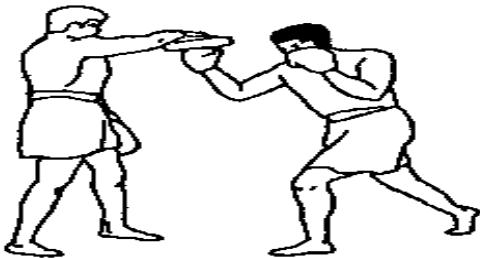


Рис. 80б

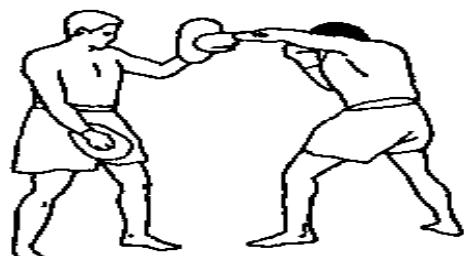


Рис. 81а

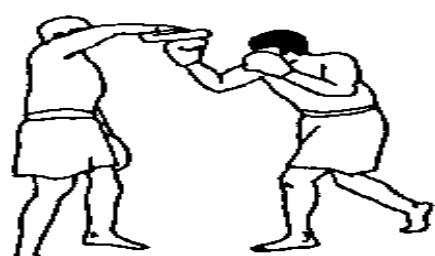


