

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КУЩЕВСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДОМ ТВОРЧЕСТВА

Принята на заседании
педагогического совета
от «26» марта 2024г.
Протокол № 1

Утверждаю

Директор МАОУ ДО ДТ
Л.О. Беленко /Беленко Л.О./

«26» марта 2024 г.

Приказ № 33/2



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

КАЗАЧИЙ БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ «ВЫМПЕЛ» (ТРАДИЦИОННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА) »
(Указывается наименование программы)

Уровень программы: БАЗОВЫЙ
(ознакомительный, базовый или углубленный)

Срок реализации программы: 5 лет (540 ч.)
(общее количество часов)

Возрастная категория: от 8 до 18 лет (допризывники)

Состав группы: до 15 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная модульная
(типовая, модифицированная, авторская)

Программа реализуется на бюджетной основе с использованием социального сертификата

ID- номер Программы в Навигаторе: 2124

Автор-составитель:

Галкин Игорь Анатольевич

Педагог дополнительного образования

(указать ФИО и должность разработчика)

ПАСПОРТ
дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Шашки»
спортивной направленности

Наименование муниципалитета	Муниципальное образование Кущёвский район
Наименование организации	МАОУ ДО ДТ
ID-номер Программы в АИС «Навигатор»	2124
Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Вымпел»
Механизм финансирования (ПФДО, муниципальное задание, внебюджет)	На бюджетной основе с использованием социального сертификата
ФИО автора (составителя программы)	Галкин Игорь Анатольевич, ПДО
Краткое описание программы	Данная программа направлена на физическую подготовку детей и молодежи, являющейся базовой для частей спецназначения (борьба, рукопашный бой, боевое самбо, Традиционное ушу, атлетическая подготовка, огневая подготовка, спортивные игры, казачье многоборье), и гражданское и патриотическое воспитание на основе традиций Русской, Советской и Российской армий, Кубанского казачьего войска и казачества в целом.
Форма обучения	очная
Уровень содержания	базовый
Продолжительность освоения (объём)	5 лет, 540 часов.
Возрастная категория	от 8 до 18 лет
Цель программы	Привлечение молодежи к занятиям спортом и здоровому образу жизни и пропаганда, изучения и культивирование воинской, оздоровительной и духовной традиции Русского рукопашного боя, самбо, Уданского УШУ, фланкировки и рубки шашкой. ножевого боя, допризывной подготовки.
Задачи программы	Предметные: -Укрепление здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовки; - Воспитание специальных психических качеств. Личностные: -Только насыщенный двигательный режим в спортивной группе дает благоприятное изменение в здоровье ребенка, адаптационных возможностей его организма к

	<p>физическим нагрузкам. Такой вид спорта как Русский рукопашный бой и УШУ обладает высоким оздоровительным потенциалом, гармонично развивающим физические качества ребенка.</p> <p>Метапредметные: Интенсивный тренинг тела является важнейшим фактором формирующим в течении длительного времени характер с определенными заданными параметрами, такими как собранность, целеустремленность, твердость, обостренным вниманием к окружающему и т.д.</p>
Ожидаемые результаты	<p>Предметные: Ежемесячные тестовые срезы. Сдача контрольных нормативов в конце полугодия.</p> <p>Личностные: - у учащихся будет воспитана культура поведения и общения, умение работать в коллективе.</p> <p>Метапредметные: Участие в фестивалях боевых искусств. Участие в показательных выступлениях. Внутренние аттестации. Сдача квалификационных экзаменов согласно регламента Ассоциации Традиционного ушу России</p>
Особые условия (доступность для детей с ОВЗ)	Да
Возможность реализации в сетевой форме	Да
Возможность реализации в электронном формате с применением дистанционных технологий	Да
Материально-техническая база	<ol style="list-style-type: none"> 1. Спортивный зал; 2. Маты; 3. Боксёрские перчатки; <p>Информационное обеспечение – аудио, видео, фото, интернет источники. Электронные учебные материалы: обучающая теоретическая информация, методические рекомендации для обучающихся по освоению учебного материала.</p>

СОДЕРЖАНИЕ:

1	Нормативно – правовая база	5
2	Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования	7
2.1	Пояснительная записка	7
2.2	Цель и задачи программы	11
2.3	Учебный план и содержание программы	15
2.4	Планируемые результаты	19
3	Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	20
3.1	Календарный учебный график	20
3.2	Условия реализации программы	49
3.3	Формы аттестации	49
3.4	Методическое обеспечение	49
3.5	Список литературы	51
3.6	Раздел воспитания Календарный план воспитательной работы	52
	Приложение 1. Договор о сетевом взаимодействии	53
	Приложение 2. Нормативы ОФП, чувствительные период.	55
	Приложение 3. ОФП и СФП.	56
	Приложение 4. Результат образовательного процесса.	58
	Приложение 5. Договор сетевого взаимодействия.	60
	Приложение 6. Матрица разноуровневой программы	61
	Приложение 7. Тактико - техническая подготовка	62
	Приложение 8. Результат образовательного процесса	63
	Приложение 9. Матрица многоуровневой программы	64

1. Нормативно-правовая база

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», принят Государственной Думой 21.12.2013;

2. Приказ Минпросвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

4. Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» от 07 декабря 2018г.;

5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровлении детей и молодежи»;

6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) письмо Минобрнауки от 18.12.2015 № 09 3242;

7. Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий, письмо Минпросвещения России от 7 мая 2020 г. № ВБ – 976/04;

8. Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период 2030 года», определяющего одной из национальных целей развития Российской Федерации предоставление возможности для самореализации и развития талантов;

9. Распоряжение Правительства РФ от 12.11.2020 года № 2945-р « Об утверждении плана мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

10. Приказ Минпросвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

11. Приказ Минтруда России от 05 мая 2018 года № 298-н « Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован Минюстом России 28 августа 2018 года, регистрационный № 25016);

12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 « Об утверждении санитарных

правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (гл. VI);

13. Краевые методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ и программ электронного обучения 2020 г.;

14. Устав Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования Дом творчества.

