

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 582
с углубленным изучением английского и финского языков
Приморского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом

Протокол заседания

от 30.08.2019 № 1

УТВЕРЖДЕНА

приказом ГБОУ школа № 582

Приморского района Санкт-Петербурга

от 30.08.2019 № 202\1-Д

**дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«ОФП с элементами восточных единоборств»**

Возраст учащихся: 8-17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик программы:

педагог дополнительного образования

Тимохина К.И.

Санкт – Петербург
2019г.

Оглавление

1. Пояснительная записка	5
1.1. Основные характеристики образовательной программы.	5
1.2. Направленность образовательной программы.	5
1.3. Актуальность образовательной программы.	5
1.4. Адресат образовательной программы.	5
1.5. Цель образовательной программы.	5
1.6. Задачи образовательной программы.	5
1.7. Условия реализации образовательной программы.	6
1.8. Планируемые результаты.	8
2. Учебный план 1-го года обучения	8
3. Календарный учебный график.	9
4.3. Календарно-тематическое планирование	12
5. Методические и оценочные материалы.	19
5.1. Методическое обеспечение программы.	19
5.2. Оценочные материалы	20
5.3. Приложение	21
6. Список литературы.	22
6.1. Литература для педагога.	23
6.2. Литература для обучающихся	23
6.3. Литература для родителей.	23

1. Пояснительная записка

1.1. Основные характеристики образовательной программы.

Программа сосредоточена на дисциплине и практике форм и последовательностей техник восточных единоборств. По уровню освоения программы является базовой.

Учащийся должен уметь владеть своим телом, иметь хорошую физическую и психическую подготовку. Именно этими умениями и навыками овладевают дети, изучая предметы данной программы. Приобретенные знания и умения будут служить основой для дальнейшего профессионального обучения и формирования личности ребенка. Занимаясь по данной программе, дети разносторонне развивают свои способности и овладевают комплексом знаний, умений и навыков по восточным единоборствам.

1.2. Направленность образовательной программы.

Образовательная программа носит физкультурно-спортивную направленность.

1.3. Актуальность образовательной программы.

В настоящее время интерес к восточным единоборствам находится на высоком уровне. Как известно, восточные боевые искусства пропагандируют комплексное развитие человека, в их постулатах говорится о гармоничном развитии тела и духа. В том числе эти принципы лежат в основе рассматриваемого в данной программе корейского боевого искусства стиль Тансу-до Чун до Кван.

К сожалению, в современном обществе мы все чаще сталкиваемся с асоциальным поведением детей и подростков. Наблюдается резкий рост всех форм девиантного поведения. Школу и улицу захлестнула подростковая агрессия. Все ниже уровень физического развития и здоровья школьников. Данная программа будет способствовать решению данных проблем.

1.4. Адресат образовательной программы.

Возраст детей, занимающихся по данной программе от 8-17 лет.

1.5. Цель образовательной программы.

Создание условий для укрепления физического и психологического здоровья детей посредством занятий восточными единоборствами.

1.6. Задачи образовательной программы.

Обучающие:

- обучение техническим приемам, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся;
- обучение знаниям о гигиене, строении и функционировании организма;

Развивающие:

- развитие мышления на основе использования вариативности технических приемов и взаимодействия партнеров;
- развитие физических способностей учащихся, а также способности концентрироваться и понимать психологию других людей во время спаррингов;
- развитие способности принимать решения быстро и логически точно;
- развитие адаптационных возможностей и улучшение работоспособности детского организма;
- развитие основных физических качеств: быстроты, гибкости, силы, ловкости и выносливости;

Воспитательные:

- формирование доброжелательных взаимоотношений в коллективе;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим (терпимость, уважение, доверие);
- воспитание дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений;
- формирование потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки;
- воспитание волевых качеств спортсмена.

1.7. Условия реализации образовательной программы.

В группы «ОФП с элементами восточных единоборств» принимаются все желающие, имеющие справку о состоянии здоровья и допуск к занятиям. Кадровое обеспечение: программу реализует квалифицированный педагог.