Рис. 81б

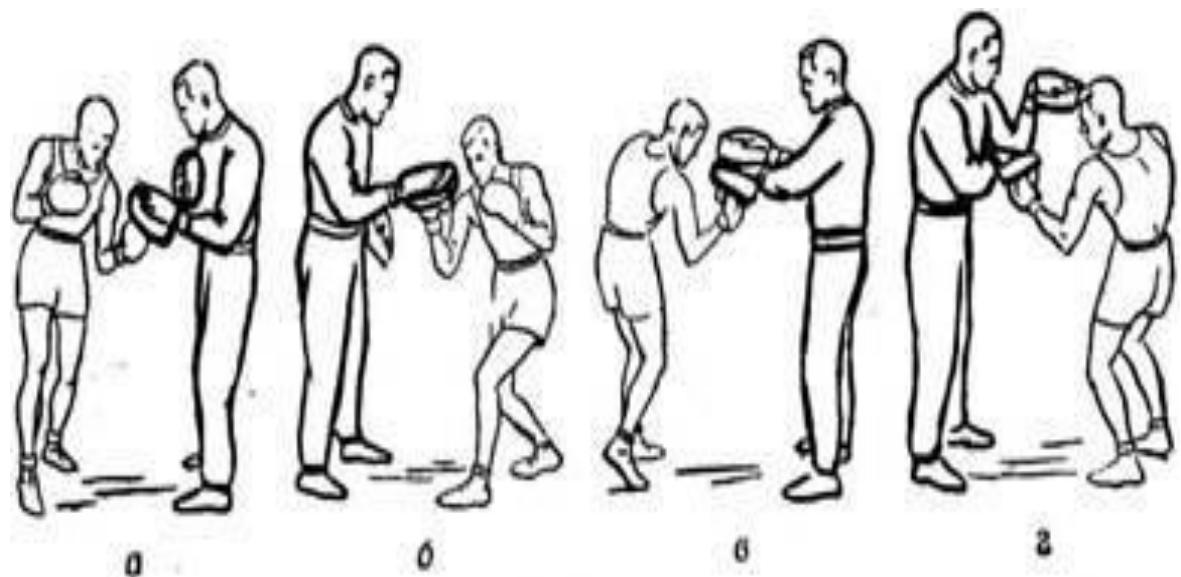


Рис. 77. Удары снизу

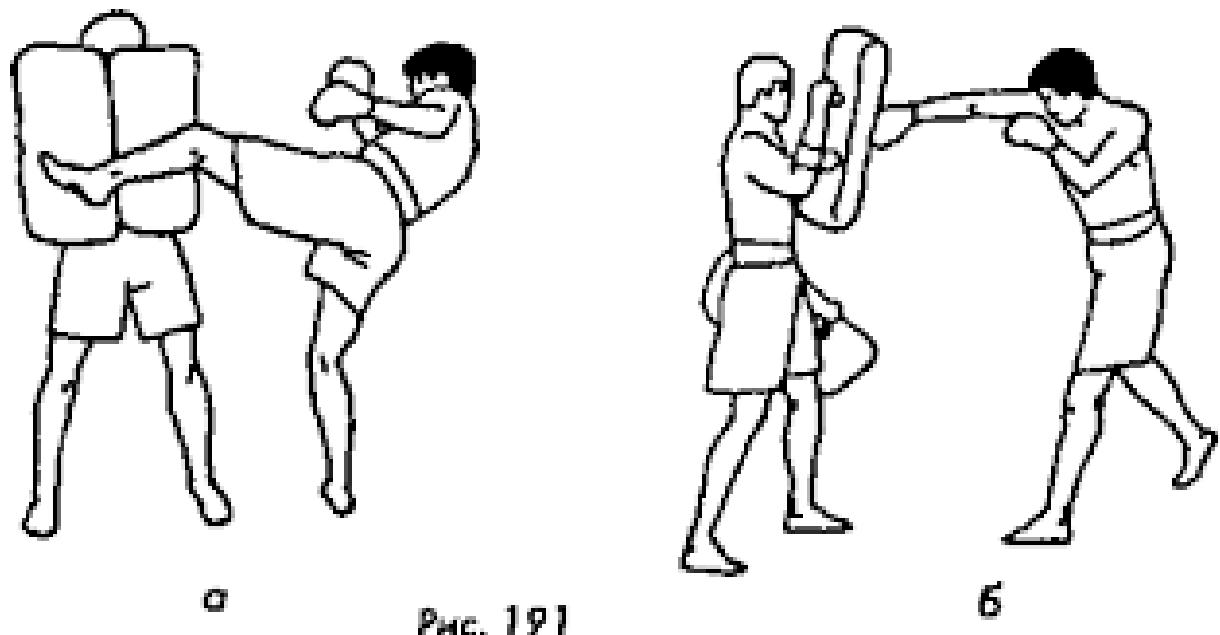
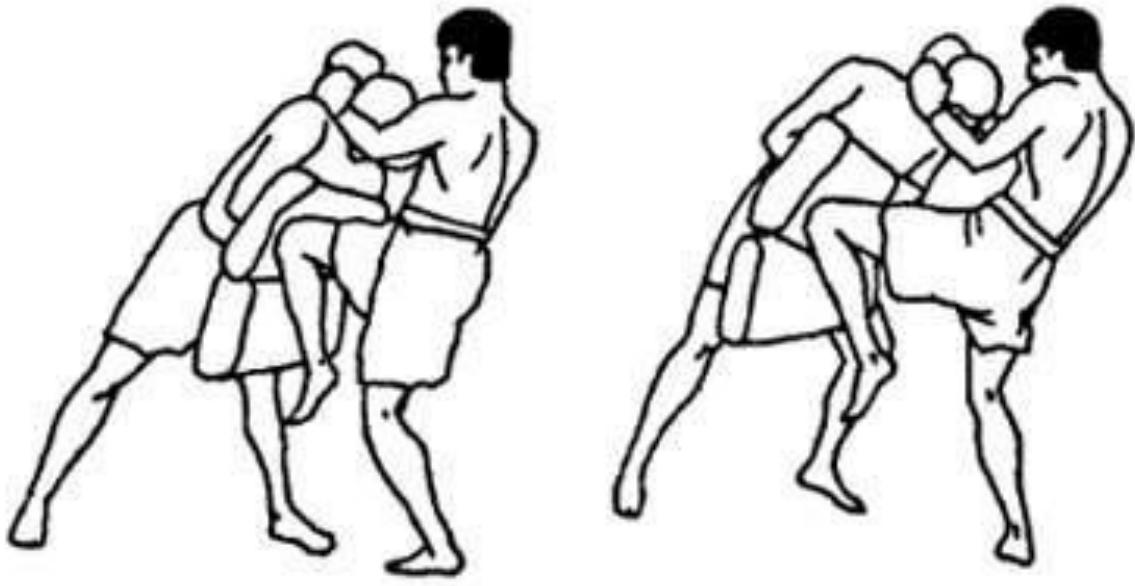