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования» объем, содержание, планируемые результаты.

2.1. Пояснительная записка.

У каждого народа создавшего свою государственность складывалась система воспитания и подготовки из мальчика в мужчину, воина способного переносить тяготы и лишения ратной службы, владеть воинским искусством на уровне достаточном, чтобы противостоять вероятному противнику. И как культурный феномен такие системы подготовки становились способами духовного развития через ратный тренинг. Данная программа дает возможность приобщиться к воинской традиции казачества.

Приоритетным направлением воспитательной работы с детьми сегодня становится гражданско-патриотическое воспитание, которое направлено на формирование гражданско-патриотического сознания юных граждан России как важнейшей ценности, одной из основ духовно-нравственного единства общества. Детский возраст является наиболее оптимальным для системы гражданско-патриотического воспитания, так как это период самоутверждения, активного развития социальных интересов и жизненных идеалов, поэтому во время занятий с детьми проводятся беседы по гражданско-патриотическому воспитанию.

Программа «Вымпел» направлена на социальное-экономическое развитие муниципального образования Куцёвский район и всего региона в целом, в соответствии со стратегией социального-экономического развития муниципального образования Куцёвский район, утвержденной Решением совета муниципального образования Куцёвский район от 16 декабря 2020 года.

Программа составлена с учетом «Методических рекомендаций по проектированию и реализации разноуровневых дополнительных общеобразовательных программ», г. Краснодар, 2020 г. (Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края. Региональный модельный центр дополнительного образования детей Краснодарского края).

Данная программа направлена на физическую подготовку детей и молодежи, являющейся базовой для частей спецназначения (борьба, рукопашный бой, боевое самбо, Традиционное ушу, атлетическая подготовка, огневая подготовка, спортивные игры, казачье многоборье), и гражданское и патриотическое воспитание на основе традиций Русской, Советской и Российской армий, Кубанского казачьего войска и казачества в целом.

Новизна программы состоит в том, что она построена на стыке двух культур воинских традиций (Русской и китайской), и на стыке традиционных и спортивных единоборств. Это позволяет, с уважением изучая иностранную традицию, переносить этот опыт на Российский менталитет, на духовные ценности свойственные россиянам и позволяет отследить их идентичность,

взаимное дополнение друг другом. Позволяет воспитанникам сформировать действенную систему самозащиты.

Данная программа содержит подводящие, развивающие упражнения и техники, которые готовят ребенка к более сложным этапам изучения Русского рукопашного боя и Традиционного ушу, а также комплексы авторской методики Галкина И.А.

Сетевое взаимодействие осуществляется на основе Положения о реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в сетевой форме и договора о сетевом взаимодействии с Кущевским ФКО и МАОУ СОШ № 16 К.И.Недорунова. Приложение 1.

Специфика технической подготовки при недостаточном внимании к воспитательной работе может приводить к последующему вымыванию ребят в криминальные структуры.

Поэтому такую подготовку и надо проводить в рамках военно-патриотического отряда, сочетая с гражданским и патриотическим воспитанием, формированием активной жизненной позиции, готовности к военной и государственной службе, предпринимательству. Использовать трудности и различные формы преодоления себя в процессе занятий как школу психологического, личностного роста.

Огромнейшей задачей является воспитание человека – человека всесторонне и гармонически развитого. Поэтому также новизной данной образовательной программы является понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта воспитанника, его морально-волевых и нравственных качеств.

Спортивная направленность является одним из важных способов формирования профессиональной ориентации детей, способствует развитию устойчивого интереса к спорту и единоборствам, а также стимулирует рационализаторские и изобретательские способности.

Процесс условно делят на 3 этапа:

1. Постановка технической задачи;
2. Сбор и изучение нужной информации;
3. Поиск конкретного решения задачи.

Программа реализуется в сетевой форме совместно с МАОУ СОШ № 16 им. Недорунова. Сетевое взаимодействие осуществляется на основе Положения о реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в сетевой форме и договора о сетевом взаимодействии. Приложение 1.

Актуальность и педагогическая целесообразность данной программы вытекает из сложности задач, которые должен решать боец во время ведения комплексного рукопашного боя или УШУ-СНШОУ, содержащего ударную и бросковую технику с минимальными ограничениями. Это часто становится

непреодолимой эмоциональной преградой для дальнейших занятий этим видом спорта. Отсюда пришла идея выделить в подготовке начальный этап освоения технических действий кикбоксинга и прямолинейного армейского рукопашного боя и борцовских приемов самбо-дзюдо и дать воспитанникам реализоваться в этих немного усеченных видах единоборств. Это позволяет ментально, технически и духовно подготовить к усвоению более сложных техник Русского рукопашного боя и Традиционного ушу, к схваткам по более жестким правилам.

Воспитанник, осваивая всю программу в целом, может вместе с родителями выбрать тот вид единоборств, по которому он будет участвовать в соревнованиях.

Отличительная особенность

Сочетание спортивной и традиционной систем подготовки. Это способствует разностороннему развитию курсантов. Способность переключаться между различными дисциплинами формирует интеллектуала-воина. Ориентация на духовные ценности православного русского народа позволяет воспитывать людей готовых к военной и государственной службе. Ответственных за свою семью, свой род, свою Родину. Программа ориентирована на участие в соревнованиях по различным спортивным и традиционным и военно-прикладным соревнованиям, и единоборствам практикуемых в реестровых Кубанском Казачьем Войске, Всевеликом Войске Донском. Является комплексной программой допризывной подготовки в широком смысле этого слова. Программой предусмотрена работа с **одаренными детьми**, созданы условия для развития творческих способностей одаренных детей, их самореализации в условиях дифференцированного и индивидуального обучения. На занятиях применяется индивидуальный подход ко всем детям, индивидуальные задания повышенной сложности для **одарённых детей** и выбор модулей и уровня сложности для **детей с ограниченными особенностями здоровья**.

Специфика работы с детьми – инвалидами состоит в том, что средства, формы обучения и воспитания таких детей зависит от вида аномального развития, степени и характера нарушений различных функций, возрастных возможностей, а также от индивидуальных способностей детей. Данная программа разработана с учетом этих особенностей.