Срок реализации программы 1 год., режим занятий 3 раза в неделю по 1 часу.

Для реализации программы необходима материально-техническая база: спортивный зал, специальная форма (доги).

Дополнительное оборудование и инвентарь: гимнастические скамейки, перекладины, «шведские» стенки, специальные маты, набивные мячи, скакалки, гантели, утяжелители (манжеты) на руки и на ноги, резиновые жгуты, лапы, мячи для большого тенниса, спортивная защита на кулаки и голени.

Формы занятий: практическое занятие, беседа, игровые занятия, конкурсы, концерты, мастер-классы, досуговые мероприятия, соревнования.

Главной формой подведения итогов является тестирование по общей и специальной физической подготовке, а также гибкости, в котором принимают участие все обучающиеся.

Для диагностики результативности образовательного процесса используются следующие методы: наблюдение, беседа, контрольные упражнения, сдача нормативов, занимаемые места на соревнованиях.

Процесс обучения предусматривает следующие этапы контроля:

- входная диагностика - проводится перед началом работы по программе (изучение отношения ребенка к выбранной деятельности, потенциальные способности и достижения в этой области, уровень физической подготовки);
- текущий контроль проводится в ходе учебного занятия;
- промежуточный контроль проводится после завершения изучения каждой темы; - итоговый контроль - в конце обучения по программе.

Контроль осуществляется в следующих формах:

- педагогическое наблюдение;
- выполнение контрольно-тематических заданий;
- открытые и контрольные занятия;
- диагностика и анкетирование;
- участие учащихся в конкурсах, концертах, соревнованиях и социально-значимых акциях.

1.8. Планируемые результаты.

Личностные:

- проявление дисциплинированности, ответственности, самоконтроля и выдержки;
- приобщение к здоровому образу жизни;
- формирование основ эмоционально-волевой регуляции;
- проявление доброжелательного отношения друг к другу и интереса к занятиям;
- формирование потребности в регулярных занятиях спортом.

Предметные:

- формирование знания об основах этикета и отношения с педагогом, в коллективе, правилах поведения и техники безопасности в зале;
- сформировать знания по истории боевых искусств;
- сформировать умения и навыки, необходимые для технической аттестации;
- овладение специальными навыками;
- формирование высокого уровня общей и специальной физической подготовки;
- формирование знаний о правилах проведения соревнований по спаррингам;

Метапредметные:

- формирование мотивации к изучению боевых искусств;
- формирование базового знания об основах гигиены и строении организма;
- развитие адаптационных возможностей детского организма;

2. Учебный план 1-го года обучения

№ Раздела, тема	Количество часов			Формы контроля
	теория	практика	всего	

I. Вводное занятие.	1	-	1	Беседа-диалог
II. История восточных единоборств.	3	1	4	Беседа-диалог Тест
III. ОФП и СФП.	-	18	18	Выполнение контрольных упражнений Тестирование
IV. Основы гигиены, питания и строения организма.	2	1	3	Беседа Письменный опрос
V. Формальная техника	1	30	31	Выполнение контрольных упражнений Технические аттестации
VI. Техника борьбы	1	15	16	Выполнение контрольных упражнений Соревнования
VII. Техника спарринга	1	15	16	Выполнение контрольных упражнений Соревнования
VIII. Итоговое занятие	1		1	Открытое занятие
Итого за год	10	80	90	

3. Календарный учебный график.

Год обучения	Дата начала	Дата окончания	Всего учебных	Количество учебных	Количество учебных	Режим занятий
--------------	-------------	----------------	---------------	--------------------	--------------------	---------------

	обучения	обучения	недель	дней	часов	
1	01.10	31.05	32	90	90	3 раза в неделю по 1 ч.

4. Рабочая программа

4.1. Задачи образовательной программы.