Рис. 191



Тренер может надеть большие боевые перчатки и поставить их вместо лап; в таком случае ученику предлагаются решать не только технические, но и некоторые тактические задачи, легкими ударами показать открытые места во время атак и контратак. Например, тренер становится в боевое положение и наносит прямой удар левой в голову, боксер должен сделать уклон вправо и нанести контрудар левой в туловище, т.е. в подставленную тренером перчатку в области чревного (солнечного) сплетения; при нанесении тренером бокового удара левой в голову боксер делает нырок и отвечает правым боковым в голову, т.е. в подставленную правую перчатку тренера и т.п.

Программа должна состоять из:

- ударной техники рук и ног.
- ударной техники рук и ног в комбинации с блоками, уклонами, уходами с линии атаки.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Методическая разработка: «Основные структурные элементы обучения техническим элементам»

Процесс обучения отдельному приему условно делится на три этапа: ознакомление, разучивание и тренировка. Ознакомление с приемом направлено на формирование у учащихся целостного представления об изучаемом приеме, о наиболее рациональных способах его выполнения. Для ознакомления с приемом педагог должен:

- а) назвать прием;
- б) показать прием в боевом темпе;
- в) объяснить назначение приема, в какой обстановке наиболее эффективно его применение.
- г) показать прием еще раз в медленном темпе (по частям) с детальным объяснением техники выполнения;
- д) указать на главные элементы в технике приема.

На ознакомление необходимо затрачивать не более 1 — 2 минут (3—4 мин.). Добиваться, чтобы учащиеся запоминали терминологию и знали названия приемов. Показ должен быть образцовым, создавать ясное представление о приемах, укреплять интерес к их изучению. Приемы необходимо показывать так, чтобы действия руководителя были видны всем

обучаемым. Для показа наиболее удобен сомкнутый одношеренговый или двухшеренговый строй, когда шеренги стоят лицом друг к другу (расстояние 6—8 м), а руководитель находится между шеренгами посередине строя. Показ должен заканчиваться кратким обоснованием условий применения приема в боевой обстановке, определением конечного результата, который необходимо достичь, применяя тот или иной способ его выполнения. При необходимости для закрепления у учащихся информации об изучаемом приеме руководитель может еще раз показать его с выделением главных элементов приема. Разучивание направлено на освоение техники выполнения приема. Прием разучивается путем многократного его выполнения сначала в учащиеся, а затем в быстром темпе. В зависимости от сложности действий и уровня подготовленности учащиеся разучивание осуществляется тремя основными методическими приемами: в целом, по разделениям и с помощью подготовительных упражнений. Разучивание в целом проводится в том случае, когда прием прост и делить его на элементы невозможно или нецелесообразно (стойки, изготовка к бою, удары рукой, ногой и др.). Разучивание по разделениям (частям, элементам) проводится, когда прием сложный и делится на части, при этом возможны остановки в его выполнении. Разучивание по разделениям наиболее распространено на занятиях по рукопашному бою и проводится путем последовательной фиксации отдельных положений в структуре приема. Прием необходимо делить на логически завершенные элементы (группы элементов) так, чтобы не искажать технику выполнения приема.

Разучивание с помощью подготовительных упражнений. Учебное практическое занятие по рукопашному бою является основной формой обучения. Оно состоит из подготовительной, основной, заключительной частей и проводится в составе группы 10 (20) чел. в течение 40 мин. (80 мин.). Каждое из занятий имеет свою цель, задачи, особенности в методике проведения.

