

Комитет образования и науки администрации г. Новокузнецка Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Городской Дворец детского (юношеского) творчества имени Н.К. Крупской»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА»

Направленность: физкультурно-спортивная Возраст учащихся: 6 – 18 лет Срок реализации программы: 12 лет

Разработчики:

Баранов Вадим Анатольевич,

тренер-преподаватель

Ворошилова Лариса Васильевна,

педагог-организатор

Комитет образования и науки администрации г. Новокузнецка Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Городской Дворец детского (юношеского) творчества имени Н.К. Крупской»

РАССМОТРЕНА на заседании методического совета

ПРИНЯТА на заседании педагогического совета УТВЕРЖДАЮ Директор Дворца Делекого (поноцвеского) Творчества Им.Н.К. Крупской

Протокол № 2

Протокол № 3

Грудинина А.Е. Приказ № 590

OT 30.05,2023

OT 23.05,2023

от 30.05.2023

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА»

Направленность: физкультурно-спортивная Возраст учащихся: 6 — 18 лет Срок реализации программы: 12 лет

Разработчики:

Баранов Вадим Анатольевич,

тренер-преподаватель,

Ворошилова Лариса Васильевна,

педагог-организатор

Комплекс основных характеристик программы Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные единоборства» (далее «Программа») реализуется в соответствии с физкультурно-спортивной направленностью образования.

Нормативно-правовое обеспечение разработки и реализации программы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с последующими изменениями и дополнениями.
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р).
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 06.12.2019 N 56722).
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей, и молодежи».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 2 декабря 2019 г. N 649 «Об утверждении Целевой модели цифровой образовательной среды».
- Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 No ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации 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»).
- Распоряжение губернатора Кемеровской области от 06.02.2023 «Об утверждении Стратегии развития воспитания «Я Кузбассовец» на период до 2025 года».
- Распоряжение Коллегии Администрации Кемеровской области от 03.04.2019 № 212
 «О внедрении системы персонифицированного дополнительного образования на Территории Кемеровской области».
- Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области от 13.01.2023 № 102 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования».
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования, и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).
- Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Городской Дворец детского (юношеского) творчества им. Н.К. Крупской».
- Положение о порядке разработки, оформления и утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Городской Дворец детского (юношеского) творчества им. Н.К. Крупской».

Уровень освоения содержания программы: программа разноуровневая. 1-3 год представляет **стартовый** уровень, 4-6 год — **базовый** уровень, 7-12 год - **продвинутый уровень** освоения программы.

Актуальность программы обусловлена запросом детей и родителей города. Спортивный клуб «Ронин» в течение тридцати лет осуществляет подготовку спортсменов

высокого уровня и известен среди спортивной общественности далеко за пределами региона.

Несомненна актуальность этого вида спорта на сегодняшний день, т.к. спортивные единоборства помогают развивать у подростков такие качества, как сила воли, настойчивость, уверенность в себе, необходимость противостоять противнику, что является обязательными навыками для службы в рядах Российской армии, да и в жизни вообще.

Популярность спортивных единоборств среди детей и молодёжи обусловлена также их универсальностью, сочетанием различных методик технико-тактической, физической и психологической подготовки.

Актуальность программы обусловлена еще и тем, что для формирования представления о профессиях реального сектора экономики Кузбасса и ориентации учащихся на профессиональное самоопределение в своем регионе в нее включен модуль «Маршрутами профориентации» для учащихся старше 11 лет. Содержание модуля предлагается детям для самостоятельного изучения, в дистанционном формате на добровольной основе, в индивидуальном режиме и темпе в соответствии с выбором маршрута. Описание двух маршрутов и их особенностей размещены в «Путеводителе по модулю». В зависимости от выбранного маршрута учащиеся пользуются разработанными карточками, маршрутными листами и другими материалами.

Отличительные особенности данной программы от существующих заключаются в том, что она предназначена для реализации как общеразвивающая в условиях многопрофильного учреждения дополнительного образования.

Автор использует методику подготовки спортсменов на базе традиционных японских единоборств Косики каратэ и Кобудо и требования в содержательной части, соответствующие единым требованиям к аттестационным экзаменам Федерации спортивного контактного каратэ России (Серинзи-рю Кенкокан Косики каратэ), которые утверждены Госкомспортом РФ.

Отличие программы от уже существующих ещё и в том, что в нее включен модуль «Маршрутами профориентации» для учащихся старше 11 лет.

Адресат программы. Программа предназначена для детей от 6 до18 лет. Набор осуществляется на добровольной основе при отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья, что подтверждается медицинской справкой. При комплектовании учебных групп учитывается общефизическая подготовка и возраст желающих заниматься. При этом главным образом определяется уровень развития психических и физических качеств обучающихся.

Объём и срок освоения программы. Программа рассчитана на 12 лет обучения. Общий объём программы составляет 4212 часов. Стартовый уровень (первый - третий год) - 648 часов. Базовый уровень (четвёртый — шестой год) — 972 часа. Продвинутый уровень (седьмой — двенадцатый год) — 2592 часа.

Форма обучения – занятие – тренировка.

Режим занятий: На стартовом уровне (1-3 год обучения) занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа. На базовом уровне (четвёртый — шестой год) — 3 раза в неделю по 3 академических часа. На продвинутом уровне (седьмой — двенадцатый год) — 4 раза в неделю по 3 академических часа.

Цель стартового уровня освоения содержания программы: общая физическая подготовка детей, развитие физических и морально-волевых качеств, интереса к занятиям спортивными единоборствами.

Задачи стартового уровня программы:

- познакомить с правилами здорового образа жизни и формировать у учащихся мотивацию к ведению здорового образа жизни;
 - познакомить с историей спортивных единоборств;
- познакомить с техникой безопасности на занятиях по общей физической подготовке;
- развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, различными формами активного отдыха и досуга;

- познакомить с терминами упражнений, используемых при выполнении упражнений общей физической подготовки;
- развивать координацию, гибкость, общую физическую выносливость учащихся;
- способствовать развитию уверенности в себе и самостоятельности учащихся.
- познакомить с простейшими техническими элементами спортивных единоборств.

Учебно-тематический план первого года обучения.

No	Наименование разделов		у тения. Количество) чясов
п/п	и тем программы	Всего	Теория	Практика
І. Обі	цая физическая подготовка (ОФП)	57	4	53
1	Введение в программу	2	1	1
2	Беговые упражнения	21	1	20
3	Прыжки	10	1	9
4	Упражнения со снарядами	24	1	23
II. Cn	ециальная физическая подготовка (СФП)	45	3	42
1	Акробатика	20	1	19
2	Специальные игровые комплексы	5	1	4
3	Упражнения на растяжку	20	1	19
III. To	ехническая подготовка (ТП)	110	7	103
1	Базовые стойки	10	1	9
2	Техника ударов руками	10	1	9
3	Техника блоков руками	20	1	19
4	Техника ударов ногами	20	1	19
5	Техника комбинаций	20	1	19
6	Бросковая техника	20	1	19
IV. C	дача контрольных нормативов по ОФП, СФП,	4	1	3
ТΠ				
	Итого:	216	15	201

Содержание программы первого года обучения.

I. Общая физическая подготовка (ОФП).

1. Введение в программу

Теория. Техника безопасности. История восточных боевых искусств. Этикет и правила поведения в зале (додзё). Форма одежды. Аттестационная система каратэ (система поясов)

Практика. Порядок построения в зале. Вход в зал и выход из зала. Порядок выполнения упражнений.

2. Беговые упражнения

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Бег по залу. Бег спиной вперед. Бег приставными шагами. Бег приставными прыжками. Эстафетный бег.

3. Прыжки.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Прыжки с места. Прыжковые упражнения с продвижением. Прыжковые упражнения с предметной нацеленностью.

4. Упражнения со снарядами.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Упражнения со скакалкой. Упражнения с гантелями.

II. Специальная физическая подготовка (СФП)

1. Акробатика.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Кувырок вперёд. Кувырок назад. Стойка на голове.

2. Специальные игровые комплексы.

Теория. Игровые правила. Техника безопасности.

Практика. Игры на внимание. Игры на координацию движений. Игры на развитие ловкости. Игры на взаимодействие в команде.

3. Упражнения на растяжку.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Упражнения на развитие общей гибкости и повышение эластичности мышц. Упражнения с большой амплитудой во всех суставах и всех направлениях (наклоны, повороты, вращения, сгибания, размахивания и т.д.). Упражнения на растяжку в стойке, в партере, в парах.

III. Техническая подготовка (ТП)

1. Базовые стойки (дачи)

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Изучение базовых стоек дачи, учима дзиго, киба, дзенкутсу, кокутсу, неко а ши. Изучение перемещений в стойках.

2. Техника ударов руками (тэ вадзе).

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Изучение прямого удара рукой (цуки).

3. Техника блоков руками (укэ вадзе).

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Изучение базовых блоков руками укэ вадзе, агэ, сотэ, учи уде, гедди бараи.

4. Техника ударов ногами (гери вадзе)

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Изучение ударов ногами, коленом (хидзе), прямого маэ и бокового маваса.

5. Техника комбинаций (рендзоку вадзе).

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Изучение комбинации на один счёт «удар-блок».

6. Бросковая техника (натэ вадзе)

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Изучение техники бросков. Передняя (тай отоси) и задняя (осото гари) подножки. Обучение ведению кумитэ на одно действие.

IV. Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, ТП.

Проверка выполнения контрольных нормативов на 10 кю.

Учебно-тематический план второго года обучения.

No	Наименование разделов		Количество	часов
п/п	и тем программы	Всего	Теория	Практика
I. Of	І. Общая физическая подготовка (ОФП)		3	37
1	Беговые упражнения	10	1	9
2	Прыжки	10	1	9
3	Упражнения со снарядами	20	1	19
II. Cı	ециальная физическая подготовка (СФП)	45	3	42
1	Акробатика	20	1	19
2	Упражнения на лапах тхэквандо	5	1	4
3	Упражнения на растяжку	20	1	19
III. T	ехническая подготовка (ТП)	126	8	118
1	Формальные упражнения ката	20	2	18
2	Техника ударов руками	20	1	18
3	Техника блоков руками	26	1	25

№	Наименование разделов	Количество часов		
п/п	и тем программы	Всего	Теория	Практика
4	Техника ударов ногами	20	1	19
5	Бросковая техника	30	1	29
6	Техника комбинаций	10	1	9
7	Техника кумитэ	10	1	9
IV. C	IV. Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП,			
ТΠ		5	1	4
	Итого:	216	15	201

Содержание программы 2 года обучения.