Адресат программы. Принимаются дети по персонифицированному индивидуальному сертификату (ПФДОД) в возрасте от 8 до 18 лет. Набор в группу осуществляется на основе желания и способностей детей заниматься рукопашным боем, без специального отбора и не имеющих противопоказаний по здоровью.

В программе предусмотрено участие детей с особыми образовательными потребностями, разного уровня развития:

- талантливых (одарённых, мотивированных) детей;

- детей с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья (развитие речи, ЗПР) при условии сохраненного интеллекта и наличия мотивации к участию в занятиях;

- детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, не имеющих противопоказания по состоянию здоровья, что должна подтверждать справка от педиатра.

Дети, юноши школьного и допризывного возраста, способные принять идеологию клуба, традиции казачества и в более широком смысле воинских сословий России (княжеских дружин, бояр и детей боярских и т.д. Русской и Советской армии), защищавших наше отечество от образования русского государства до наших дней.

Учебные группы формируются на конкурсной основе из практически здоровых детей, выполнивших вступительные нормативы по общефизической подготовке, нижние планки которых определяются на рейтинговой основе группы соискателей.

Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учеников на следующие этапы обучения обусловлено стажем занятий, выполнением контрольно переводных нормативов, спортивной результативности.

Форма обучения: очная (при необходимости возможно проведение дистанционных занятий).

Режим занятий: общее количество часов в год - 108 часов, занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу в каждой группе., 3 группы.

По каждому модулю проводится по одному занятию в неделю.

1-й день по первому модулю, 2-й день по второму модулю, 3-й день по третьему модулю.

Продолжительность занятия - 40 минут. Сокращение режима занятий в дистанционной форме обучения по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям согласно рекомендациям СанПин -20 минут. Количество часов в неделю и наполняемость групп программы соответствуют требованиям СанПиН.

Особенности организации образовательного процесса.

Условия приёма детей: запись на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу осуществляется через систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края» <https://p23.навигатор.дети/>.

Занятия: групповые.

Виды занятий по программе определяются содержанием программы и могут предусматривать очные и дистанционные занятия: лекции, практические занятия, просмотр мультимедийных и графических объектов, мастер – классов,

материала, содержащего ссылки на другие учебные материалы для получения дополнительной информации и др.

Уровень программы – базовый.

Объём программы - 540 часов

Сроки реализации программы: Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа рассчитана на полную реализацию в течении пяти лет.

2.2. Цель и задачи программы:

Цели образовательной программы.

Целью данной программы является пропаганда, изучение и культивирование воинской, оздоровительной и духовной традиции Русского рукопашного боя, самбо, Уданского УШУ, фланкировки и рубки шашкой. ножевого боя, допризывной подготовки. Привлечение молодежи к занятиям спортом и здоровому образу жизни. Достижение учеником культуры поддержания физического, душевного, духовного здоровья, активного долголетия и активной жизненной позиции. Культивирование идей непротivления, побеждающей мягкости и гибкости, миролюбия, характерных для стилей УШУ внутреннего направления и Русского рукопашного боя системы Кадочникова. Военно-патриотическое воспитание. Подготовка молодежи к службе в Вооруженных силах РФ.

- создать условия для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребёнка в окружающем мире.

-ознакомление учащихся с широким спектром профессий и специальностей, спецификой профессиональной деятельности, в области физкультуры и спорта, военной и государственной службы.

Цель первого года обучения: изучение техники самостраховки, изучение техники захватов, изучение базовых ударов руками и ногами, базовые техники защиты, передняя и задняя подножка, материал 1-й ступени и Традиционного УШУ, одноударные комплексы рукопашного боя, обучить курсантов общеспортивной этике поведения на тренировках и соревнованиях. Православие и русская воинская традиция. Фланкировка шашкой.

Цель второго года обучения: освоение двухударных фехтовальных фраз, построение защиты от двухударного нападения, рукопашные комбинации удар + бросок, неудавшийся бросок + удар, вторая ступень традиционного ушу, двухударные комплексы рукопашного боя, основных видов перемещений. Православие и русская воинская традиция

Цель третьего года обучения: освоение трехударных фехтовальных фраз, построение защиты от трехэлементных связок, материала третьей ступени традиционного УШУ, трехударных комплексов

рукопашного боя. Амплитудные броски. Православие и русская воинская традиция

Цель четвертого года обучения: освоение четырех ударных фехтовальных фраз, построение защиты от четырех элементных связок, материала четвертой ступени традиционного УШУ, четырех ударных комплексов рукопашного боя. Амплитудные броски, броски переворотом Православие и русская воинская традиция.

Цель пятого года обучения: освоение пяти ударных фехтовальных фраз, построение защиты от пяти ударных связок, пяти ударные комплексы рукопашного боя, пятая ступень УШУ.

Задачи образовательной программы:

1. На этапе спортивно-оздоровительных групп

- Укрепление здоровья и гармоническое развитие всех систем организма;
- Формирование стойкого интереса к занятию спорта;
- Владение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений;
- Воспитание трудолюбия;
- Воспитание и совершенствование физических качеств, преимущественно необходимых для успешного освоения технико-тактического арсенала Русского рукопашного боя и УШУ;
- Социализация детей и подростков;
- Привитие норм, соответствующих общечеловеческим нормам морали.

2. Основные задачи этапа начальной подготовки:

- Вовлечение максимального количества детей и подростков в систему спортивной подготовки по-спортивному и Традиционному УШУ, Русскому рукопашному бою;
- Развитие физических качеств и общей физической подготовки;
- Гармоничное развитие волевых и морально-этических качеств личности;
- Изучение базовой техники Рукопашного боя и УШУ, формирование культуры движения;
- Формирование потребности в занятии спортом и ведении здорового образа жизни.