Занятие начинается с подготовительной части, на которую отводится 7—10 мин. В ходе занятия решаются следующие задачи:

В подготовительной части:

- сбор обучаемых, построение, проверка наличия кадет, их внешнего вида и краткое объяснение цели и задач занятия, доведение требований безопасности;
- подготовка обучаемых к предстоящей физической нагрузке, за счет выполнения упражнений в ходьбе и беге, для отдельных групп мышц, специальных подготовительных упражнений, приемов самостраховки, а также упражнений вдвоем. Для поддержания постоянного внимания и выработки умения быстро действовать по установленным сигналам, командир в ходе выполнения обучаемыми упражнений в движении может отдавать распоряжения с помощью указанных сигналов. Выполнив обусловленное сигналом действие, учащиеся продолжают движение по периметру площади.

В основной части:

- изучение приемов и действий рукопашного боя, предусмотренных программой обучения;
- совершенствование ранее изученных приемов и действий рукопашного боя;
- комплексную тренировку с обязательным включением приемов и действий рукопашного боя, изученных на данном занятии и выполняемых в сочетании с ранее изученными приемами и действиями.
- обучение основам тактики рукопашного боя.
- развитие специальных и психических качеств.

- развитие способности применять усвоенные приемы и действия, а также способы ведения рукопашных схваток при ведении ближнего боя.

Основная часть при одн часовом учебном занятии проводится в течение 25—30 минут, а при двух часовом 65—70 минут.

В зависимости от задач обучения, численности группы, уровня подготовленности и срока обучения кадет, наличия и состояния учебной базы, методического мастерства помощников руководителя основная часть занятия может проводиться одновременно или сменно. Одновременная форма проведения заключается в том, что все подразделения (малочисленные

— до 10 человек) примерно с одинаковым уровнем подготовленности одновременно обучаются одним и тем же приемам и действиям под руководством педагога.

Преимуществом этой формы проведения основной части занятия является возможность дифференцированно распределять время на отработку отдельных приемов в соответствии с их сложностью под руководством как минимум одного руководителя занятий. Если же численность обучаемых свыше 10 чел. и материальная база позволяет проводить занятие на 2—3 учебных местах, а помощники руководителя имеют хорошую практику и методическое мастерство, то занятия целесообразно проводить с делением обучающихся на две-три группы в зависимости от уровня обученности. Таким образом, сменная форма проведения основной части учебного занятия заключается в том, что учащиеся, разбитые на группы, в указанных для них местах в одно и то же время под руководством как минимум двух руководителей занятий обучаются разным приемам и действиям со сменой мест через каждые 10—15 минут. Данная форма проведения занятий является наиболее целесообразной при совершенствовании навыков в выполнении ранее изученных приемов (при тренировке). Для проведения основной части занятий по группам руководитель занятия, закончив подготовительную часть, останавливает подразделение и отдает распоряжение, в котором указывает, какая группа на каком учебном месте какие приемы отрабатывает. Как правило, основная часть занятия проводится в такой последовательности. В начале основной части в течение 5—6 мин. (10—15 мин.) проводится повторение (тренировка) приемов, изученных на предыдущем занятии, затем в течение 25 мин. (50—60 мин.) разучиваются новые приемы. Закрепив навыки в выполнении изученных приемов многократным их повторением в различных условиях, руководитель занятий переходит к комплексной тренировке, основное содержание которой составляют приемы, изученные на данном занятии, в сочетании с ранее освоенными. В конце основной части учебного занятия организуется комплексная тренировка в составе группы, которая проводится двумя основными способами. Первый, поточный, где занимающиеся продвигаются потоком на увеличенных дистанциях и выполняют на заранее расставленных точках обусловленные или полуобусловленные приемы и действия или кратковременные учебные схватки (используют 4—5 точек). Второй — единоборство в парах в виде учебной схватки с предварительно обусловленными действиями участников.

Заканчивается занятие проведением заключительной части в течение 3—5 мин. (5—10 мин.). Заключительная часть решает такие частные задачи, как:

- Приведение организма в относительно спокойное состояние, используя медленный бег, спокойную ходьбу, выполняя упражнения на расслабление мышц в сочетании с глубоким дыханием.

- Приведение мест занятий в порядок.