I. Общая физическая подготовка (ОФП)

1. Беговые упражнения

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Бег по залу. Бег спиной вперед. Бег приставными шагами. Бег приставными прыжками. Эстафетный бег.

2. Прыжки.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Прыжки с места. Прыжковые упражнения с продвижением. Прыжковые упражнения с предметной нацеленностью.

3. Упражнения со снарядами.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Упражнения со скакалкой. Упражнения с гантелями. Упражнения на турнике. Упражнения с медболом.

II. Специальная физическая подготовка (СФП)

1. Акробатика.

e.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Кувырок вперёд. Кувырок назад. Кувырок через плечо. Падение вперёд.

2. Упражнения на лапах тхэквандо.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Отработка силы и точности ударов руками и ногами.

3. Упражнения на растяжку.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Упражнения на развитие общей гибкости и повышение эластичности мышц. Упражнения с большой амплитудой во всех суставах и всех направлениях (наклоны, повороты, вращения, сгибания, размахивания и т.д.). Упражнения на растяжку в стойке (в партере) в парах.

III. Техническая подготовка.

1. Формальные упражнения ката.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Учебные ката дай иккё, дай ни кё, дай сан кё.

2. Техника ударов руками.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Изучение вариантов прямых ударов руками. Изучение бокового удара (маваса учи).

3. Техника блоков руками.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности

Практика. Изучение вариантов блоков руками (агэ, сотэ, учи, тереи). Изучение блоков ладонью (тейсо).

4. Техника ударов ногами.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика Отработка техники ударов ногами (гери вадзе).

5. Бросковая техника

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Изучение бросков осото тари и тай отоси из захвата. Изучение броска зацепом (коучи барай).

6. Техника комбинаций.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Изучение комбинационной техники иппон вадзе (блок-удар, тай сабаки-удар).

7. Техника кумитэ.

Теория. Правила проведения соревнований. Техника безопасности.

Практика. Ведение поединков на один удар (иппон кумитэ).

IV. Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП.

Проверка выполнения контрольных нормативов на 9 кю.

Учебно-тематический план 3 года обучения.

No	Наименование разделов		Количество	часов
п/п	и тем программы	Всего	Теория	Практика
І. Обі	щая физическая подготовка (ОФП)	40	2	38
1	Беговые упражнения	10	1	9
2	Прыжки	5	-	5
3	Упражнения со снарядами	25	1	24
II. Cn	ециальная физическая подготовка (СФП)	50	4	46
1	Упражнения на лапах тхэквандо	20	1	19
2	Упражнения на мешке	20	1	19
3	Упражнения на подготовку ударных	10	2	8
	поверхностей рук и ног для тамесивари			
III. T	ехническая подготовка	110	5	105
1	Техника ката	26	1	25
2	Техника ударов ногами	20	1	19
3	Бросковая техника	20	1	19
4	Техника комбинаций	25	1	24
5	Техника кумитэ	20	1	19
IV. Прикладной раздел		10	1	9
V. C	Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП	6	1	5
	Итого:	216	13	203

Содержание программы 3 года обучения.

І. Общая физическая подготовка (ОФП)

1. Беговые упражнения

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Бег по залу. Бег спиной вперед. Бег приставными шагами. Бег приставными прыжками. Эстафетный бег.

2.Прыжки.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Прыжки с места. Прыжковые упражнения с продвижением. Прыжковые упражнения с предметной нацеленностью.

3. Упражнения со снарядами.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Упражнения со скакалкой. Упражнения с гантелями. Упражнения на турнике. Упражнения с медболом.

II. Специальная физическая подготовка (СФП)

1. Упражнения на лапах тхэквандо

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Отработка различных способов ударов на лапах тхэквандо.

2. Упражнения на мешке.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Отработка ударов на мешке разными способами.

3. Упражнения на подготовку ударных поверхностей рук и ног для тамесивари.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Разучивание различных методов подготовки «ударных поверхностей». Стояние на кулаках. Набивка о различные предметы.

III. Техническая подготовка.

1. Техника ката.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Повтор техники даи ик ке, ни ке, сан ке. Изучение учебных ката дай ён ке, дай то ке.

2. Техника ударов ногами.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Изучение вариантов обратного бокового удара (урамаваса).

3. Бросковая техника.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Отработка ранее изученных комбинаций бросков в стойке с движением вперёд и назад.

4. Техника комбинаций.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Изучение атакующих комбинаций руками. Отработка комбинаций руками и рука-нога в контратаке (нипон вадзе).

5. Техника кумитэ.

Теория. Изучение правил соревнований.

Практика. Тактика построения поединка на один удар (иппон кумитэ).

IV. Прикладной раздел

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Изучение приёмов освобождения от захвата за кисть одной рукой.

V. Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП

Проверка выполнения контрольных нормативов на 8 кю.

По итогам освоения стартового уровня программы учащимися могут быть достигнуты следующие результаты:

- у учащихся будет сформирована мотивация к ведению здорового образа жизни;
- учащиеся познакомятся с историей, этикой спортивных единоборств, этикетом поведения в зале (додзё);
 - учащиеся будут соблюдать технику безопасности на занятиях;
- у учащихся будет проявляться интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, различными формами активного отдыха и досуга;
- учащиеся познакомятся с основными терминами общей физической подготовки;
- у учащихся будет развиваться координация, гибкость, общая физическая выносливость, самостоятельность и уверенность в себе.
- учащиеся познакомятся с техническими элементами спортивных единоборств.

Цель базового уровня освоения содержания программы: освоение базовых знаний, умений и навыков, включение в соревновательную деятельность по спортивным единоборствам.

Задачи базового уровня:

• привить навыки техники безопасности на занятиях;

- воспитывать волевые качества дисциплинированность, целеустремленность, настойчивость и упорство, выдержку и самообладание, инициативу и самостоятельность;
- воспитывать моральные качества трудолюбие, честность, скромность, чувство собственного достоинства, товарищество, взаимное уважение;
 - научить технике спортивных единоборств;
- изучить терминологию специальной физической подготовки по спортивным единоборствам;
- развивать специальные физические качества учащихся, необходимые в спортивных единоборствах;
 - формировать готовность учащихся к выбору профессионального пути;
 - предоставить возможность самостоятельной работы с профориентационными интернет-ресурсами и материалами;
 - готовить учащихся к соревновательной деятельности.

Учебно-тематический план 4 года обучения.

No	Наименование разделов		Количество	часов
п/п	и тем программы	Всего	Теория	Практика
І. Обі	І. Общая физическая подготовка (ОФП)		2	36
1	Упражнения со снарядами	38	2	36
II. Cn	ециальная физическая подготовка (СФП)	104	3	101
1	Упражнения на лапах тхэквандо	45	1	44
2	Упражнения на мешке	45	1	44
3	Упражнения на подготовку ударных поверхностей рук и ног для тамесивари	14	1	13
III. T	ехническая подготовка (ТП)	170	7	153
1	Техника ката	30	1	29
2	Техника ударов руками	20	1	19
3	Техника блоков руками	25	1	24
4	Техника ударов ногами	25	1	24
5	Бросковая техника	20	1	19
6	Техника комбинаций	30	1	29
7	Техника спарринга (кумитэ)	20	1	19
IV. П	рикладной раздел	8	1	7
V. Сд	ача контрольных нормативов по ОФП, СФП,			
ТΠ		4	1	3
	Итого:	324	14	310

Содержание программы 4 года обучения.

І. Общая физическая подготовка (ОФП)

1. Упражнения со снарядами.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Упражнения со скакалкой. Упражнения с гантелями. Упражнения на турнике. Упражнения с медболом.

II. Специальная физическая подготовка (СФП)

1. Упражнения на лапах тхэквандо

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Отработка различных способов ударов на лапах тхэквандо.

2. Упражнения на мешке.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Отработка ударов на мешке.

Упражнения на подготовку ударных поверхностей рук и ног для тамесивари.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Отработка различных методов подготовки «ударных поверхностей». Стояние на кулаках. Набивка о различные предметы.

III. Техническая подготовка (TП)

1. Техника ката.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Изучение парных кихон ката те ваза когеки гоке (1-3).

2. Техника ударов руками.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Изучение вариантов «Рубящих» ударов (сотэ, хайто).

3. Техника блоков руками

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Изучение блока ребром ладони (сютэ укэ) и блоков двумя руками (моротэ укэ).

4. Техника ударов ногами.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Изучение вариантов удара йоко тери.

5. Бросковая техника.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Изучение приёмов удержания соперника в партере.

6. Техника комбинаций

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Отработка комбинаций, состоящих из трёх технических действий в нападении и защите (санбон вадзе).

7. Техника спарринга (кумитэ).

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Проведение кумитэ без ограничений. Подготовка к официальным соревнованиям.

IV. Прикладной раздел.

Изучение приёмов освобождения от захвата за рукав одной рукой.

V. Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, ТП.

Проверка выполнения контрольных нормативов на 8 кю.

Учебно-тематический план 5 года обучения.

N₂	Наименование разделов		Количество	часов
п/п	и тем программы	Всего	Теория	Практика
І. Обі	І. Общая физическая подготовка (ОФП)		2	36
1	Упражнения со снарядами	38	2	36
II. Cn	ециальная физическая подготовка (СФП)	104	3	101
1	Упражнения на лапах тхэквандо	45	1	44
2	Упражнения на мешке	45	1	44
3	Упражнения на подготовку ударных	14	1	13
	поверхностей рук и ног для тамесивари			
III. T	ехническая подготовка (ТП)	170	8	162
1	Техника ката	40	2	38
2	Техника ударов руками	25	1	24
3	Техника ударов ногами	25	1	24
4	Бросковая техника	40	2	38
5	Техника комбинаций	20	1	19
6	Техника спарринга (кумитэ)	20	1	18
IV. Π	рикладной раздел	8	1	7
V. Сд	ача контрольных нормативов по ОФП, СФП,	4	1	3

No	Наименование разделов	Количество часов		часов
п/п	и тем программы	Всего	Теория	Практика
ТΠ				
	Итого:	324	15	309

Содержание программы 5 года обучения.

І. Общая физическая подготовка (ОФП)

1. Упражнения со снарядами.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Упражнения со скакалкой. Упражнения с гантелями. Упражнения на турнике. Упражнения с медболом.

II. Специальная физическая подготовка (СФП)

1. Упражнения на лапах тхэквандо

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Отработка различных способов ударов на лапах тхэквандо.

2. Упражнения на мешке.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Отработка ударов на мешке разными способами.

3. Упражнения на подготовку ударных поверхностей рук и ног для тамесивари.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Отработка различных методов подготовки «ударных поверхностей». Стояние на кулаках. Набивка о различные предметы.