Обучающие:

- обучение техническим приемам, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся;
- обучение знаниям о гигиене, строении и функционировании организма;

Развивающие:

- развитие мышления на основе использования вариативности технических приемов и взаимодействия партнеров;
- развитие физических способностей учащихся, а также способности концентрироваться и понимать психологию других людей во время спаррингов;
- развитие способности принимать решения быстро и логически точно;
- развитие адаптационных возможностей и улучшение работоспособности детского организма;
- развитие основных физических качеств: быстроты, гибкости, силы, ловкости и выносливости;

Воспитательные:

- формирование доброжелательных взаимоотношений в коллективе;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим (терпимость, уважение, доверие);
- воспитание дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений;
- формирование потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки;
- воспитание волевых качеств спортсмена.

4.2. Ожидаемые результаты:

- формирование знания об основах этикета и отношения с педагогом, в коллективе, правилах поведения и техники безопасности в зале;
- сформировать знания по истории боевых искусств;
- сформировать умения и навыки, необходимые для технической аттестации;
- овладение специальными навыками;
- формирование высокого уровня общей и специальной физической подготовки;
- формирование знаний о правилах проведения соревнований по спаррингам;
- формирование мотивации к изучению боевых искусств;
- формирование базового знания об основах гигиены и строении организма;
- развитие адаптационных возможностей детского организма;
- проявление дисциплинированности, ответственности, самоконтроля и выдержки;
- приобщение к здоровому образу жизни;
- формирование основ эмоционально-волевой регуляции;

- проявление доброжелательного отношения друг к другу и интереса к занятиям;
- формирование потребности в регулярных занятиях спортом.

4.3. Календарно-тематическое планирование

№ Раздела, тема	Дата занятия			Количество часов
	месяц	число	факт	
I. Вводное занятие.	октябрь			1
II. История восточных единоборств.	октябрь			4
III. ОФП и СФП.	Октябрь ноябрь			18
IV. Основы гигиены, питания и строения организма.	Ноябрь декабрь январь			3
V. Формальная техника	Январь февраль март			31
VI. Техника борьбы	апрель			16
VII. Техника спарринга	май			16
VIII. Итоговое занятие	май			1
Итого за год				90

4.4. Содержание программы

I. Вводное занятие.

Инструктаж по ТБ. Знакомство с педагогом. Объяснение понятий: единоборства, боевые искусства, восточные единоборства, стили единоборств. Представление тансу-до, как стиля единоборств. Демонстрация педагогом некоторых элементов формальной техники. Этикет и ритуалы в боевых искусствах. Символика и ритуалы стиля тансу-до.

II. История боевых искусств.

2.1. История возникновения боевых искусств. Боевые Искусства Востока и Запада (в частности Китая и Японии).

- Боевые искусства Китая (УШУ, КУНГ-ФУ, ЦИГУН)
- Боевые искусства Японии (Каратэ-До, Дзюдо, «До» в боевых искусствах).

2.2. Боевые искусства Кореи. История возникновения и развития Тансу-до Чун до Кван;

- Самобытные боевые системы (КЕК-СУЛЬ, ХВАРАН-ДО, ЧХАРЁ и т.п.)
 - Современные боевые искусства Кореи (ТАЕКВОН-ДО, ХАПКИ-ДО, ТАНСУ-ДО)
 - Тансу-до Чун до Кван - история возникновения, развития в России и в СПб.
- Выдающиеся мастера стиля.

2.3. Основы терминологии (корейский счет и команды). Соревновательная терминология.

2.4. Тест по знанию терминологии.

III. Общая физическая подготовка и Специальная физическая подготовка.

Применение средств ОФП ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, укрепление костно-связочного аппарата, развитие и укрепление мышечной системы, развитие основных двигательных качеств, а также улучшение функционирования кардио-респираторной системы.

Средства и упражнения ОФП должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия. Подбор, содержание и дозировка упражнений зависит от результатов входной диагностики в группе занимающихся в зависимости от года обучения по программе, задач тренировочного периода, возраста детей и наличия материальной базы.

Программа ОФП начинается с входной диагностики в виде теста.