Подведение итогов. При подведении итогов руководитель напоминает, какие приемы были отработаны, оценивает качество усвоенного материала, отмечает обучаемых, хорошо и отлично овладевших приемами и действиями, проявивших старание применяется тогда, когда прием сложный, в целом выполнить его нельзя и нет возможности расчленить его на части, зафиксировав отдельные элементы техники приема. Выполнив прием 2—4 раза по разделениям, продолжают его разучивание в целом, но в более медленном темпе. Далее прием выполняется в целом. После того как личный состав освоит прием в целом, обучаемым необходимо дать задание для самостоятельного выполнения приема с целью закрепления приобретенных навыков. Разучивание заканчивается выполнением приема в боевом темпе в различных условиях. Учебные схватки являются основной формой совершенствования навыков и умений рукопашного боя у обучающихся. Они организуются на нескольких учебных точках и проводятся в парах или группах (один против одного, один против двоих-троих, двое против троих и т.п.). Схватки проводятся с макетами оружия или без них по условиям, устанавливаемым руководителем занятия. По характеру действий противников они подразделяются на обусловленные, полуобусловленные и необусловленные (вольные) схватки. В обусловленных схватках руководитель занятия строго определяет действия нападающих и обороняющихся (вид оружия или его отсутствие, дистанцию, направление, вид и быстроту

атакующих действий, защитные действия). В полуобусловленных схватках усложняются условия их проведения. Например, руководитель занятия разрешает нападающему активно маневрировать, самостоятельно выбирать момент для атаки (а не выполнять ее по команде), атаковать различными способами и с разных направлений и т.д. Вольные бои проводятся при достижении учащимися соответствующего уровня подготовленности, но не ранее, чем через 1 год обучения.

Приложение 5

Диагностика Минимальные квалификационные требования 10-9 кю (оранжевый пояс)

Кихон

Стойки (ТАТИКАТА): сидзэн-дати (фудо-дати); хэйсоку-дати; мусуби-дати; хэйко-дати; ути хатидзи-дати; дзэнкуцу-дати, сантин-дати..

Удары (ДАГЭКИ-ВАДЗА):

- **удары руками (ТЭ-ДАГЭКИ-ВАДЗА):** соноба тюдан (дзёдан, гэдан) сэйкэн-дзуки; соноба тюдан (дзёдан, гэдан) сэйкэн гяку-дзуки; сэйкэн моротэ хэйко-дзуки; ои тюдан (дзёдан, гэдан) сэйкэн гяку-дзуки; тюдан (дзёдан, гэдан) сэйкэн ои-дзуки».

- **удары ногами (АСИ-ДАГЭКИ-ВАДЗА):** маэ хидза-гэри; хайсоку кин-гэри; тюсоку маэ-гэри; дзюн-гэри; гяку-гэри; тюсоку маэ-кэагэ.

Блоки (УКЭ-ВАДЗА): сэйкэн дзёдан-укэ; сэйкэн тюдан ути-укэ; сэйкэн моротэ ути-укэ; сэйкэн тюдан сото-укэ; сэйкэн гэдан-бараи.

КОМБИНАЦИИ ПРИЕМОВ (РЭНРАКУ-ВАДЗА)

Комбинации, состоящие из двух приемов (НИРЭН-ДОСА): «укэ – цуки», «укэ – кэри», «нирэн-дзуки», «нидан-дзуки», «кэри – цуки», «цуки – кэри», «нирэн-гэри». Тайкёку Сонно сан.

Ката: Тайкёку Сонно ити, Тайкёку соно ни, Тайкёку Сонно сан.

Кумитэ: Якусоку кумитэ – 2 боя

8-7 кю (синий пояс)

Техника 9 и 10 кю, а также:

Стойки (ТАТИКАТА):

- **базовые стойки (КИХОН-ДАТИ):** кокуцу-дати; нэкоаси-дати; цуруаси-дати, маэ какэаси-дати.