III. Техническая подготовка (ТП)

1. Техника ката.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Изучение парных кихон ката те ваза когеки гоке (4,5).

2. Техника ударов руками.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Изучение вариантов ударов руками «наотмашь» (уракеи, тетцун) и локтем (энпи).

3. Техника ударов ногами.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Изучение вариантов ударов ногами микодзуки, урамикодзуки, какато отоси .

4. Бросковая техника.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Изучение задней подсечки и подсечки (аси барай, усира барай), броска с проходом в одну и две ноги (ката ре аси тори).

5. Техника комбинаций

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Отработка комбинаций, состоящих из четырёх движений в нападении и защите (ёнхон вадзе).

6. Техника спарринга (кумитэ).

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Подготовка к официальным соревнованиям. Отработка элементов индивидуальной техники и тактики в кумитэ.

V. Прикладной раздел.

Изучение приёмов освобождения от захвата за отворот одной рукой.

V. Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, ТП.

Проверка выполнения контрольных нормативов на 7 кю.

Учебно-тематический план 6 года обучения.

No	Наименование разделов	Количество часов		
п/п	и тем программы	Всего	Теория	Практика

No	Наименование разделов		Количество	часов
п/п	и тем программы	Всего	Теория	Практика
I. Of	І. Общая физическая подготовка (ОФП)		1	36
1	Упражнения со снарядами	37	1	37
II. Cı	ециальная физическая подготовка (СФП)	105	3	102
1	Упражнения на лапах тхэквандо	45	1	44
2	Упражнения на мешке	45	1	44
3	Упражнения на подготовку ударных	15	1	14
	поверхностей рук и ног для тамесивари			
III. T	ехническая подготовка (ОТ)	170	5	165
1	Техника ката	40	1	39
2	Техника ударов руками	15	1	14
3	Бросковая техника	45	1	44
4	Техника комбинаций	45	1	44
5	Техника спарринга (кумитэ)	45	1	44
IV. Π	рикладной раздел.	8	1	7
V. Сд	ача контрольных нормативов по ОФП, СФП,	_		
OT		4	1	3
	Итого:	324	11	313

Содержание программы 6 года обучения.

І. Общая физическая подготовка (ОФП)

1. Упражнения со снарядами.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Упражнения со скакалкой. Упражнения с гантелями. Упражнения на турнике. Упражнения с медболом.

II. Специальная физическая подготовка (СФП)

1. Упражнения на лапах тхэквандо

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Отработка различных способов ударов на лапах тхэквандо.

2. Упражнения на мешке.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Отработка ударов на мешке разными способами.

3. Упражнения на подготовку ударных поверхностей рук и ног для тамесивари.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Отработка различных методов подготовки «ударных поверхностей». Стояние на кулаках. Набивка о различные предметы.

III. Техническая подготовка (ТП)

1. Техника ката.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Изучение ката пинни.

2. Техника ударов руками.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Изучение удара нукитэ.

3. Бросковая техника.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Изучение вариантов болевых приёмов на руку (рычаги, узлы).

4. Техника комбинаций

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Отработка комбинаций, состоящих из пяти движений в нападении и защите гохон вадзе.

5. Техника спарринга (кумитэ).

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Подготовка к официальным соревнованиям. Отработка элементов индивидуальной техники и тактики в кумитэ.

VI. Прикладной раздел.

Изучение приёмов освобождения от захвата за шею одной рукой.

V. Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, ТП.

Проверка выполнения контрольных нормативов на 6 кю.

По итогам освоения базового уровня программы учащимися могут быть достигнуты следующие результаты:

- учащиеся овладеют навыками техники безопасности на занятиях и соревнованиях;
- учащиеся будут проявлять волевые качества дисциплинированность, целеустремленность, настойчивость и упорство, выдержку и самообладание, инициативу и самостоятельность;
- учащиеся будут проявлять моральные качества трудолюбие, честность, скромность, чувство собственного достоинства, товарищество, взаимное уважение;
 - учащиеся научатся технике спортивных единоборств;
 - учащиеся изучат терминологию боевых восточных единоборств;
- учащиеся будут развивать специальные физические качества учащихся, необходимые в спортивных единоборствах;
 - учащиеся познакомятся с правилами официальных соревнований;
- учащихся начнут участвовать в официальных соревнованиях по спортивным единоборствам;
 - у учащихся формируется готовность к профессиональному самоопределению в процессе самостоятельной работы с профориентационными интернетресурсами и материалами.

Цель продвинутого уровня освоения содержания программы: раскрытие и развитие спортивных способностей учащихся, достижение спортивных результатов.

Задачи продвинутого уровня:

- научить основам планирования спортивной тренировки;
- совершенствовать специальную физическую подготовку;
- научить технико-тактическим действиям в спортивных единоборствах;
- воспитывать морально-волевые качества спортсмена: дисциплинированность, целеустремлённость, спмообладание, волю к победе, уважение к сопернику;
- реализовать индивидуальные возможности спортсменов в соревновательной деятельности.

Учебно-тематический план 7 года обучения.

№	Наименование разделов		Количество	часов
п/п	и тем программы	Всего	Теория	Практика
І. Обі	цая физическая подготовка (ОФП)	49	1	48
1	Упражнения со снарядами	49	1	48
II. Cn	ециальная физическая подготовка (СФП)	140	3	133
1	Упражнения на лапах тхэквандо	60	1	59
2	Упражнения на мешке	60	1	59
3	Упражнения на подготовку ударных	20	1	19
	поверхностей рук и ног для тамесивари			
III. To	ехническая подготовка (ОТ)	230	4	226
1	Техника ката	70	1	69
2	Бросковая техника	30	1	29
3	Техника комбинаций	65	1	64
4	Техника спарринга (кумитэ)	65	1	64

No	Наименование разделов	Количество часов		
п/п	и тем программы	Всего	Теория	Практика
IV. ∏	рикладной раздел.	8	1	7
V. (V. Сдача контрольных нормативов по ОФП,		1	4
СФП,	OT			
	Итого:	432	8	424

Содержание программы 7 года обучения.

І. Общая физическая подготовка (ОФП)

1. Упражнения со снарядами.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Упражнения со скакалкой. Упражнения с гантелями. Упражнения на турнике. Упражнения с медболом.

II. Специальная физическая подготовка (СФП)

1. Упражнения на лапах тхэквандо

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Отработка различных способов ударов на лапах тхэквандо.

2. Упражнения на мешке.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Отработка ударов на мешке.

3. Упражнения на подготовку ударных поверхностей рук и ног для тамесивари.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Отработка различных методов подготовки «ударных поверхностей». Стояние на кулаках. Набивка о различные предметы.

III. Техническая подготовка (ТП)

1. Техника ката.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Техника парных ката Аси ваза гокё кумитэ (1-5).

2. Бросковая техника.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Изучение вариантов болевых приёмов на ногу (рычаги, ущемления).

3. Техника комбинаций

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Отработка индивидуальных комбинаций на снарядах и в паре.

4. Техника спарринга (кумитэ).

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Подготовка к официальным соревнованиям. Отработка элементов индивидуальной техники и тактики в кумитэ.

VII. Прикладной раздел.

Изучение приёмов освобождения от захвата одной рукой сзади.

V. Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, ТП.

Проверка выполнения контрольных нормативов на 5 кю.

Учебно-тематический план 8 года обучения.

No	Наименование разделов	Количество часов		
п/п	и тем программы	Всего	Теория	Практика
	І. Общая физическая подготовка (ОФП)	49	1	48
3	Упражнения со снарядами	49	1	48
II.	Специальная физическая подготовка (СФП)	170	3	167
1	Упражнения на лапах тхэквандо	60	1	59
2	Упражнения на мешке	60	1	59
3	Упражнения на подготовку ударных	20	1	19
	поверхностей рук и ног для тамесивари			

No	Наименование разделов Количество часов		часов	
п/п	и тем программы	Всего	Теория	Практика
	III. Техническая подготовка (ОТ)	230	4	226
1	Техника ката	40	1	39
2	Бросковая техника	40	1	39
3	Техника комбинаций	75	1	74
4	Техника спарринга (кумитэ)	75	1	74
ΙV . Π	рикладной раздел.	8	1	7
V. Сд	ача контрольных нормативов по ОФП, СФП,			
OT		5	1	4
	Итого:	432	8	424

Содержание программы 8 года обучения.

І. Общая физическая подготовка (ОФП)

1. Упражнения со снарядами.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Упражнения со скакалкой. Упражнения с гантелями. Упражнения на турнике. Упражнения с медболом.

II. Специальная физическая подготовка (СФП)

1. Упражнения на лапах тхэквандо

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Отработка различных способов ударов на лапах тхэквандо.

2. Упражнения на мешке.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Отработка ударов на мешке.

3. Упражнения на подготовку ударных поверхностей рук и ног для тамесивари.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Отработка различных методов подготовки «ударных поверхностей». Стояние на кулаках. Набивка о различные предметы.

III. Техническая подготовка (ТП)

1. Техника ката.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Техника парных ката нахайчин.

2. Бросковая техника.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Изучение вариантов удушающих приёмов в партере без захвата отворотов кимоно.

3. Техника комбинаций

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Отработка индивидуальных комбинаций на снарядах и в паре.

4. Техника спарринга (кумитэ).

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Подготовка к официальным соревнованиям. Отработка элементов индивидуальной техники и тактики в кумитэ.

VIII. Прикладной раздел.

Отработка приёмов освобождения от любого захвата одной рукой.

V. Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, ТП.

Проверка выполнения контрольных нормативов на 4 кю.

Учебно-тематический план 9 года обучения.

No	Наименование разделов	Количество часов		часов
п/п	и тем программы	Всего	Теория	Практика
І. Общая физическая подготовка (ОФП)		49	1	48

N₂	Наименование разделов	Количество часов		
п/п	и тем программы	Всего	Теория	Практика
1	Упражнения со снарядами	49	1	48
II. Cn	ециальная физическая подготовка (СФП)	170	3	167
1	Упражнения на лапах тхэквандо	60	1	59
2	Упражнения на мешке	60	1	59
3	Упражнения на подготовку ударных	20	1	19
	поверхностей рук и ног для тамесивари			
III. T	ехническая подготовка (ОТ)	230	4	226
1	Техника ката	60	1	59
2	Бросковая техника	40	1	39
3	Техника комбинаций	65	1	64
4	Техника спарринга (кумитэ)	65	1	64
IV. П	рикладной раздел.	икладной раздел. 6 1 5		
V.Cy)	дейская практика	2 1 1		
VI. C	VI. Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП,			
OT		5	1	4
	Итого:	432	8	424

Содержание программы 9 года обучения.