В тест входят упражнения:

- сгибание-разгибание рук в положении упор лежа (отжимания) - максимальное количество раз за 30 секунд
- сгибание-разгибание ног в положении стоя (приседания) - максимальное количество раз за 30 секунд
- подъем туловища из положения лежа на спине (пресс) - максимальное количество раз за 30 секунд
- подъем груди из положения лежа на животе (прогиб) - максимальное количество раз за 30 секунд
- подтягивания - максимальное количество раз без учета времени
- Используя результаты данного теста, мы имеем возможность составить общую картину состояния ОФП детей, и, следовательно, вводить в программу занятий необходимое количество упражнений на развитие слабых сторон общей физической подготовки.

Также проводится тест на гибкость:

- глубина трех шпагатов (право- и левосторонний продольные и поперечный), используется 3-бальная система оценки;
- наклон вперед из положения стоя на скамейке, ноги на ширине 10-15 см, измеряется в см.

Программа СФП.

Тестовые задания для диагностики сфп:

1. Легкоатлетические выпады право- и левосторонние за 1 мин.
2. В положении упор лежа поочередный подъем локтей за 1 мин.
3. Группировка из положения лежа на спине за 1 мин.

4. Статическое удержание прямых ног в двух заданных положениях на высоте бедра, максимальное время

Также идет оценка качества выполнения данных упражнений по критериям, используя 3-бальную шкалу.

В дальнейшем данное тестирование позволяет корректировать необходимые качества и умения детей, а также позволяет контролировать развитие ОФП и СФП в период обучения ребенка.

Главная задача на 1 году обучения - правильная техника выполнения предложенного комплекса упражнений.

1 тема. Упражнения для развития силы.

ОФП:

Для развития мышц плечевого пояса:

- отжимания (обыкновенным, широким и узким хватами);
- лазания по «шведской стенке» на руках в висе;
- хождение на руках с удержанием ног партнером;
- подтягивания на высокой перекладине с помощью инструктора (прямым, обратным, узким и широким хватами; к груди и к затылку);

Для развития мышц ног:

- приседания, с опорой и без, с дополнительным грузом и без, на одной и на двух ногах;
- различные виды выпрыгиваний вверх и вперед из разных исходных положений (с подтягиванием колен к груди, с захлестом голени и т.п.);

Упражнения для развития мышц спины и пресса:

- наклоны с медицинболами;
- прогиб в спине самостоятельно или с помощью партнера;
- пресс (поднимание плеч с руками за головой, поднимание бедер, одновременный отрыв бедер и плеч от пола);

СФП:

- упражнения по преодолению сопротивления (выталкивание за пределы чего-либо партнера, «бой петухов»; поднимания партнера с пола, перетаскивания);
- удержание в статическом положении рук с утяжелителями до 1 кг и без;
- толчок медицинболов из различных исходных положений;
- удержание в статическом положении ног с утяжелителями до 1 кг и без;
- поочередный подъем локтей в положении упор лежа;
- группировка из положения лежа на спине;
- одновременный отрыв ладоней от пола в положении упор лежа;
- выпады право- и левосторонние.

2 тема. Упражнения на развитие быстроты:

ОФП:

- ускорения из различных исходных положений с места на 3-5 метра;
- прыжки на скакалке в различных формах на месте и с передвижением короткими сериями.

СФП:

- «пятнашки» с партнером руками и ногами;
- выполнение атакующих и защитных технических действий по сигналу тренера;
- выполнение серии ударов за ограниченный период времени;
- быстрый переход от защитных действий к атакующим;
- удары по «лапам» в момент появления цели.

3 тема. Упражнения для развития гибкости:

- барьерный шаг;
- махи ногами и руками в положении стоя с опорой и без в разные стороны;
- стретчинг (растяжка), в том числе шпагаты;
- удержание рук и ног на весу;
- наклоны из положения стоя и сидя: вперед, в стороны, назад с различным положением ног (ноги вместе, на ширине плеч, ноги врозь - на максимальную ширину);
- гимнастические и борцовские мосты.

4 тема. Упражнения для развития ловкости.