Удары (ДАГЭКИ-ВАДЗА):

- **удары руками (ТЭ-ДАГЭКИ-ВАДЗА):** соноба сэйкэн аго-uti; соноба сэйкэн сита-дзуки (уракэн сита-дзуки); сэйкэн агэ-цуки; ои тюдан (дзёдан, гэдан) сэйкэн дзюн-дзуки;

соноба уракэн сёмэн гаммэн-uti; соноба уракэн саю гаммэн-uti; соноба уракэн хидзо-uti; соноба уракэн маваси-uti; ёнхон татэ нукитэ (суйгэцу-цуки – тычок в солнечное сплетение);

- **удары ногами (АСИ-ДАГЭКИ-ВАДЗА):** сокуто ёко-кэагэ; сокуто кансэцу-гэри; сокуто тюдан (дзёдан) ёко-гэри; тэйсоку сото маваси-гэри; хайсоку ути маваси-гэри.

Блоки (УКЭ-ВАДЗА): сэйкэн моротэ ути-укэ гэдан-бараи; осаэ укэ; дзёдан саситэ-укэ; сюто маваси-укэ; тэйсоку сото маваси-гэри-укэ; хайсоку ути маваси гэри-укэ.

Комбинации приемов (РЭНРАКУ-ВАДЗА)

- **Комбинации, состоящие из трех приемов (САНРЭН-ДОСА):** «укэ – нирэн-дзуки», «укэ – кэри – цуки», «укэ – цуки – кэри», «нирэн-укэ-цуки», «санрэн-дзуки», «санрэн-гэри».

Ката: Пинъян соно ити, Пинъян соно ни.

Кумитэ: Дзию кумитэ – 4 боя.

**6-5 кю
(желтый пояс)**

Техника 8 и 7 кю, а также:

Стойки (ТАТИКАТА): киба-дати, сико-дати;

Удары (ДАГЭКИ-ВАДЗА):

- **удары руками (ТЭ-ДАГЭКИ-ВАДЗА):** ёко сэйкэн дзюн-дзуки; тюдан сэйкэн каги-дзуки; ёнхон ёко нукитэ; хара ёнхон нукитэ; ёнхон кинтэки нукитэ; тэтцуи гаммэн-ути; тэтцуи хара-ути; соноба тэтцуи гаммэн (комэками)-ути; дзёдан (тюдан, гэдан) тэтцуи ути-ути; тэтцуи ороси-ути; тэтцуи кинтэки-ути; соноба сэйкэн аго-ути; ёко сэйкэн дзюн-дзуки; тюдан сэйкэн каги-дзуки; соноба сэйкэн сита-дзуки (уракэн сита-дзуки); сэйкэн агэ-цуки; ои тюдан (гэдан) дзюн сита-дзуки; ои тюдан (гэдан) гяку сита-дзуки.

- **силовые удары локтем (ХИДЗИ-АТЭ):** тюдан маэ хидзи-атэ; дзёдан маваси хидзи-атэ; дзёдан агэ хидзи-атэ; гэдан ороси хидзи-атэ; тюдан (гэдан) ёко хидзи-атэ; тюдан усиро хидзи-атэ; дзёдан усиро хидзи-атэ;

- **удары ногами (АСИ-ДАГЭКИ-ВАДЗА):** тюдан (дзёдан) хидза маваси-гэри; сунэ маваси сотомомо-гэри; тюдан (дзёдан) хайсоку маваси-гэри; соноба тюдан (дзёдан) какато усиро-гэри; какато фумикоми.

Блоки (УКЭ-ВАДЗА): тюдан котэ-укэ; сэйкэн гэдан дзюдзи-укэ; сэйкэн дзёдан дзюдзи-укэ; хидзи укэ;

Комбинации приемов (РЭНРАКУ-ВАДЗА)

- **Комбинации, состоящие из двух приемов (НИРЭН-ДОСА):** «укэ – цуки», «укэ – кэри», «нирэн-дзуки», «нидан-дзуки», «кэри – цуки», «цуки – кэри», «нирэн-гэри».

- **Комбинации, состоящие из трех приемов (САНРЭН-ДОСА):** «укэ – нирэн-дзуки», «укэ – кэри – цуки», «укэ – цуки – кэри», «нирэн-укэ-цуки», «санрэн-дзуки», «санрэн-гэри».