І. Общая физическая подготовка (ОФП)

1. Упражнения со снарядами.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Упражнения со скакалкой. Упражнения с гантелями. Упражнения на турнике. Упражнения с медболом.

II. Специальная физическая подготовка (СФП)

1. Упражнения на лапах тхэквандо

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Отработка различных способов ударов на лапах тхэквандо.

2. Упражнения на мешке.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Отработка ударов на мешке.

3. Упражнения на подготовку ударных поверхностей рук и ног для тамесивари.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Отработка различных методов подготовки «ударных поверхностей». Стояние на кулаках. Набивка о различные предметы.

III. Техническая подготовка (ТП)

1. Техника ката.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Изучение ката ванкан.

2. Бросковая техника.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Изучение вариантов удушающих приёмов с захватом отворотов кимоно.

3. Техника комбинаций

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Отработка индивидуальных комбинаций на снарядах и в паре.

4. Техника спарринга (кумитэ).

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Подготовка к официальным соревнованиям. Отработка элементов индивидуальной техники и тактики в кумитэ.

IV. Прикладной раздел.

Отработка приёмов освобождения от любого захвата двумя руками.

V.Судейская практика.

Изучение и отработка действий судьи при участниках.

VI. Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, ТП.

Проверка выполнения контрольных нормативов на 3 кю.

Учебно-тематический план 10 года обучения.

No	Наименование разделов	Наименование разделов Количество часов		
п/п	и тем программы	Всего	Теория	Практика
І. Обі	цая физическая подготовка (ОФП)	49	1	48
1	Упражнения со снарядами	49	1	48
II. Cn	ециальная физическая подготовка (СФП)	140	3	137
1	Упражнения на лапах тхэквандо	60	1	59
2	Упражнения на мешке	60	1	59
3	Упражнения на подготовку ударных	20	1	19
	поверхностей рук и ног для тамесивари			
III. T	ехническая подготовка	230	4	226
1	Техника ката	60	1	59
2	Бросковая техника	30	1	29
3	Техника комбинаций	70	1	69
4	Техника спарринга (кумитэ)	70	1	69
IV. II	рикладной раздел	5	1	4
V. Cy	дейская практика	3	1	2
VI.C	ача контрольных нормативов по ОФП, СФП,	_		
TII.				
		5	1	4
	Итого:	432	8	424

Содержание программы 10 года обучения.

І. Общая физическая подготовка (ОФП)

1. Упражнения со снарядами.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Упражнения со скакалкой. Упражнения с гантелями. Упражнения на турнике. Упражнения с медболом.

II. Специальная физическая подготовка (СФП)

1. Упражнения на лапах тхэквандо

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Отработка различных способов ударов на лапах тхэквандо.

2. Упражнения на мешке.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Отработка ударов на мешке.

3. Упражнения на подготовку ударных поверхностей рук и ног для тамесивари.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Отработка различных методов подготовки «ударных поверхностей». Стояние на кулаках. Набивка о различные предметы.

III. Техническая подготовка (ТП)

1. Техника ката.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Изучение ката Соочин.

2. Бросковая техника.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Изучение приёмов контроля соперника в положении Маунт.

3. Техника комбинаций

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Отработка индивидуальных комбинаций на снарядах и в паре.

4. Техника спарринга (кумитэ).

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Подготовка к официальным соревнованиям. Отработка элементов индивидуальной техники и тактики в кумитэ.

IV. Прикладной раздел.

Отработка приёмов освобождения от любого захвата одной или двумя руками.

V.Судейская практика.

Изучение и отработка действий судьи - информатора.

VI.Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, ТП.

Проверка выполнения контрольных нормативов на 2 кю.

Учебно-тематический план 11 года обучения.

№	Наименование разделов	Количество часов		
п/п	и тем программы	Всего	Теория	Практика
I. O6	щая физическая подготовка (ОФП)	52	1	51
1	Упражнения со снарядами	52	1	51
II. Cı	пециальная физическая подготовка (СФП)	140	3	137
1	Упражнения на лапах тхэквандо	60	1	59
2	Упражнения на мешке	60	1	59
3	Упражнения на подготовку ударных	20	1	19
	поверхностей рук и ног для тамесивари			
III. T	ехническая подготовка	230	4	226
1	Техника ката	60	1	59
2	Бросковая техника	20	1	19
3	Техника комбинаций	70	1	69
4	Техника спарринга (кумитэ)	70	1	69
ΙV . Π	рикладной раздел	6 1 5		
V. Cy	дейская практика	5 1 4		
VI. N	Іедицинская подготовка	4 2 2		
VII.Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП 5 1			4	
	Итого:	432	13	419

Содержание программы 11 года обучения.

І. Общая физическая подготовка (ОФП)

1. Упражнения со снарядами.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Упражнения со скакалкой. Упражнения с гантелями. Упражнения на турнике. Упражнения с медболом.

II. Специальная физическая подготовка (СФП)

1. Упражнения на лапах тхэквандо

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Отработка различных способов ударов на лапах тхэквандо.

2. Упражнения на мешке.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Отработка ударов на мешке разными способами.

3. Упражнения на подготовку ударных поверхностей рук и ног для тамесивари.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Отработка различных методов подготовки «ударных поверхностей». Стояние на кулаках. Набивка о различные предметы.

III. Техническая подготовка (ТП)

1. Техника ката.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Изучение ката Сейсон.

2. Бросковая техника.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Отработка приёмов бросковой техники в стойке и партере.

3. Техника комбинаций

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Отработка индивидуальных комбинаций на снарядах и в паре.

4. Техника спарринга (кумитэ).

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Подготовка к официальным соревнованиям. Отработка элементов индивидуальной техники и тактики в кумитэ.

IV. Прикладной раздел.

Отработка приёмов освобождения от любого захвата, проводимого по очереди двумя соперниками.

V.Судейская практика.

Изучение и отработка действий бокового судьи (фукусин).

VI. Медицинская подготовка

Оказание первой помощи при кровотечении.

VII. Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, ТП.

Проверка выполнения контрольных нормативов на 1 кю.

Учебно-тематический план 12 года обучения.

No	Наименование разделов		Количество часов		
п/п	и тем программы	Всего	Теория	Практика	
І. Обі	цая физическая подготовка (ОФП)	54	-	54	
1	Упражнения со снарядами	54	-	54	
II. Cn	ециальная физическая подготовка (СФП)	123	3	120	
1	Упражнения на лапах тхэквандо	51	1	50	
2	Упражнения на мешке	51	1	50	
3	Упражнения на подготовку ударных	21	1	20	
	поверхностей рук и ног для тамесивари				
III. To	ехническая подготовка	230	4	226	
1	Техника ката	60	1	59	
2	Бросковая техника	20	1	19	
3	Техника комбинаций	75	1	74	
4	Техника спарринга (кумитэ)	75	1	74	
IV. Π	рикладной раздел	8	1	7	
V. Cy,	V. Судейская практика		1	5	
VI. M	едицинская подготовка	6	3	3	
VII.C	дача контрольных нормативов по ОФП, СФП	5	1	4	
	Итого:	432	13	419	

Содержание программы 12 года обучения.

І. Общая физическая подготовка (ОФП)

1. Упражнения со снарядами.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Упражнения со скакалкой. Упражнения с гантелями. Упражнения на турнике. Упражнения с медболом.

II. Специальная физическая подготовка (СФП)

1. Упражнения на лапах тхэквандо

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Отработка различных способов ударов на лапах тхэквандо.

2. Упражнения на мешке.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Отработка ударов на мешке разными способами.

3. Упражнения на подготовку ударных поверхностей рук и ног для тамесивари.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Отработка различных методов подготовки «ударных поверхностей». Стояние на кулаках. Набивка о различные предметы.

III. Техническая подготовка (TII)

1. Техника ката.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Изучение ката соочин.

2. Бросковая техника.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Отработка приёмов бросковой техники в стойке и партере.

3. Техника комбинаций

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Отработка индивидуальных комбинаций на снарядах и в паре.

4. Техника спарринга (кумитэ).

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Подготовка к официальным соревнованиям. Отработка элементов индивидуальной техники и тактики в кумитэ.

IV. Прикладной раздел.

Отработка приёмов защиты от любого удара палкой.

V.Судейская практика.

Изучение и отработка действий рефери (фукусина).

VI. Медицинская подготовка.

Оказание первой помощи при ушибах и переломах.

VIII. Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, ТП.

Проверка выполнения контрольных нормативов на 1 дан.

Планируемые результаты продвинутого уровня:

- учащиеся научатся основам планирования спортивной тренировки;
- учащиеся будут совершенствовать специальную физическую подготовку;
- учащиеся научатся технико-тактическим действиям в спортивных единоборствах;
- учащиеся будут проявлять морально-волевые качества спортсмена: дисциплинированность, целеустремлённость, самообладание, волю к победе, уважение к сопернику;
- учащиеся смогут реализовать индивидуальные возможности в соревновательной деятельности.
- реализовать индивидуальные возможности спортсменов в соревновательной деятельности.

Комплекс организационно-педагогических условий Календарный учебный график

$N_{\underline{0}}$	Год обучения	Объем учебных	Всего	Количество	Режим
		часов	учебных	учебных дней	работы
			недель		
1.	Первый год	216	36	108	3 раза по 2
					часа
2.	Второй год	216	36	108	3 раза по 2
					часа
3.	Третий год	216	36	108	3 раза по 2
					часа

4.	Четвертый год	324	36	108	3 раза по 3
					часа
5.	Пятый год	324	36	108	3 раза по 3
					часа
6.	Шестой год	324	36	108	3 раза по 3
					часа
7.	Седьмой год	432	36	144	4 раза по 3
					часа
8.	Восьмой год	432	36	144	4 раза по 3
					часа
9.	Девятый год	432	36	144	4 раза по 3
					часа
10.	Десятый год	432	36	144	4 раза по 3
					часа
11.	Одиннадцатый	432	36	144	4 раза по 3
	год				часа
12.	Двенадцатый	432	36	144	4 раза по 3
	год				часа

Условия реализации программы.

№	Наименование	Количество
1.	Специально оборудованный зал.	
2. 3.	Борцовский ковер или татами. Спортивные снаряды и инвентарь: мячи, медболы, гантели, турник, лапы тхэквандо, защитное снаряжение, мешки, резиновые жгуты, защитные накладки на руки и ноги.	не менее 20 каждого наименования
4.	Для реализации модуля «Маршрутами профориентации» для учащихся базового уровня необходим доступ учащихся в интернет, программное обеспечение: операционная система Windows XP; Microsoft Office 2016, Microsoft Publisher 2016.	