3. Основные образовательные задачи учебно-тренировочного этапа:

Предметные:

- Укрепление здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовки;
- Совершенствование тактико-технического арсенала и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивной результативности;
- Воспитание специальных психических качеств;

Личностные:

Только насыщенный двигательный режим в спортивной группе дает благоприятное изменение в здоровье ребенка, адаптационных возможностей его организма к физическим нагрузкам. Такой вид спорта как Русский рукопашный бой и УШУ обладает высоким оздоровительным потенциалом, гармонично развивающим физические качества ребенка. Это связано с тем, что данный вид спорта обладает богатейшим арсеналом, иерархично разбитым по уровню сложности доступным к усвоению даже с детьми, начиная с 4 лет. Ушу предполагает длительный этап изучения технического арсенала в индивидуальном порядке, а введение в учебный процесс игровых упражнений в соревновательной манере позволяет полностью исключить спарринговую подготовку.

Все это позволяет развивать такие физические качества как равновесие, координацию (в том числе и пространственную), гибкость, подвижностью суставов, укреплять вестибулярный аппарат ребенка. А также с учетом примерных сенситивных периодов развития двигательных качеств добиться развития соответствующих качеств у ребенка.

Метапредметные:

Интенсивный тренинг тела является важнейшим фактором формирующим в течении длительного времени характер с определенными заданными параметрами, такими как собранность, целеустремленность, твердость, обостренным вниманием к окружающему и т.д. Все это в конце концов приводит к развитию и совершенствованию интуитивных начал у воспитанников, что относится уже к сфере духовной. А самое главное, что дает этот процесс – это внутреннюю опору личности, что делает человека само достаточным в среде обитания, значительно уменьшая зависимость от внешних факторов и привязанностей в лице кумиров, знаменитостей и пр., поскольку происходит смещение акцентов внимания с внешних объектов на внутренние, открывая обширное пространство для самосовершенствования.

Особенности организации образовательного процесса

Занятия групповые. Возможно проведение индивидуальных занятий. Состав групп разновозрастной. Образовательный процесс способствует развитию навыков общения и социализации занимающихся. Предусматривается

участия в соревнованиях, войсковых сборах ККВ, посещение памятных мероприятий. Программа модульная.

Виды занятий по программе определяются содержанием программы и могут предусматривать очные и дистанционные формы занятий: лекции, практические занятия, просмотр мультимедийных и графических объектов, мастер – классов, материала, содержащего ссылки на другие учебные материалы для получения дополнительной информации и др.

В группы последующих лет обучения могут зачисляться дети и подростки пришедшие из других секций и прошедшие тестовые испытания

Группы формируются из детей школьного возраста от 8-ми до 20 лет(допризывники)

Специфика борьбы, Рукопашного боя и УШУ предполагает большей частью индивидуальное исполнение упражнений, при работе в парах подбираются одинаковые по возрастно-весовым характеристикам партнеры, а при использовании игровых видов спорта группа делится на старших и младших после чего эти группы делятся пополам и соревнуются между собой. Все это позволяет формировать разновозрастную группу.

Необходимую для занятий форму и личный инвентарь (лапы, перчатки, шлемы).

Родители приобретают самостоятельно по мере возможности. Родители, по желанию, могут брать на себя расходы по участию своего ребенка в соревнованиях, аттестациях и показательных выступлениях. (Единолично или при соответствующем решении родительского собрания).

Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (2020г.)

Данная программа обобщает 15 летний опыт работы и преподавания автора в структурах Ростовского регионального центра «Традиционных оздоровительных методик Востока», Кущевского районного центра «Традиционных оздоровительных методик Востока», ДЮКФП и ДЮСШ Кущевского района, МУ ДОД Центре детского творчества «Радуга» с. Красное творческое объединение «Тигренок», Центре военно-патриотического и гражданского воспитания молодежи МО «Кущевский Район» ВПО «РОСИЧ».

2.3. Учебный план и содержание программы.

Год обучения	№ п/п	Название модуля	Количество часов			
			всего	Воспит. компонент	теория	практика
1	1	ММА(Смешанные единоборства)	34	1	2	31
	2	Рукопашный бой	37	2	4	31
	3	УШУ	37	2	4	31
		ИТОГО	108	5	10	93
2	1	ММА(Смешанные единоборства)	34	1	2	31
	2	Рукопашный бой	37	2	4	31
	3	УШУ	37	2	4	31
		ИТОГО	108	5	10	93
3	1	ММА(Смешанные единоборства)	34	1	2	31
	2	Рукопашный бой	37	2	4	31
	3	УШУ	37	2	4	31
		ИТОГО	108	5	10	93
4	1	ММА(Смешанные единоборства)	34	1	2	31
	2	Рукопашный бой	37	2	4	31
	3	УШУ	37	2	4	31
		ИТОГО	108	5	10	93
5	1	ММА(Смешанные единоборства)	34	1	2	31
	2	Рукопашный бой	37	2	4	31
	3	УШУ	37	2	4	31
		ИТОГО	108	5	10	93
всего			540	25	50	465

**Модуль ММА (Смешанные единоборства).
Содержание модуля.**

№ п/п	Тема	Общее кол-во часов	В том числе		
			Воспитат. компонент	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	1		1	-
2.	ОФП (общая физическая подготовка)	8		1	7
3.	СФП (специальная физическая подготовка)	12	1		11
4.	ТТП (тактико-техническая подготовка)	12			12
5.	Зачетное занятие	1			1
	всего	34	1	2	31

Тема №1 Вводное занятие.

Ознакомление с техникой безопасности, правилами внутреннего распорядка.

Тема №2 ОФП. Приложение 2

Теория-знакомство с общеразвивающими упражнениями.

Практика-научить выполнять общеразвивающие физические упражнения в разминочной части занятия и по ходу занятия.

Тема № 3 СФП. Приложение 3

Теория-знакомство с специальными физическими упражнениями.

Практика- научить выполнять специальные физические упражнения при выполнении базовой техники.

Тема №2 и №3 прорабатывается на каждом занятии.

Тема №4 ТТП. Приложение 4

Теория-знакомство с основными принципами ударов, бросков, комплексов и их элементами.