ОФП:

- передвижения с сохранением заданного положения (упор присев, упор стоя, с упором рук за спиной);
- комбинирование различных упражнений в эстафетах;
- продвижения вперед после выполнения различных вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем;
- упражнения на ограниченной поверхности (на гимнастической скамейке или на одной ноге).

СФП:

- уклоны, нырки.
- работа с мячом для большого тенниса (перехваты, броски об пол, от стены), с партнером - перебросы; броски по движущейся мишени.

5 тема. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости.

ОФП:

- беговые упражнения: бег - обычный, на носках, на пятках, боком скрестным шагом, спиной, с вращением, с подниманием бедра, с захлестом голени, с внезапными прыжками и поворотами; бег с ускорениями;
- прыжки длительными сериями до утомления - на двух ногах, на одной, с чередованием ног;

- длительная работа с небольшим грузом (махи руками и ногами: прямые и круговые; сгибания и разгибания рук и ног);
- работа до утомления с грузом средней величины;
- краткосрочная работа с максимальными весами.

СФП:

- много раундовая работа по мишени;
- удары руками и ногами на фоне утомления;
- удары с гантелями или утяжелителями - до 1 кг;
- «бой с тенью»;
- чередование упражнений: серия бросков медицинбола и нанесение ударов руками, или проведение «боя с тенью» в утяжелителях и сразу без.

IV. Основы гигиены, питания и строения организма.

Теория.

- 4.1. Питание в период тренировок, сборов, соревнований. Режим дня (периоды отдыха, бодрствования и сна).
- 4.2. Гигиена личная, тренировочной одежды, личного инвентаря.
- 4.3. Строение тела. Скелет, мышцы, внутренние органы. Их функции.

Практика.

- 4.4. Тестовые задания.

V. Формальная техника.

Теория.

- 5.1. Понятие удара. Отличие махового от пробивающего удара. Правила техники выполнения ударов руками: прямой удар кулаком, удар перевернутым кулаком, открытой ладонью и боковой удар кулаком. Правила техники выполнения блоков руками: верхний и нижний.
- 5.2. Многообразие стоек: стойка внимания, стойка готовности, стойка всадника, передняя и задняя стойки. Принципы перемещения.
- 5.3. Особенности и техника выполнения ударов ногами: пробивающие и маховые (восходящий и серповидный, прямой и боковой).
быстрый переход от защитных действий к атакующим; удары по «лапам» в момент появления цели.
- 5.4. Объяснение порядка выполнения комплексов формальных упражнений. Их сходства и отличия. Три базовых комплекса формальных упражнений.

Практика.

Разучивание техники:

- Прямой удар кулаком;
- Удар вперед перевернутым кулаком;
- Прямой удар открытой ладонью;
- Боковой удар кулаком;

- Верхний блок руками;
- Нижний блок руками;
- Стойки: внимания, готовности, всадника;
- Передняя стойка;
- Задняя стойка;
- Удары ногами: восходящий и серповидный (снаружи и изнутри);
- Прямой удар ногой;
- Боковой удар ногой;
- Прямой удар рукой в передней стойке;
- Блоки в передней и задней стойке;
- Перемещения в передней стойке. Разворот из передней стойки;
- Перемещения в передней стойке с ударами и блоками;
- Перемещения с изменением направления движения из передней стойки в заднюю стойку и наоборот. Удары и блоки при таких перемещениях.
- Первый комплекс формальных упражнений;
- Второй комплекс формальных упражнений;
- Третий комплекс формальных упражнений.

VI. Техника борьбы.

Теория.

6.1. Борьба как вид единоборств. Основа борьбы - самостраховочные действия. Акробатика как база для формирования комплекса самостраховочных действий. Базовые упражнения акробатики: группировка, мостик, стойка на лопатках, гимнастический кувырок. Техника выполнения борцовских кувырков через плечо. Техники самостраховочных действий: при падении назад, на левый бок, на правый бок.