Ката: Пинъян соно сан, Цуки-но ката.

Кумитэ: Дзию кумитэ – 6 боёв.

**4-3 кю
(зеленый пояс)**

Техника 6 и 5 кю, а также:

Стойки (ТАТИКАТА): усиро какэаси-дати.

Удары (ДАГЭКИ-ВАДЗА):

- **удары руками (ТЭ-ДАГЭКИ-ВАДЗА):** тюдан сэйкэн ороси-дзуки; дзёдан (тюдан, гэдан) сэйкэн маваси-дзуки; дзёдан усиро фури-дзуки; ёнхон ёко дзюн-нукитэ; сюто гаммэн-ути; сюто гаммэн ути-ути; сюто ороси сакоцу-ути; сюто сакоцу ути-коми; сюто хидзо ути-ути; сюто хара ути.

- **удары ногами (АСИ-ДАГЭКИ-ВАДЗА):** тюдан (дзёдан) какато маэ; тюдан (дзёдан) тюсоку маваси-гэри; дзёдан (тюдан, гэдан) какато ура маваси-гэри; сунэ маваси утимомо-гэри.

Блоки (УКЭ-ВАДЗА): маваси-укэ; сюто дзёдан-укэ; «сюто гэдан-бараи; сюто тюдан сото укэ; сюто гэдан дзюдзи-укэ.

Ката: Пинъян соно ён, Сантин.

Кумитэ: Дзию кумитэ – 8 боёв.

**2-1 кю
(коричневый пояс)**

Техника 4 и 3 кю, а также:

Стойки (ТАТИКАТА): тэй кокуцу-дати,

Удары (ДАГЭКИ-ВАДЗА):

- **удары руками (УТИ-ВАДЗА):** дзёдан (тюдан) хайсю ути; дзёдан (тюдан) хайто омотэ-ути; дзёдан (тюдан) хайто ура-ути; хайто ороси-ути.

- удары ногами (АСИ-ДАГЭКИ-ВАДЗА): тюдан (дзёдан) кайтэн какато усиро-гэри; дзёдан (тюдан) хайсокуусиро маваси-гэри; дзёдан (тюдан) какато усиро маваси-гэри.

Блоки (УКЭ-ВАДЗА): маваси гэдан-бараи; сюто дзёдан дзюодзи-укэ; хайто тюдан ути-укэ; хидза-укэ.

Ката: Пинъан соно го, Гэкисай дай, Гэкисай сё.

Кумитэ: Дзию кумитэ – 10 боёв.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературы:

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 296 с.
2. Киокусинкай: типовая образовательная программа для учреждений дополнительного образования / Н.С. Демченко, А.Б. Качан, А.Г. Дорофеев. – М.: Принтграфик, 2009. – 112с;
3. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: 4-е изд., испр. и. доп. / Л.П. Матвеев. – Санкт-Петербург: «Лань», 2005. – 384 с;
4. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: учебное пособие для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 271с;
5. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в городе Москве и иным вопросам деятельности подведомственных Департаменту физической культуры и спорта города Москвы учреждений спортивной направленности. – М.: Департамент физической культуры и спорта города Москвы; 2016. – 512с;
6. Методический сборник киокушинкай каратэ: методическое пособие / под ред. А.Н. Алымова. – Благовещенск: Радуга, 2004. – 116с;
7. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации: методические рекомендации / под ред. И.И.Столова. – М.: Советский спорт: 2007. – 136с;
8. Платонов, В.Н. Современная система подготовки спортсмена / В.Н. Платонов – М.: СААМ, 1995. – 426 с;
9. Современная система спортивной подготовки / под общ. ред. В.Л. Сычева, А.С. Хоменкова, Б.Н. Шустин. – М.: СААМ, 1994. – 446с;
10. Составление образовательных программ: практические рекомендации / Т.К. Молчанова, Н.К. Виноградова – М.: Перспектива, 2004. – 116с;
11. Спортивная школы: начальный этап: учебное пособие / И.И. Столов, В.В. Ивочкин. – М.: Советский спорт, 2007. – 140с.