Практика- освоение ударов, бросков и комплексов

**Модуль Рукопашный бой.
Содержание модуля.**

№ п/п	Тема	общее кол-во часов всего	В том числе		
			Воспит компон	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	1		1	
2.	ОФП (общая физическая подготовка)	11		1	10
3.	СФП (специальная физическая подготовка)	12	1	1	10
4	ТТП (тактико-техническая подготовка)	12	1	1	10
5.	Зачетное занятие	1			1
	всего	37	2	4	31

Тема №1 Вводное занятие.

Ознакомление с техникой безопасности, правилами внутреннего распорядка.

Тема №2 ОФП. Приложение 2

Теория-знакомство с общеразвивающими упражнениями.

Практика-научить выполнять общеразвивающие физические упражнения в разминочной части занятия и по ходу занятия.

Тема № 3 СФП. Приложение 3

Теория-знакомство с специальными физическими упражнениями.

Практика- научить выполнять специальные физические упражнения при выполнении базовой техники.

Тема №2 и №3 прорабатывается на каждом занятии.

Тема №4 ТТП. Приложение 4

Теория-знакомство с основными принципами ударов, бросков, комплексов и их элементами.

Практика- освоение ударов, бросков и комплексов

Модуль УШУ
Содержание модуля.

№ п/п	Тема	общее кол-во часов всего	В том числе		
			Воспит компон	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	1		1	
2.	ОФП (общая физическая подготовка)	11		1	10
3.	СФП (специальная физическая подготовка)	12	1	1	10
4	ТТП (тактико-техническая подготовка)	12	1	1	10
5.	Зачетное занятие	1			1
	всего	37	2	4	31

Тема №1 Вводное занятие.

Ознакомление с техникой безопасности, правилами внутреннего распорядка.

Тема №2 ОФП. Приложение 2

Теория-знакомство с общеразвивающими упражнениями.

Практика-научить выполнять общеразвивающие физические упражнения в разминочной части занятия и по ходу занятия.

Тема № 3 СФП. Приложение 3

Теория-знакомство с специальными физическими упражнениями.

Практика- научить выполнять специальные физические упражнения при выполнении базовой техники.

Тема №2 и №3 прорабатывается на каждом занятии.

Тема №4 ТТП. Приложение 6

Теория-знакомство с основными принципами ударов, бросков, комплексов и их элементами.

Практика- освоение ударов, бросков и комплексов

2.4 Планируемые результаты и способы их проверки.

Срок реализации.	Какие знания, умения и навыки контролируются.	Форма проведения
Первое занятие	Техника безопасности. Внутренний распорядок. Приемы самостраховки	Беседа
Ежемесячно и в конце полугодия	ОФП (Общая физическая подготовка)	Ежемесячные тестовые срезы. Сдача контрольных нормативов в конце полугодия.
Ежемесячно и в конце полугодия	СФП (Специальная физическая подготовка)	Ежемесячные тестовые срезы. Сдача контрольных нормативов в конце полугодия
Ежемесячно и в конце полугодия	ТТП (Тактико-техническая подготовка)	Участие в соревнованиях. Участие в фестивалях боевых искусств. Участие в показательных выступлениях. Внутренние аттестации. Сдача квалификационных экзаменов согласно регламента Ассоциации Традиционного ушу России.
Конец учебного года	Зачетное занятие (экзамен)	Внутренняя аттестация с выдачей экзаменационного листа. Выезд на квалификационные экзамены.

Формы контроля и подведения итогов реализации программы

1. Сдача контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП и ТТП или квалификационного экзамена согласно регламента Хэйлуцзянского международного центра изучения и развития УШУ и Цигун с выдачей соответствующих документов.

2. Участие в соревнованиях.

3. Участие в фестивалях боевых искусств и различных показательных выступлениях

4. Контрольные занятия по отдельным элементам и видам ТТП, СФП, ОФП. Применяется как промежуточный вид контроля усвоения материала.

Раздел № 2 «Комплекс организационно – педагогических условий, включающий формы аттестации»

3.1. Календарный учебный график

№ п/п	Дата		Темы и разделы	Кол-во часов	время проведения	форма проведения	место проведения	форма контроля
	план	факт						
1			Вводные занятия: инструктаж по сохранности жизни и здоровья.ПДД					
			1.1.Правила поведения в объединении					
			1.2.Техника безопасности при занятиях					
			1.3. Правила поведения на дороге					
			1.4.Правила поведения при пожаре					
			1.5.Правила поведения при угрозе терроризма					
			1.6.Правила поведения на переменах (на леснице,реакриации и на прогулке)	1		лекция	СОШ №16	текущий
2		ОФП	1		комбинированная	СОШ №16	текущий	
3		ОФП	1		практика	СОШ №16	текущий	
4		самостраховка	1		комбинированная	СОШ №16	текущий	
5		партерная гимнастика	1		практика	СОШ №16	текущий	
6		партерная гимнастика	1		комбинированная	СОШ №16	текущий	
7		партерная гимнастика	1		практика	СОШ №16	текущий	
8		1 ударные комплексы рукопашки	1		комбинированная	СОШ №16	текущий	
9		12 ударные комплексы рукопашки	1		практика	СОШ №16	текущий	
10		1 ударные комплексы рукопашки	1		практика	СОШ №16	текущий	
11		броски захватом ног	1		практика	СОШ №16	текущий	

12			броски захватом ног	1		практика	СОШ №16	текущий
13			броски захватом ног	1		практика	СОШ №16	текущий
14			1 ударные компл. Рукопашки	1		практика	СОШ №16	текущий
15			1 ударные компл. Рукопашки	1		практика	СОШ №16	текущий
16			1 ударные компл.рукопашки	1		комбинированная	СОШ №16	текущий
17			броски через ногу	1		практика	СОШ №16	текущий
18			броски через ногу	1		практика	СОШ №16	текущий
19			броски через ногу	1		комбинированная	СОШ №16	текущий
20			Удары руками	1		практика	СОШ №16	текущий
21			Удары руками	1		практика	СОШ №16	текущий
22			Удары руками	1		комбинированная	СОШ №16	текущий
23			удары ногами	1		практика	СОШ №16	текущий
24			удары ногами	1		практика	СОШ №16	текущий
25			удары ногами	1		комбинированная	СОШ №16	текущий
26			растяжка	1		практика	СОШ №16	текущий
27			растяжка	1		комбинированная	СОШ №16	текущий
28			растяжка	1		практика	СОШ №16	текущий
29			Удары руками	1		практика	СОШ №16	текущий
30			Удары руками	1		практика	СОШ №16	текущий
31			Удары руками	1		практика	СОШ №16	текущий
32			комплексы	1		практика	СОШ №16	текущий
33			комплексы рукопашки	1		комбинированная	СОШ №16	текущий
34			комплексы рукопашки	1		практика	СОШ №16	текущий