6.2. Основное понятие борьбы - равновесие. Способы выведения из равновесия (толчок, вытягивание, наклон, скручивание). Способы контроля равновесия. Захваты. Техника борьбы - в партере. Удержания. Виды удержаний: сбоку и поперек. Техника борьбы - в стойке. Бросок, как форма организации падения. Формы выполнения бросков: зацепы (снаружи и изнутри), задняя подножка.

Практика.

Разучивание техники:

- Базовые элементы акробатики: группировка, мостик, стойка на лопатках, кувырок.
- Самостраховочные действия: при падении назад, на левый бок, на правый бок. Борцовские кувырки через плечо.
- Элементы борьбы в партере - захваты и выведение из равновесия.
- Удержание партнера сбоку и варианты освобождения.
- Удержание партнера поперек и варианты освобождения.
- Зацеп снаружи.

- Задняя подножка под одну ногу.
- Учебная борьба в партере.

VII. Техника спарринга.

Теория.

7.1. Отличия в ударах спарринговой и формальной техники. Отличия в перемещениях спарринговой и формальной техники. Варианты перемещений в спарринге (виды степа). Способы защиты в спарринге (уклоны, нырки, сбивы).

7.2. Правила соревнований. Принципы оценки действий на соревнованиях. Правила и терминология различных видов (пойнт-файтинг, борьба и каратэ WKU).

7.3. Порядок работы со специализированным инвентарем и оборудованием (лапы, макивара, мешок, резиновый жгут, тренажер по измерению силы удара).

Практика.

Разучивание техники:

- Степ-перемещения. Входы и выходы из атаки. Уклоны, нырки, сбивы;
- Удар передней рукой (прямой и боковой) в боевой стойке;
- Удар задней рукой в боевой стойке;
- Прямой удар передней и задней ногой в боевой стойке;
- Боковой удар передней и задней ногой в боевой стойке;
- Удары руками и ногами с резиновым жгутом. Удары руками и ногами по лапам.

Обусловленные и свободные учебные спарринги.

VIII. Итоговое занятие.

Подведение итогов аттестации, выдача сертификатов и будо-паспортов. Постановка индивидуальных задач на летний период.

Соревнования.

Соревнования различных уровней проводятся по формальным комплексам, спаррингу и борьбе согласно положениям данных видов.

Аттестации.

Аттестации (промежуточная и итоговая) проводятся в соответствии с программой технических требований на желтый пояс.

5. Методические и оценочные материалы.

5.1. Методическое обеспечение программы.

№	Перечень разделов	Форма занятий	Методические и дидактические материалы	Электронные образовательные ресурсы
1	Вводное занятие	Инструктаж по технике безопасности беседа	Инструкции по ТБ, памятки: инструкция по противопожарной безопасности инструкция по охране труда при	http://fcior.edu.ru/
			проведении занятий по спортивным и подвижным играм инструкция по охране труда при проведении соревнований памятка по правилам поведения в спортивном зале и раздевалках Наглядные пособия по единоборствам	
2	История восточных единоборств	Беседа, тест	Книги по восточным единоборствам Словарь терминов	http://sport-history.ru http://kimi-school.ru
3	Общая и специальная физическая подготовка	Практическое занятие	Таблицы с нормативами по общей и специальной физической подготовке	
4	Основы гигиены, питания и строения организма	Беседа Письменный опрос	Тест на знания по анатомии, гигиене и питанию	http://www.anatomcom.ru
5	Формальная техника	Практическое занятие	Наглядные пособия (книги, журналы, фотографии, видео) по самообороне	http://martialsport.ru/tansudo
6	Техника борьбы	Практическое занятие	Наглядные пособия по борьбе	https://www.youtube.com
7	Техника спарринга	Практическое занятие	Видео - ролики	https://www.youtube.com
8	Итоговое занятие	Беседа	Таблицы с итоговыми результатами диагностики	