Формы аттестации:

В соответствии с традициями каратэдо и требованиями Всемирной Федерации Сёриндзи-рю Кенкокан каратэдо Косики каратэ аттестация проводится на двух уровнях - ученическом (разряды с 10 по 1 кю) и мастерском (разряды с 1 по 10 дан). Ученические разряды (КЮ) делятся на 10 уровней. Высшим является 1 КЮ. Для их различия введена система цветных ученических поясов, в которой один пояс охватывает два квалификационных разряда:

-	белый пояс-	10 кю;
-	желтый пояс	9 кю;
-	оранжевый пояс	8,7 кю;
-	зеленый пояс	6,5 кю;
-	синий пояс	4,3 кю;
-	коричневый пояс	2,1 кю.

Присуждение квалификационных разрядов производится после сдачи специального экзамена, цель которого проверить знания, полученные учеником за определенный период занятий. Экзамены принимает специальная комиссия, представленная ведущими тренерами. Каждый экзамен, в зависимости от квалификационного уровня ученика, должен проверять знания, физическую и специальную подготовку.

Оценочные материалы: требования Всемирной Федерации Сёриндзи-рю Кенкокан каратэдо Косики каратэ.

Квалификационный разряд 10 кю

Кихон (1):

- 1. Рен цуки.
- 2. Ой цуки.
- 3. Сото уке + гьяку дзуки.
- 4. Назад нейко аши дачи гедан барай + мае гери.
- 5. Шаг вперед + маваши гери

Техника борьбы: «Сумо»

До 16 лет (м)	До 16 лет (ж)	Старше 16 лет (м)	Старше 16 лет (ж)
1 мин.	1 мин.	2 по1 мин.	1 мин.

Акробатика:

- 1. Кувырок вперед, назад.
- 2. Стойка на голове.

Нормативы по физ. подготовке:

	До 16 лет	До 16 лет (ж)	Старше 16 лет (м)	Старше 16 лет (ж)
	(M)			
подтягивание	2	-	3	-
отжимания	10	5	15	10
выпрыгивания	20	-	25	5
пресс	20	10	30	20

Тамесиваре:

	До 16 лет (м)	До 16 лет (ж)	Старше 16 лет (м)	Старше 16 лет (ж)
Рукой/ногой	-	-	0,5/-	1

Квалификационный разряд 9 кю

Кихон (2):

- 1. Кидзами цуки (с выпадом) + ой цуки.
- 2. Санбон цуки.
- 3. Назад нейко аши дачи, аге уке +гьяку цуки.
- 4. С шагом гьяку цуки + назад нейко аши дачи, тейше.
- 5. С шаком учи уке + гьяку цуки.
- 6. Уход в сторону сото уке + гьяку цуки.
- 7. Назад нейко аши дачи, гедан барай + кин гери.
- 8. Шаг вперед, мае гери + маваши гери.

Комбинации на лапах (1):

- 1. Кидзами + маваши гери.
- 2. Гьяку цуки + аси маваши гери.
- 3. Кидзами + аси маваши гери.
- 4. С шагом маваши гери + гьяку цуки.
- 5. Степ маваши гери.

Ката:

- 1. Дай и ке.
- 2. Дай ни ке.
- 3. Дай сан ке.

Кумитэ:

До 16 лет (м)	До 16 лет (ж)	Старше 16 лет (м)	Старше 16 лет (ж)
1 мин.	-	2 по1 мин.	1 мин.

Техника борьбы: «Сумо»

До 16 лет (м)	До 16 лет (ж)	Старше 16 лет (м)	Старше 16 лет (ж)
2х1 мин.	1 мин.	2 по 1 мин.	1 мин.

Акробатика:

- 1. Кувырок вперед, назад.
- 2. Стойка на голове.
- 3. Кувырок через плечо вперед, назад.
- 4. Падение вперед.

Нормативы по физ. подготовке:

	До 16 лет (м)	До 16 лет (ж)	Старше 16 лет (м)	Старше 16 лет (ж)
подтягивание	3	-	4	1
отжимания	15	10	20	15
выпрыгивания	25	5	30	10
пресс	30	20	35	25

Тамесиваре:

	До 16 лет (м)	До 16 лет (ж)	Старше 16 лет (м)	Старше 16 лет (ж)
Рукой/ногой	0.5/-	-	1/-	-/0.5

Квалификационный разряд 8 кю.

Кихон (2):

- 1. Кидзами цуки (с выпадом) + ой цуки.
- 2. Санбон цуки.
- 3. Назад нейко аши дачи, аге уке +гьяку цуки.
- 4. С шагом гьяку цуки + назад нейко аши дачи, тейше.
- 5. С шагом учи уке + гьяку цуки.
- 6. Уход в сторону сото уке + гьяку цуки.
- 7. Назад нейко аши дачи, гедан барай + кин гери.
- 8. Шаг вперед, мае гери + маваши гери.

Комбинации на мешке (1):

- 1. Рен цуки
- 2. Кидзами + маваши гери.
- 3. Гьяку цуки + аси маваши гери.
- 4. С шагом аси маваши гери + гьяку цуки.
- 5. Мае гери + маваши гери.

Ката:

- 1. Дай ён ке.
- 2. Дай го ке.

Кумитэ:

До 16 лет (м)	До 16 лет (ж)	Старше 16 лет (м)	Старше 16 лет (ж)
2 по1 мин.	1 мин.	2 по1 мин.	1 мин.

Техника борьбы: «Борьба в стойке»

До 16 лет (м)	До 16 лет (ж)	Старше 16 лет (м)	Ст. 16 лет (ж)
2 мин.	1 мин.	3 по1 мин.	2 по1 мин.

Приемы самообороны:

Освобождение от захвата за кисть одной рукой.

Нормативы по физ. подготовке:

	До 16 лет (м)	До 16 лет (ж)	Старше 16 лет (м)	Старше 16 лет (ж)
подтягивание	4	1	5	2

отжимания	20	15	25	20
выпрыгивания	30	10	35	15
пресс	35	25	40	30

Тамесиваре:

	До 16 лет (м)	До 16 лет (ж)	Старше 16 лет (м)	Старше 16 лет (ж)
Рукой/ногой	-/1	-/0,5	1/1,5	-/1

Квалификационный разряд 7 кю

Кихон (3):

- 1. Кидзами цки(с выпадом) + ой цуки + гьяку цуки.
- 2. Кидзами цки + с шагом учи уке + гьяку цуки.
- 3. Тецуи + сюто +хайто + тейше.
- 4. Назад нейко аши дачи сюто уке + аси маваши гери + гьяку цуки.
- 5. Кидзами цки + мае гери-маваши гери + гьяку цуки.
- 6. Уракен учи + аси йоко гери кикоми.
- 7. Рен цуки + уширо гери.
- 8. Кидзами цки + маваши гери + уширо маваши гери.

Комбинации на лапах (1):

- 1. Кидзами + маваши гери.
- 2. Гьяку цуки + аси маваши гери.
- 3. Кидзами + аси маваши гери.
- 4. С шагом маваши гери + гьяку цуки.
- 5. Степ маваши гери.

Комбинации на мешке (1):

- 1. Рен цуки
- 2. Кидзами + маваши гери.
- 3. Гьяку цуки + аси маваши гери.
- 4. С шагом аси маваши гери + гьяку цуки.
- 5. Мае гери + маваши гери.

Ката:

- 1. Те ваза икё
- 2. Те ваза ни кё

Кумитэ:

До 16 лет (м)	До 16 лет (ж)	Старше 16 лет (м)	Старше 16 лет (ж)
2 мин.	1 мин.	3 по 1 мин.	2 по 1 мин.

Техника борьбы: «Борьба в партере до удержания»

П 16 ()	П 16 ()	0 1(()	0 1(()
До 16 лет (м)	До 16 лет (ж)	Старше 16 лет (м)	Старше 16 лет (ж)
3 по1 мин.	2 по 1 мин.	3 по 1 мин.	2 по1 мин.

Приемы самообороны:

- 1. Освобождение от захвата за кисть одной рукой.
- 2. Освобождение от захвата за рукав одной рукой.

Нормативы по физ. подготовке:

	До 16 лет (м)	До 16 лет (ж)	Старше 16 лет (м)	Старше 16 лет (ж)
подтягивание	5	2	6	3
отжимания	25	20	30	25
выпрыгивания	35	15	40	20
пресс	40	30	45	35

Тамесиваре:

	До 16 лет (м)	До 16 лет (ж)	Старше 16 лет (м)	Старше 16 лет (ж)
Рукой/ногой	1/1,5	0.5/1	1,5/2	1/1,5

Квалификационный разряд 6 кю

Кихон (3):

- 1. Кидзами цки(с выпадом) + ой цуки + гьяку цуки.
- 2. Кидзами цки + с шагом учи уке + гьяку цуки.
- 3. Тецуи + сюто +хайто + тейше.
- 4. Назад нейко аши дачи сюто уке + аси маваши гери + гьяку цуки.
- 5. Кидзами цки + мае гери-маваши гери + гьяку цуки.
- 6. Уракен учи + аси йоко гери кикоми.
- 7. Рен цуки + уширо гери.
- 8. Кидзами цки + маваши гери + уширо маваши гери.

Комбинации на лапах (2):

- 1. Кидзами цки + маваши гери.
- 2. Кидзами цки + аси ура маваши гери.
- 3. Кидзами цки + уширо маваши гери.
- 4. Шаг гьяку цуки + стэп маваши гери .
- 5. Смена стойки + уширо маваши гери на 360.
- 6. Ой цуки + маваши гери на 360.

Ката:

- 1. Тэ ваза сан кё.
- 2. Тэ ваза ён кё.
- 3. Тэ ваза го кё.

Кумитэ:

До 16 лет (м)	До 16 лет (ж)	Старше 16 лет (м)	Старше 16 лет (ж)
3 по1 мин.	2 по1 мин.	4 по1 мин.	3 по 1 мин.

Техника борьбы: «Борьба в партере до удержания»

До 16 лет (м)	До 16 лет (ж)	Старше 16 лет (м)	Старше 16 лет (ж)
3 по 1 мин.	2 по 1 мин.	3 по 1 мин.	2 по 1 мин.

Приемы самообороны:

- 1. Освобождение от захвата за кисть одной рукой.
- 2. Освобождение от захвата за рукав одной рукой.
- 3. Освобождение от захвата за отворот кимоно одной рукой.

Нормативы по физ. подготовке:

	До 16 лет (м)	До 16 лет (ж)	Старше 16 лет (м)	Старше 16 лет (ж)
подтягивание	6	3	7	4
отжимания	30	25	35	30
выпрыгивания	40	20	45	25
пресс	45	35	50	40

Тамесиваре:

i ameenbape.				
	До 16 лет (м)	До 16 лет	Старше 16 лет (м)	Старше 16 лет (ж)
		(ж)		
Рукой/ногой	1.5/-	1/-	2/-	1.5/-

Квалификационный разряд 5 кю.