35			1 ступень ушу	1		практика	СОШ №16	текущий
36			1 ступень ушу	1		комбинированная	СОШ №16	текущий
37			1 ступень ушу	1		практика	СОШ №16	текущий
38			Прямой удар ногой	1		практика	СОШ №16	текущий
39			Прямой удар ногой	1		комбинированная	СОШ №16	текущий
40			Прямой удар ногой	1		практика	СОШ №16	текущий
41			броски вращением	1		практика	СОШ №16	текущий
42			броски вращением	1		комбинированная	СОШ №16	текущий
43			броски вращением	1		практика	СОШ №16	текущий
44			Задняя подножка	1		практика	СОШ №16	текущий
45			Задняя подножка	1		комбинированная	СОШ №16	итоговый
46			Задняя подножка	1		практика	СОШ №16	итоговый
47			Передняя подножка	1		практика	СОШ №16	итоговый
48			Передняя подножка	1		комбинированная	СОШ №16	текущий
49			Передняя подножка	1		практика	СОШ №16	текущий
50			комплексы рукопашки	1		практика	СОШ №16	текущий
51			комплексы рукопашки	1		комбинированная	СОШ №16	текущий
52			комплексы рукопашки	1		практика	СОШ №16	текущий
53			ножевой бой,укол	1		практика	СОШ №16	текущий
54			ножевой бой,укол	1		комбинированная	СОШ №16	текущий
55			ножевой бой,укол	1		практика	СОШ №16	текущий
56			Круговой удар ногой	1		практика	СОШ №16	текущий
57			Круговой удар ногой	1		комбинированная	СОШ №16	текущий

58			Круговой удар ногой	1		практика	СОШ №16	текущий
59			ножевой бой, секущие удары	1		практика	СОШ №16	текущий
60			ножевой бой, секущие удары	1		комбинированная	СОШ №16	текущий
61			ножевой бой, секущие удары	1		практика	СОШ №16	текущий
62			блок предплечьем вниз	1		практика	СОШ №16	текущий
63			блок предплечьем вниз +вверх	1		комбинированная	СОШ №16	текущий
64			блок предплечьем вниз+наружу в сторону+вверх	1		практика	СОШ №16	текущий
65			три блока ,связка	1		практика	СОШ №16	текущий
66			три блока ,связка	1		комбинированная	СОШ №16	текущий
67			три блока ,связка	1		практика	СОШ №16	текущий
68			4 блока одной рукой	1		практика	СОШ №16	текущий
69			4 блока одной рукой	1		комбинированная	СОШ №16	текущий
70			4 блока одной рукой	1		практика	СОШ №16	текущий
71			перемещение на короткий шаг	1		практика	СОШ №16	текущий
72			перемещение на длинный шаг	1		практика	СОШ №16	текущий
73			перемещение на короткий шаг+удар ногой	1		практика	СОШ №16	текущий
74			прямой удар пер.ногой +перемещение на коротк. шаг	1		практика	СОШ №16	текущий
75			прямой удар пер.ногой +перемещение на коротк. шаг	1		комбинированная	СОШ №16	текущий
76			прямой удар пер.ногой +перемещение на коротк. шаг	1		практика	СОШ №16	текущий
77			1-й комплекс ушу поэлементно	1		практика	СОШ №16	текущий
78			1-й комплекс ушу поэлементно	1		комбинированная	СОШ №16	текущий
79			1-й комплекс ушу поэлементно	1		практика	СОШ №16	текущий

80			1-й комплекс ушу поэлементно	1		практика	СОШ №16	текущий
81			1-й комплекс ушу поэлементно	1		практика	СОШ №16	текущий
82			1-й комплекс ушу поэлементно	1		практика	СОШ №16	текущий
83			Два круговых удара	1		практика	СОШ №16	текущий
84			Два круговых удара	1		практика	СОШ №16	текущий
85			Два круговых удара	1		практика	СОШ №16	текущий
86			удар пяткой назад	1		практика	СОШ №16	текущий
87			удар пяткой назад	1		практика	СОШ №16	текущий
88			силовая подготовка	1		практика	СОШ №16	текущий
89			Пердня подножка	1		практика	СОШ №16	текущий
90			Пердня подножка	1		практика	СОШ №16	текущий
91			силовая подготовка	1		практика	СОШ №16	текущий
92			рычаг локтя	1		практика	СОШ №16	текущий
93			ущемление ахилла	1		практика	СОШ №16	текущий
94			силовая подготовка	1		практика	СОШ №16	текущий
95			защита от удара ножом сверху	1		практика	СОШ №16	текущий
96			защита от удара ножом снизу	1		практика	СОШ №16	текущий
97			защита от удара ножом сбоку	1		практика	СОШ №16	текущий
98			ножевой бой защита накладками	1		практика	СОШ №16	текущий
99			ножевой бой защита накладками	1		практика	СОШ №16	текущий
100			ножевой бой защита накладками	1		практика	СОШ №16	текущий
101			хлест	1		практика	СОШ №16	текущий
102			хлест	1		практика	СОШ №16	текущий

103			хлест	1		практика	СОШ №16	текущий
104			крюк	1		практика	СОШ №16	текущий
105			крюк	1		практика	СОШ №16	текущий
106			крюк	1		практика	СОШ №16	текущий
107			ступени ушу и рукопашного боя	1		практика	СОШ №16	текущий
108			зачетное занятие	1		экзамен	СОШ №16	итоговы й
			ИТОГО	103	0	0		