5.2. Оценочные материалы

Наименование раздела образовательной программы	Предметные компетенции		Метапредметные компетенции (информационная, коммуникативная познавательная и др.)	Личностные компетенции (культура поведения, сотрудничество в процессе обучения, аккуратность и др.)
	Теория	Практика		
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	Беседа- диалог		Наблюдение, тестирование, анкетирование, выполнение предложенных творческих заданий	Собеседование, наблюдение, тестирование, написание отзывов
История восточных единоборств	Беседа	Тестирование по терминам		
Общая и специальная физическая подготовка		Практическое и контрольное занятие		
Основы гигиены, питания и строения организма	Беседа- диалог	Письменный опрос		
Формальная техника	Опрос по основным определе ниям	Практическое занятие		
Техника борьбы	Опрос по основным определе ниям	Практическое занятие		
Техника спарринга	Опрос по основным определе ниям	Практическое занятие		
Итоговые занятия	Беседа- диалог			

Таблица результатов зачета по специальной физической подготовке.

Дата зачета _____

№	Фамилия имя ученика	Удар локтем назад из пол. упора лежа		Выпады вперед Право- / лево- сторонни е		Группиро вка из положен ия лежа на спине		шпагаты			Статик а ноги		Планки на локтях			Общий результ ат
		Кол- во	техн ика	Кол- во	техн ика	Кол- во	тех ник а	Право- / поперечный	Лев- / -	пра вая	лев ая	передняя	Боковая	Боковая лево- / -		
1.																
2.																
3.																
4.																
5.																
6.																
7.																
8.																
9.																
10.																
11.																
12.																

6. Список литературы.

6.1. Литература для педагога

- Уч. Пособие "Занимательная психология спорта". Богданова Д.Д., 2001.
- "Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка". Степанова Э.Я., 1996.
- "Хапкидо" базовый курс. Мастер Чой, 2007.
- Общая гигиена, Г.И. Румянцев, М.П. Воронцов, М., 1990.
- Гигиена и здоровье школьника, А.В. Хрипкова, Д.В. Колесов, М., 1988.
- Маслоу А.Г. Дальние пределы человеческой психики. - СПб., 1999.
- Бодалев А.А. Психология о личности. - М, 1988.
- Риман Ф. Основные формы страха (Исследование в области глубинной психологии). -М, 1998.
- А.Тарас "Боевая машина", Минск, 1998.
- Н.Н.Ознобишин "Искусство рукопашного боя", СПб, 2006.
- В.Спиридонов "Самозащита и борьба: техника и методика" СПб, 2007.
- А.А.Харлампиев "Система САМБО: боевые приемы", 1954.
- Ю.Ю.Сенчуков "Да-дзе-шу. Искусство пресечения боя", Минск, 1998.

6.2. Литература для обучающихся

- От совершенства тела к совершенству духа. Изд. Панорама, 1991 г.
- Карате или искусство борьбы пустой рукой. Х. Нисияма Р. Браун, 1991 г.
- Растяжки, сила, ловкость в боевой практике. Санг Х. Ким 2002 г.
- Уч. Пособие "Занимательная психология спорта". Богданова Д.Д., 2001.
- "Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка". Степанова Э.Я., 1996.
- "Хапкидо" базовый курс. Мастер Чой, 2007.
- Общая гигиена, Г.И. Румянцев, М.П. Воронцов, М., 1990.
- Гигиена и здоровье школьника, А.В. Хрипкова, Д.В. Колесов, М., 1988.

6.3. Литература для родителей

- Маслоу А.Г. Дальние пределы человеческой психики. - СПб., 1999.
- Бодалев А.А. Психология о личности. - М., 1988.
- Риман Ф. Основные формы страха (Исследование в области глубинной психологии). - М., 1998.
- А.Тарас "Боевая машина", Минск, 1998.
- Н.Н.Ознобишин "Искусство рукопашного боя", СПб, 2006.
- В.Спиридонов "Самозащита и борьба: техника и методика" СПб, 2007.
- А.А.Харлампиев "Система САМБО: боевые приемы", 1954.
- Ю.Ю.Сенчуков "Да-дзе-шу. Искусство пресечения боя", Минск, 1998.