Кихон (3):

- 1. Кидзами цки(с выпадом) + ой цуки + гьяку цуки.
- 2. Кидзами цки + с шагом учи уке + гьяку цуки.
- 3. Тецуи + сюто +хайто + тейше.
- 4. Назад нейко аши дачи сюто уке + аси маваши гери + гьяку цуки.
- 5. Кидзами цки + мае гери-маваши гери + гьяку цуки.
- 6. Уракен учи + аси йоко гери кикоми.
- 7. Рен цуки + уширо гери.
- 8. Кидзами цки + маваши гери + уширо маваши гери.

Комбинации на мешке (2):

- 1. Кидзами цки + гьяку сюто учи + хайто учи + тейше учи.
- 2. Кидзами цки + аси маваши гери + гьяку цуки.
- 3. Кидзами цки + мае гери + маваши гери.
- 4. Сюто учи + уширо цуки + маваши гери.
- 5. Рен цуки + уширо гери.
- 6. Шаг вперед + уширо гери + маваши гери.

Ката: Пинан.

Кумитэ:

До 16 лет (м)	До 16 лет (ж)	Ст. 16 лет (м)	Ст. 16 лет (ж)
4 по 1 мин.	3 по 1 мин.	2 по 2 мин.	2 мин.

Техника борьбы: «Борьба в партере до болевого приема»

До 16 лет (м)	До 16 лет (ж)	Старше 16 лет (м)	Старше 16 лет (ж)
2 мин.	1 мин.	3 мин.	2 мин.

Приемы самообороны:

- 1. Освобождение от захвата за кисть одной рукой.
- 2. Освобождение от захвата за рукав одной рукой.
- 3. Освобождение от захвата за отворот кимоно одной рукой.
- 4. Освобождение от захвата за шею одной рукой.

Нормативы по физ. подготовке:

	До 16 лет (м)	До 16 лет (ж)	Старше 16 лет (м)	Старше 16 лет (ж)
подтягивание	7	4	8	5
отжимания	35	30	40	35
выпрыгивания	45	25	50	30
пресс	50	40	55	45

Тамесиваре:

	До 16 лет (м)	До 16 лет	Старше 16 лет (м)	Старше 16 лет (ж)
		(ж)		
Рукой/ногой	-/2	-/1.5	-/2.5	-/2

Квалификационный разряд 4 кю.

Кихон (4):

- 1. Аге уке(назад)+гьяку сото уке + гедан барай + гьяку цуки.
- 2. Сото уке + гьяку ура цуки + хиза гери.
- 3. Эмпи учи + татэ эмпи учи + мае гери + маваши гери.
- 4. Кидзами цки + аси ура микадзуки + гьяку цуки + уширо гери.
- 5. Двойная подставка + лоу кик + уширо гери.
- 6. Шаг гьяку цуки + стэп маваши гери + уширо маваши гери.
- 7. Кидзами цуки + уширо маваши гери + уширо гери.

8. Ой цуки + ура микадзуки(360) + уширо маваши гери.

Комбинации на лапах (2):

- 1. Кидзами цки + маваши гери.
- 2. Кидзами цки + аси ура маваши гери.
- 3. Кидзами цки + уширо маваши гери.
- 4. Шаг гьяку цуки + стэп маваши гери .
- 5. Смена стойки + уширо маваши гери на 360.
- 6. Ой цуки + маваши гери на 360.

Комбинации на мешке (2):

- 1. Кидзами цки + гьяку сюто учи + хайто учи + тейше учи.
- 2. Кидзами цки + аси маваши гери + гьяку цуки.
- 3. Кидзами цки + мае гери + маваши гери.
- 4. Сюто учи + уширо цуки + маваши гери.
- 5. Рен цуки + уширо гери.
- 6. Шаг вперед + уширо гери + маваши гери.

Ката:

- 1. Аси ваза ик кё.
- 2. Аси ваза ни кё.
- 3. Аси ваза сан кё.
- 4. Аси ваза ён кё.
- 5. Аси ваза го кё

Кумитэ:

До 16 лет (м)	До 16 лет (ж)	Старше 16 лет (м)	Старше 16 лет (ж)
2 по 2 мин.	2 мин.	5 по1 мин.	4 по1 мин.

Техника борьбы: «Борьба со стойки до болевого приема»

До 16 лет (м)	До 16 лет (ж)	Старше 16 лет (м)	Старше 16 лет (ж)
2 мин.	1 мин.	3 мин.	2 мин.

Приемы самообороны:

- 1. Освобождение от захвата за кисть одной рукой.
- 2. Освобождение от захвата за рукав одной рукой.
- 3. Освобождение от захвата за отворот кимоно одной рукой.
- 4. Освобождение от захвата за шею одной рукой.
- 5. Освобождение от захвата сзади одной рукой.

Нормативы по физ. подготовке:

	До 16 лет (м)	До 16 лет (ж)	Старше 16 лет (м)	Старше 16 лет (ж)
подтягивание	8	5	9	6
отжимания	40	35	45	40
выпрыгивания	50	30	55	35
пресс	55	45	65	50

Тамесиваре:

_					
		До 16 лет (м)	До 16 лет (ж)	Старше 16 лет (м)	Старше 16 лет (ж)
	Рукой/ногой	1.5/2	1/1.5	2/2.5	1.5/2

Квалификационный разряд 3 кю

Кихон (4):

- 1. Аге уке (назад)+гьяку сото уке + гедан барай + гьяку цуки.
- 2. Сото уке + гьяку ура цуки + хиза гери.
- 3. Эмпи учи + татэ эмпи учи + мае гери + маваши гери.

- 4. Кидзами цки + аси ура микадзуки + гьяку цуки + уширо гери.
- 5. Двойная подставка + лоу кик + уширо гери.
- 6. Шаг гьяку цуки + стэп маваши гери + уширо маваши гери.
- 7. Кидзами цуки + уширо маваши гери + уширо гери.
- 8. Ой цуки + ура микадзуки(360) + уширо маваши гери.

Комбинации на лапах (3):

- 1. Кидзами цки + маваши гери + ура маваши гери(этой же ногой).
- 2. Кидзами цки + аси ура маваши гери маваши гери.
- 3. Кидзами цки + маваши гери + уширо маваши гери (этой же ногой).
- 4. Кидзами цки + уширо маваши гери + маваши гери(этой же ногой).
- 5. Шаг гьяку цуки + стэп маваши гери + уширо маваши гери.
- 6. Смена стойки + уширо маваши гери на 360 + маваши гери.
- 7. Ой цуки + маваши гери на 360+ уширо маваши гери.

Ката: Ката нахайчин

Кумитэ:

До 16 лет (м)	До 16 лет (м) До 16 лет (ж)		Старше 16 лет (ж)	
5 по 1 мин.	4 по1 мин.	6 по1 мин.	5 по 1 мин.	

Техника борьбы: «Борьба в партере до болевого или удушающего приема»

До 16 лет (м)	До 16 лет (ж)	Старше 16 лет (м)	Старше 16 лет (ж)
2 мин.	1 мин.	3 мин.	2 мин.

Приемы самообороны: Освобождение от любого захвата одной рукой.

Нормативы по физ. подготовке:

	1 ' ' '			
	До 16 лет (м)	До 16 лет (ж)	Старше 16 лет (м)	Старше 16 лет (ж)
подтягивание	9	6	10	7
отжимания	45	40	50	45
выпрыгивания	55	35	60	40
пресс	60	50	65	55

Тамесиваре:

	До 16 лет (м)	До 16 лет (ж)	Старше 16 лет (м)	Старше 16 лет (ж)
Рукой/ногой	2/-	1.5/-	2.5/-	2/-

Квалификационный разряд 2 кю

Кихон (4):

- 1. Аге уке(назад)+гьяку сото уке + гедан барай + гьяку цуки.
- 2. Сото уке + гьяку ура цуки + хиза гери.
- 3. Эмпи учи + татэ эмпи учи + мае гери + маваши гери.
- 4. Кидзами цки + аси ура микадзуки + гьяку цуки + уширо гери.
- 5. Двойная подставка + лоу кик + уширо гери.
- 6. Шаг гьяку цуки + стэп маваши гери + уширо маваши гери.
- 7. Кидзами цуки + уширо маваши гери + уширо гери.
- 8. Ой цуки + ура микадзуки(360) + уширо маваши гери.

Комбинации на мешке (3):

- 1. Аси маваши цуки + гьяку маваши эмпи + ура цуки + гьяку цуки.
- 2. Аси эмпи маваши + гьяку эмпи маваши + хиза гери(с захватом) + маваши гери.
- 3. Кидзами цуки + аси маваши гери + гьяку цуки + уширо гери.
- 4. Кидзами цуки + лоукик + уширо гери(этой же ногой).
- 5. Кидзами цуки + ура маваши гери + уширо гери(на отскоке).
- 6. Кидзами цуки + уширо гери + уширо гери(этой же ногой).
- 7. Ой цуки + маваши гери на 360 + уширо гери.

Ката: Ванкан. **Кумитэ:**

До 16 лет (м)	До 16 лет (ж)	Старше 16 лет (м)	Старше 16 лет (ж)
6 по1 мин.	5 по 1 мин.	3 по 2 мин.	2 по 2 мин.

Техника борьбы: «Борьба со стойки до болевого или удушающего приема»

До 16 лет (м)	До 16 лет (ж)	Старше 16 лет (м)	Старше 16 лет (ж)
2 по1 мин.	2 по1 мин.	3 по1 мин.	2 по1 мин.

Приемы самообороны:

- 1. Освобождение от любого захвата одной рукой.
- 2. Освобождение от любого захвата двумя руками.

Нормативы по физ. подготовке:

	До 16 лет (м)	До 16 лет (ж)	Старше 16 лет (м)	Старше 16 лет (ж)
подтягивание	10	7	11	8
отжимания	50	45	55	50
выпрыгивания	60	40	65	45
пресс	65	55	70	60

Тамесиваре:

	До 16 лет (м)	До 16 лет (ж)	Старше 16 лет (м)	Старше 16 лет (ж)
Рукой/ногой	-/2.5	-/2	-/3	-/2.5

Квалификационный разряд 1 кю

Кихон (4):

- 9. Аге уке(назад)+гьяку сото уке + гедан барай + гьяку цуки.
- 10. Сото уке + гьяку ура цуки + хиза гери.
- 11. Эмпи учи + татэ эмпи учи + мае гери + маваши гери.
- 12. Кидзами цки + аси ура микадзуки + гьяку цуки + уширо гери.
- 13. Двойная подставка + лоу кик + уширо гери.
- 14. Шаг гьяку цуки + стэп маваши гери + уширо маваши гери.
- 15. Кидзами цуки + уширо маваши гери + уширо гери.
- 16. Ой цуки + ура микадзуки(360) + уширо маваши гери.