№ п/п	Дата		Темы и разделы	Кол- во часов				
	план	факт						
1			Вводные занятия: инструктаж по сохранности жизни и здоровья.ПДД					
			1.1.Правила поведения в объединении					
			1.2.Техника безопасности при занятиях					
			1.3. Правила поведения на дороге					
			1.4.Правила поведения при пожаре					
			1.5.Правила поведения при угрозе терроризма					
			1.6.Правила поведения на переменах (на леснице,реакриации и на прогулке)	1		лекция	СОШ №16	текущий
2		ОФП	1		комбиниро- ванная	СОШ №16	текущий	
3		ОФП	1		практика	СОШ №16	текущий	
4		самостраховка	1		комбиниро- ванная	СОШ №16	текущий	
5		партерная гимнастика	1		практика	СОШ №16	текущий	
6		партерная гимнастика	1		комбиниро- ванная	СОШ №16	текущий	
7		партерная гимнастика	1		практика	СОШ №16	текущий	
8		2 ударные комплексы рукопашки	1		комбиниро- ванная	СОШ №16	текущий	
9		2 ударные комплексы рукопашки	1		практика	СОШ №16	текущий	
10		2 ударные комплексы рукопашки	1		практика	СОШ №16	текущий	
11		броски захватом ног	1		практика	СОШ №16	текущий	
12		броски захватом ног	1		практика	СОШ №16	текущий	

13			броски захватом ног	1		практика	СОШ №16	текущий
14			2 ударные компл. Рукопашки	1		практика	СОШ №16	текущий
15			2 ударные компл. Рукопашки	1		практика	СОШ №16	текущий
16			2 ударные компл.рукопашки	1		комбинированная	СОШ №16	текущий
17			броски через ногу	1		практика	СОШ №16	текущий
18			броски через ногу	1		практика	СОШ №16	текущий
19			броски через ногу	1		комбинированная	СОШ №16	текущий
20			2-ух ударные связки	1		практика	СОШ №16	текущий
21			2-ух ударные связки	1		практика	СОШ №16	текущий
22			2-ух ударные связки	1		комбинированная	СОШ №16	текущий
23			удары ногами	1		практика	СОШ №16	текущий
24			удары ногами	1		практика	СОШ №16	текущий
25			удары ногами	1		комбинированная	СОШ №16	текущий
26			растяжка	1		практика	СОШ №16	текущий
27			растяжка	1		комбинированная	СОШ №16	текущий
28			растяжка	1		практика	СОШ №16	текущий
29			двойки ударов	1		практика	СОШ №16	текущий
30			двойки ударов	1		практика	СОШ №16	текущий
31			двойки ударов	1		практика	СОШ №16	текущий
32			Двух ударные комплексы рукопашки	1		практика	СОШ №16	текущий
33			Двух ударные комплексы рукопашки	1		комбинированная	СОШ №16	текущий
34			Двух ударные комплексы рукопашки	1		практика	СОШ №16	текущий
35			1 ступень ушу	1		практика	СОШ №16	текущий

36			2 ступень ушу	1		комбинированная	СОШ №16	текущий
37			2ступень ушу	1		практика	СОШ №16	текущий
38			двойки ударов ногами на одном колене	1		практика	СОШ №16	текущий
39			двойки ударов ногами на одном колене	1		комбинированная	СОШ №16	текущий
40			двойки ударов ногами на одном колене	1		практика	СОШ №16	текущий
41			броски вращением	1		практика	СОШ №16	текущий
42			броски вращением	1		комбинированная	СОШ №16	текущий
43			броски вращением	1		практика	СОШ №16	текущий
44			удар +бросок	1		практика	СОШ №16	текущий
45			удар +бросок	1		комбинированная	СОШ №16	итоговый
46			удар +бросок	1		практика	СОШ №16	итоговый
47			бросок-контратака после удара противника	1		практика	СОШ №16	итоговый
48			бросок-контратака после двойки противника	1		комбинированная	СОШ №16	текущий
49			бросок-контратака после тройки противника	1		практика	СОШ №16	текущий
50			двухударные комплексы рукопашки	1		практика	СОШ №16	текущий
51			двухударные комплексы рукопашки	1		комбинированная	СОШ №16	текущий
52			двухударные комплексы рукопашки	1		практика	СОШ №16	текущий
53			ножевой бой,укол	1		практика	СОШ №16	текущий
54			ножевой бой,укол	1		комбинированная	СОШ №16	текущий
55			ножевой бой,укол	1		практика	СОШ №16	текущий
56			двойки ударов ногами на одном колене	1		практика	СОШ №16	текущий
57			двойки ударов ногами на одном колене	1		комбинированная	СОШ №16	текущий
58			двойки ударов ногами на одном колене	1		практика	СОШ №16	текущий

59			ножевой бой, секущие удары	1		практика	СОШ №16	текущий
60			ножевой бой, секущие удары	1		комбинированная	СОШ №16	текущий
61			ножевой бой, секущие удары	1		практика	СОШ №16	текущий
62			блок предплечьем вниз	1		практика	СОШ №16	текущий
63			блок предплечьем вниз +вверх	1		комбинированная	СОШ №16	текущий
64			блок предплечьем вниз+наружу в сторону+вверх	1		практика	СОШ №16	текущий
65			блок предплечьем вниз+наружу в сторону+вверх	1		практика	СОШ №16	текущий
66			два блока ,связка	1		комбинированная	СОШ №16	текущий
67			два блока ,связка	1		практика	СОШ №16	текущий
68			два блока ,связка	1		практика	СОШ №16	текущий
69			4 блока одной рукой	1		комбинированная	СОШ №16	текущий
70			4 блока одной рукой	1		практика	СОШ №16	текущий
71			перемещение на короткий шаг	1		практика	СОШ №16	текущий
72			перемещение на длинный шаг	1		практика	СОШ №16	текущий
73			перемещение на короткий шаг+удар ногой	1		практика	СОШ №16	текущий
74			прямой удар пер.ногой +перемещение на коротк. шаг	1		практика	СОШ №16	текущий
75			прямой удар пер.ногой +перемещение на коротк. шаг	1		комбинированная	СОШ №16	текущий
76			прямой удар пер.ногой +перемещение на коротк. шаг	1		практика	СОШ №16	текущий
77			2-й комплекс ушу поэлементно	1		практика	СОШ №16	текущий
78			2-й комплекс ушу поэлементно	1		комбинированная	СОШ №16	текущий
79			2-й комплекс ушу поэлементно	1		практика	СОШ №16	текущий
80			2-й комплекс ушу под счет	1		практика	СОШ №16	текущий