Комбинации на лапах (3):

- 8. Кидзами цки + маваши гери + ура маваши гери(этой же ногой).
- 9. Кидзами цки + аси ура маваши гери маваши гери.
- 10. Кидзами цки + маваши гери + уширо маваши гери (этой же ногой).
- 11. Кидзами цки + уширо маваши гери + маваши гери(этой же ногой).
- 12. Шаг гьяку цуки + стэп маваши гери + уширо маваши гери.
- 13. Смена стойки + уширо маваши гери на 360 + маваши гери.
- 14. Ой цуки + маваши гери на 360+ уширо маваши гери.

Комбинации на мешке (3):

- 1. Аси маваши цуки + гьяку маваши эмпи + ура цуки + гьяку цуки.
- 2. Аси эмпи маваши + гьяку эмпи маваши + хиза гери(с захватом) + маваши гери.
- 3. Кидзами цуки + аси маваши гери + гьяку цуки + уширо гери.
- 4. Кидзами цуки + лоукик + уширо гери(этой же ногой).
- 5. Кидзами цуки + ура маваши гери + уширо гери(на отскоке).
- 6. Кидзами цуки + уширо гери + уширо гери(этой же ногой).
- 7. Ой цуки + маваши гери на 360 + уширо гери.

Ката: Соочин.

Кумитэ:

<i>J</i>			
П 1(()	П 1(()	0 1(()	0 1(()
До 16 лет (м)	До 16 лет (ж)	Старше 16 лет (м)	Старше 16 лет (ж)
70 10 1101 (111)	70 10 1101 (111)		

3 по 2 мин.	2 по 2 мин.	4 по 2 мин.	3 по 2 мин.

Техника борьбы: «Борьба в партере до болевого, удушающего приема или положения маунт»

До 16 лет (м)	До 16 лет (ж)	Старше 16 лет (м)	Старше 16 лет (ж)
3 мин.	2 по 1 мин.	2 по 2 мин.	2 мин.

Приемы самообороны: Освобождение от любого захвата в течении минуты.

Нормативы по физ. подготовке:

	До 16 лет (м)	До 16 лет (ж)	Старше 16 лет (м)	Старше 16 лет (ж)
подтягивание	11	8	12	9
пинамижто	55	50	60	55
выпрыгивания	65	45	70	50
пресс	70	60	75	65

Тамесиваре:

•	До 16 лет (м)	До 16 лет (ж)	Старше 16 лет (м)	Старше 16 лет (ж)
Рукой/ногой	2/2.5	1.5/2	2.5/3	2/2.5

Квалификационный разряд 1 Дан

Кихон (5):

- 1. Маваши эмпи учи + татэ эмпи учи/усиро эмпи учи/ йоко эмпи учи + отоси эмпи учи
- 2. Рен цуки / агэ укэ + гяку цуки
- 3. Кидзами цки + учи удэ укэ (шагом) / гяку цуки
- 4. Агэ укэ / сотэ укэ / гедан барай / гяку цуки
- 5. Кидзами цки / хайто учи / сютэ учи (на отмаш) + усиро тетцуи учи
- 6. Сотэ укэ / ура цуки / хидза гери / маваши учи
- 7. Гедан барай + маэ гери / сотэ укэ + сютэ учи
- 8. Тейсо укэ (в некоаси дачи) + сютэ укэ (с шагом) + маваши гери + усиро маваши гери
- 9. Уклон (тай сабаки) + гяку цуки (с шагом) + аси барай + йоко гери кекоми + усиро ура маваши
- 10. Подставка (сотэ моротэ укэ/хидзе укэ + маваши гери гедан (лоу кик) + йоко гери кекоми / агэ укэ / гяку цуки
- 11. Уракен учи / аси йоко гери кекоми + усиро какато гери + усиро йоко гери кекоми (с шагом)
- 12. Аси ура микоцуки гери + маваши гери чудан + усиро микоцуки гери + усиро маваши гери

Комбинации на лапах (4):

- 1. Кидзами цки + маэ маваши гери + маваши гери + усиро ура маваши гери.
- 2. Кидзами цки + маваши гери / маваши гери / усиро ура маваши гери(этой же ногой).
- 3. Кидзами цки + аси ура маваши гери маваши гери + ура маваши гери.
- 4. Кидзами цки + уширо ура маваши гери / ура микацуки гери (этой же ногой) + маваши гери.
- 5. Уширо ура микацуки гери + маваши гери +усиро ура маваши гери.
- 6. Шаг гяку цуки + стэп маваши гери + уширо ура маваши гери + маваши гери.
- 7. Степ маваши гери + усиро микацуки гери + уширо ура маваши гери.
- 8. Смена стойки + уширо ура маваши гери + маваши гери + усиро какато гери.

Ката: Сейсан. Кумитэ:

До 16 лет (м)	До 16 лет (ж)	Старше 16 лет (м)	Старше 16 лет (ж)
5 по 2 мин.	3 по 2 мин.	2 по 3 мин.	2 по 2 мин.

Техника борьбы: «Борьба в партере до болевого , удушающего приема или положения маунт»

До 16 лет (м)	До 16 лет (ж)	Старше 16 лет (м)	Старше 16 лет (ж)
2 по 2 мин.	2 по 1 мин.	3 мин.	2 мин.

Приемы самообороны: Защита от любого захвата руками, проводимая по очереди двумя противниками в течение 2 минут.

Нормативы по физ. подготовке:

	До 16 лет (м)	До 16 лет (ж)	Старше 16 лет (м)	Старше 16 лет (ж)
подтягивание	8	6	12	9
отжимания	40	30	60	55
выпрыгивания	40	50	70	50
пресс	70	80	100	80

Тамесиваре:

	До 16 лет (м)	До 16 лет (ж)	Старше 16 лет (м)	Старше 16 лет (ж)
Рукой/ногой	2,5/3,0	2/2,5	3/3,5	2,5/3

Методическое обеспечение

- 1. Презентации для изучения теоретического материала:
 - История и философия восточных боевых единоборств;
 - Гигиена спортсмена;
 - Режим и питание юных борцов;
 - Возрастные особенности юных борцов;
 - Техника безопасности: травмы и их профилактика;
 - Первая медицинская помощь при переломах.
 - 2. Видеозаписи участия спортсменов клуба в соревнованиях.

Занятия по программе спроводятся в комбинированной форме с сочетанием теории и практики из разных разделов программы.

На стартовом уровне организуется деятельность по стимулированию интереса учащихся к освоению упражнений и выполнению конкретных заданий, отработка конкретных умений для выполнения в контексте изучаемой темы. Результатом этого уровня является развитие мотивации к деятельности, основанное на осознании потребности изучения учебного материала и постановки личностью значимой цели.

На базовом уровне первостепенное значение приобретают элементы специальной физической и технической подготовки, направленные на подготовку к соревнованиям. Участие в соревнованиях становится важным мотивационным элементом, позволяет спортсменам проверить уровень своей спортивной подготовки, психологической устойчивости.

На продвинутом уровне ведется работа по обучению умению соотносить полученный результат с поставленной целью, по самоанализу и самооценке собственных действий. Важным элементом продвинутого уровня является участие в соревнованиях, где проявляются не только технико-тактические умения, но и морально - волевые качества. Самоанализ проведённых поединков, коллективное обсуждение результатов соревнований является продолжением аналитической работы, переходящей в обучение судейской практике.

В процессе обучения по программе применяются словесный, наглядный и практический методы. Важное значение имеет показ педагогом правильного выполнения упражнения или приёма и контроль его выполнения учащимися. Обязательным является повторение и соблюдение правил техники безопасности на каждом этапе занятия. Практикуется обучение в парах, при этом учащиеся ставятся в пары в соответствии с педагогическими задачами.

Форма организации образовательной деятельности — очная, очно-заочная, заочная.

В условиях карантина, отмены очных занятий по погодным условиям и иным причинам программа может реализовываться в режиме дистанционного обучения. В реализации дистанционного обучения применяются: электронная почта, мессенджеры WhatsApp, Viber, Skype, Discord, социальные+ медиа: Instagram, ВК, хостинг YouTube, электронные ресурсы https://ru.wikipedia.org/, https://interneturok.ru/ и др.

Модуль «Маршрутами профориентации»

Пояснительная записка

Целевые установки

С 1 сентября 2023 года в образовательных организациях всех субъектов Российской Федерации вводится профориентационный минимум

Реализация модуля «Маршрутами профориентации» направлена на формирование готовности учащихся к профессиональному самоопределению.

Объем модуля. Общий минимальный объем по программе – 14 часов.

Режим занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа. Данный модуль - реализуется вне учебного времени, за пределами реализации программы, в каникулярное или свободное время учащихся. И предназначен для самостоятельной работы с профориентационными интернет-ресурсами и материалами.

Формы аттестации. Форма аттестации по завершению обучения по модулю – зачет по совокупности выполненных заданий в маршрутных листах.

Оценочные средства: задания в маршрутных листах. Итоговые анкеты (на выбор) для учащихся 11-14 лет https://forms.gle/SB1Gvey9tRpj6doq9 или анкеты «Готовность к профессиональному и личностному самоопределению» для учащихся 15 лет и старше https://forms.gle/mw4aAE36Dbpejnpy5.

Методические материалы.

В помощь педагогу предоставлены «Методические рекомендации по использованию Дневника самоопределения (скетчбука с заданиями для подростков), «Методические рекомендации по реализации проекта «Билет в будущее» по профессиональной ориентации обучающихся 6-11 классов образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования» и «Атлас новых профессий 3.0». Материалами можно пользоваться или скачать по ИХ https://drive.google.com/drive/folders/1dvkZ8Y7tAbiyF76rKr3fY74eMZcy8hnp?usp=sharing. Доступ для учащихся к дидактическим материалам предоставляется по ссылке или их онжом скачать этой ссылке ПО же https://drive.google.com/drive/folders/1xcdIq4Y1L52mGfrpxtPdTpvKiVmfeDZK?usp=sharing. Здесь же расположены материалы других авторов.

Содержание модуля «Маршрутами профориентации» Учебно-тематический план

3.0	**	Количество часов		
№	Название раздела, темы	Всего	Теория	Практика
1.	Введение	2	0	2
2	Мотивационный трек «Зачем выбирать профессию»	4	1	3
2.1.	Профессия, человек, общество	2	1	1
2.2	О профессиональном самоопределении	2	0	2
3	Познавательный трек	4	1	3
	«Палитра моих способностей»			
3.1	Разбираемся с интересами, склонностями и способностями	2	1	1

3.2	Выбираем профессию в	2	0	2
	соответствии со склонностями и			
	интересами			
4	Информационный трек	2	0	2
	«Профессии будущего»			
4.1	«Заглянем в будущее?»	2	0	2
5	Подводим итоги	2	0	2
5.1	Заполнение итоговой анкеты (на	2	0	2
	выбор)			
	Итого:	14	2	12

Содержание учебно-тематического плана

1. Введение

Практика. Работа с путеводителем по модулю.

2. Мотивационный трек «Зачем выбирать профессию»

2.1. Профессия, человек, общество

Теория. Знакомство с понятиями: профессия, специальность, профессионал.

Практика. Выполнение заданий карточки «Собираем багаж»: «В этом предложение не хватает слов. Заполни пробелы», «Соедини линиями профессии и специальности», «Дополни».

2.2. О профессиональном самоопределении

Практика. Работа с карточкой «Ориентируемся на местности». Знакомство с информацией о необходимости выбора профессии и с алгоритмом этого процесса. Выполнение задания «Запланируй три важных шага выбора профессии».

3. Познавательный трек «Палитра моих способностей»

3.1. Разбираемся с интересами, склонностями и способностями

Теория. Знакомство с понятиями: «интерес», «склонность», «способность».

Практика. Выполнение заданий маршрутного листа № 1: «Какие бывают способности? Озаглавь столбцы таблицы» и «Отбросив излишнюю скромность заполни таблицу «Что я знаю о себе».

3.2.Выбираем профессию в соответствии со склонностями и интересами

Практика: Работа с маршрутным листом № 2. Выполнение заданий: «Соотнеси склонности, интересы и профессию», «Информационная карта профессии».

4.Информационный трек «Профессии будущего»

4.1. «Заглянем в будущее?»

Практика. Работа с маршрутным листом № 3. Выполнение заданий: «Прочитай», «Работаем с Атласом новых профессий 3.0».

5.Подводим итоги

Практика. Заполнение итоговой анкеты (на выбор) для учащихся 11-14 лет или анкеты «Готовность к профессиональному и личностному самоопределению» для учащихся 15 лет и старше.

План воспитательной работы

Уровень программы	Воспитательная задача	Дела, события	Сроки/ ответственные
	«Воспит	ываем и познаём»	
Стартовый	Создание условий для	Формирование навыков	Сентябрь

1	Т		I
	усвоения социально	соблюдения правил поведения	
	значимых знаний	на тренировке. Беседы:	
	1	«Зачем нужны правила»,	
		«Можно и нельзя – знаем и	
		выполняем», «Как я	
	1	собираюсь на тренировку»,	
	1	«Чтобы быть здоровым».	
	1	Учить построить	Ноябрь
		доброжелательные	
		доверительные отношение с	
	1	тренером- преподавателем и с	
	1	другими спортсменами.	
Базовый	Создание	Беседы: «Правильное	Декабрь
	благоприятных условий	питание, здоровый образ	
	для развития социально	жизни, о влиянии вредных	
	значимых отношений	привычек».	
		«Олимпийские правила и	
		олимпийское здоровье».	
	1		Покобы
		Создание благоприятного	Декабрь
		микроклимата в коллективе.	
		Самоуправление в группе.	
		Тренинги на	
		командообразование.	77. 6
		Просмотр фильмов и	Ноябрь
		обсуждение проявления норм	
	1	спортивной этики на примере	
		конкретных примеров.	
Продвинутый	Создание	Опыт самопознания и	Январь
	благоприятных условий	самоанализа, ведение	
	для приобретения	дневника тренировок,	
	опыта осуществления	портфолио.	
	социально значимых	Моделирование ситуаций для	Январь
	дел	приобретения опыта решения	
		конфликтов в школе, дома	
		или на улице (тренинги с	
		привлечением	
		психологической службы)	
	1		Формоли
	1	Введение системы	Февраль
	1	наставничества «ученик-	
		ученик».	
		цавая и сохраняя традиции»	Γ.
Стартовый	Создание условий для	Беседы о традициях секции,	Февраль
	усвоения социально	Федерации	
	значимых знаний		
	Создание	Участие в соревнованиях	В течение года
Базовый	благоприятных условий	<u> </u>	
	для развития социально		
	значимых отношений		
		V	Октябрь-Март
Пролвинутый	Созлание	Гучастие в сопевнованиях	
Продвинутый	Создание благоприятных условий	Участие в соревнованиях	октлоры тарт
Продвинутый	благоприятных условий	у частие в соревнованиях	Октлоры түндүг
Продвинутый	благоприятных условий для приобретения	у частие в соревнованиях	Октлоры март
Продвинутый	благоприятных условий для приобретения опыта осуществления	у частие в соревнованиях	Октлоры март
Продвинутый	благоприятных условий для приобретения опыта осуществления социально значимых	у частие в соревнованиях	Октлоры март
Продвинутый	благоприятных условий для приобретения опыта осуществления социально значимых дел	-	Октлоры март
	благоприятных условий для приобретения опыта осуществления социально значимых дел «Воспитываем с	оциальную активность»	
Продвинутый Стартовый	благоприятных условий для приобретения опыта осуществления социально значимых дел «Воспитываем с Создание условий для	оциальную активность» Беседа «Кому и как я могу	Сентябрь
	благоприятных условий для приобретения опыта осуществления социально значимых дел «Воспитываем с Создание условий для усвоения социально	оциальную активность» Беседа «Кому и как я могу помочь»	Сентябрь
	благоприятных условий для приобретения опыта осуществления социально значимых дел «Воспитываем с Создание условий для	оциальную активность» Беседа «Кому и как я могу	

		Участие в акции «Помощь друга» экологического отдела по сбору овощей для корма животных	Сентябрь
		Участие в социально значимых акциях - Окно Победы - Поздравь ветерана	Май
Базовый	Создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений	Проявление внимания к ветеранам спорта, их родным и близким - Акция «Поздравь ветерана»	Май
Продвинутый	Создание благоприятных условий для приобретения опыта осуществления социально значимых дел	Организация социально значимых акций - «Поздравь ветерана» - Дворовые старты	Май
		Оказание помощи младшим учащимся во время проведения соревнований, спортивных сборов, выездов	Апрель
- ·		тываем вместе»	
Стартовый	Оказание помощи родителям в воспитании юных спортсменов	Родительские собрания - Цели, задачи, традиции, правила секции плавания - Календарь участия в соревнованиях	Сентябрь
	Сплочение коллектива детей и родителей	Открытые и совместные тренировки;Открытые турниры для начинающих;Совместные развлекательные мероприятия	Октябрь
Базовый	Оказание помощи родителям в воспитании юных спортсменов	Родительские собрания: - Участие в спортивных соревнованиях — важный этап в жизни юного спортсмена; - Особенности подросткового возраста и здоровье юного спортсмена; - Победы, поражения - адекватная самооценка и прочие опасности	Ноябрь
	Сплочение коллектива	- Планирование совместной работы -Проведение совместных мероприятий	Декабрь
	Консультативная помощь по актуальным вопросам воспитания	Тематические консультации - Учёба и спорт – как совместить? - Трудности подросткового возраста	Январь
Продвинутый	Оказание помощи по вопросам воспитания	Тематические собрания: - Спортивное совершенствование – это труд или способности? - Проблемы	Апрель

		профессионального	
		самоопределения	
		Индивидуальные	Февраль.
		консультации по проблемам	
		взаимоотношений родителей	
		и детей	
«Я – Кузбассовец»			
Стартовый	Вовлечение учащихся	-Акция «Вечный огонь в	Апрель
	в проекты, конкурсы	нашем сердце» (рисунки)	
	и акции		
	патриотической		
	направленности		
Базовый	Вовлечение учащихся	-Акция « Окна Победы»	Апрель
	в проекты, конкурсы		
	и акции		
	патриотической		
	направленности		
Продвинутый	Вовлечение учащихся	- Акция «Поздравь	Апрель
	в проекты, конкурсы	ветерана»	
	и акции		
	патриотической		
	направленности		

Список литературы:

- 1. Аксёнов Э. Каратэ от белого пояса к чёрному. Традиционная техника и приёмы уличной самозащиты / Э. Аксёнов.- М.: АСТ, 2007. 174с.
- 2. Бишоп М. Окинавское каратэ / М. Бишоп М.: Фаир-пресс, 2001.-304с.
- 3. Галочкин Г.П., Ефремов А.К., Санников В.А. Тактическая подготовка спортсменов в единоборствах: Учебное пособие /Г.П. Галочкин, А.К. Ефремов, В.А. Санников. Воронеж, 1999.-116с.
- 4. Есидо Сидзато. Каратэ Годзю: Практическое руководство / Есидо Сидзато, М.:Спорт-пресс, 2006 -240 с.
- 5. Каштанов Н. Каноны каратэ: формирование духовности средствами каратэ до / Н Каштанов. Ростов на- Дону: Феникс, 2007. 240с.
- 6. Ленц А.Н. Тактика в спортивной борьбе /А.Н.Ленц. М: Физкультура и спорт,1967, 152с.
- 7. Маряшин Ю. Современное каратэ. Функциональная гимнастика/Ю. Мирошин, М.: АСТ, 2004, 176с.
- 8. Международные правила по соревновательному каратэ (WUKO, YKF). Йошкар-Ола, 1992, - 80с.
- 9. Ояма M. Классическое каратэ / M.Ояма. M: Эксмо, 2006. 256c.
- 10. Петров М. Каратэ для самообороны / М. Петров. М.: Книжный дом, 2007.- 324с.
- 11. Рот Д. Чёрный пояс каратэ / Д.Рот.- М.:АСТ, 2007.- 242с.
- 12. Рояма X. Моя жизнь Kн.1 / X. Рояма.- М.: Городец, 2003. 224c.
- 13. Рояма X. Моя жизнь Kн.2 / X. Рояма.- M.: Городец, 2005. 208c.
- 14. Такэнобу Н. Каратэ до. Входные ворота / Н. Такэнобу. М.: Сэкай, 1994. 218с.
- 15. Травников А. Оперативное каратэ: боевое моделирование в обучении рукопашному бою / А. Травников. Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.- 192с.
- 16. Хики П. Каратэ. Техника и тактика. / П. Хаки. М.: Эксмо, 2006 208с.