81			2-й комплекс ушу поэлементно	1		практика	СОШ №16	текущий
82			2-й комплекс ушу поэлементно	1		практика	СОШ №16	текущий
83			прямой, боковой удар ногой на 1 колене	1		практика	СОШ №16	текущий
84			прямой, боковой удар ногой на 1 колене	1		практика	СОШ №16	текущий
85			прямой, боковой удар ногой на 1 колене	1		практика	СОШ №16	текущий
86			удар пяткой назад	1		практика	СОШ №16	текущий
87			удар пяткой назад	1		практика	СОШ №16	текущий
88			силовая подготовка	1		практика	СОШ №16	текущий
89			силовая подготовка	1		практика	СОШ №16	текущий
90			бросок через бедро	1		практика	СОШ №16	текущий
91			силовая подготовка	1		практика	СОШ №16	текущий
92			рычаг локтя	1		практика	СОШ №16	текущий
93			ущемление ахилла	1		практика	СОШ №16	текущий
94			силовая подготовка	1		практика	СОШ №16	текущий
95			защита от удара ножом сверху	1		практика	СОШ №16	текущий
96			защита от удара ножом снизу	1		практика	СОШ №16	текущий
97			защита от удара ножом сбоку	1		практика	СОШ №16	текущий
98			ножевой бой защита накладками	1		практика	СОШ №16	текущий
99			ножевой бой защита накладками	1		практика	СОШ №16	текущий
100			ножевой бой защита накладками	1		практика	СОШ №16	текущий
101			хлест+крюк	1		практика	СОШ №16	текущий
102			хлест+крюк	1		практика	СОШ №16	текущий
103			хлест+крюк	1		практика	СОШ №16	текущий

104			прямой +прямой на подшаг разноим. ногой	1		практика	СОШ №16	текущий
105			крюк + крюк	1		практика	СОШ №16	текущий
106			плеть + крюк на скрестный шаг	1		практика	СОШ №16	текущий
107			ступени ушу и рукопашного боя	1		практика	СОШ №16	текущий
108			зачетное занятие	1		экзамен	СОШ №16	итоговы й
			ИТОГО	108	0	0		

№ п/п	Дата		Темы и разделы	Кол- во часов				
	план	факт						
1			Вводные занятия: инструктаж по сохранности жизни и здоровья.ПДД					
			1.1.Правила поведения в объединении					
			1.2.Техника безопасности при занятиях					
			1.3. Правила поведения на дороге					
			1.4.Правила поведения при пожаре					
			1.5.Правила поведения при угрозе терроризма					
			1.6.Правила поведения на переменах (на леснице,реакриации и на прогулке)	1		лекция	СОШ №16	текущий
2		ОФП	1		комбиниро- ванная	СОШ №16	текущий	
3		ОФП	1		практика	СОШ №16	текущий	
4		самостраховка	1		комбиниро- ванная	СОШ №16	текущий	
5		партерная гимнастика	1		практика	СОШ №16	текущий	
6		партерная гимнастика	1		комбиниро- ванная	СОШ №16	текущий	
7		партерная гимнастика	1		практика	СОШ №16	текущий	
8		2 ударные комплексы рукопашки	1		комбиниро- ванная	СОШ №16	текущий	
9		2 ударные комплексы рукопашки	1		практика	СОШ №16	текущий	
10		2 ударные комплексы рукопашки	1		практика	СОШ №16	текущий	
11		броски захватом ног	1		практика	СОШ №16	текущий	
12		броски захватом ног	1		практика	СОШ №16	текущий	

13			броски захватом ног	1		практика	СОШ №16	текущий
14			3 ударные компл. Рукопашки	1		практика	СОШ №16	текущий
15			3 ударные компл. Рукопашки	1		практика	СОШ №16	текущий
16			3 ударные компл.рукопашки	1		комбинированная	СОШ №16	текущий
17			3 ударные компл.рукопашки	1		практика	СОШ №16	текущий
18			броски через ногу	1		практика	СОШ №16	текущий
19			броски через ногу	1		комбинированная	СОШ №16	текущий
20			3ех ударные связки	1		практика	СОШ №16	текущий
21			3ех ударные связки	1		практика	СОШ №16	текущий
22			3ех ударные связки	1		комбинированная	СОШ №16	текущий
23			удары ногами	1		практика	СОШ №16	текущий
24			удары ногами	1		практика	СОШ №16	текущий
25			удары ногами	1		комбинированная	СОШ №16	текущий
26			растяжка	1		практика	СОШ №16	текущий
27			растяжка	1		комбинированная	СОШ №16	текущий
28			растяжка	1		практика	СОШ №16	текущий
29			тройки ударов	1		практика	СОШ №16	текущий
30			тройки ударов	1		практика	СОШ №16	текущий
31			тройки ударов	1		практика	СОШ №16	текущий
32			Трехударные комплексы рукопашки	1		практика	СОШ №16	текущий
33			Трехударные комплексы рукопашки	1		комбинированная	СОШ №16	текущий
34			Трехударные комплексы рукопашки	1		практика	СОШ №16	текущий
35			1 ступень ушу	1		практика	СОШ №16	текущий

36			2 ступень ушу	1		комбинированная	СОШ №16	текущий
37			3 ступень ушу	1		практика	СОШ №16	текущий
38			тройки ударов ногами на одном колене	1		практика	СОШ №16	текущий
39			тройки ударов ногами на одном колене	1		комбинированная	СОШ №16	текущий
40			тройки ударов ногами на одном колене	1		практика	СОШ №16	текущий
41			броски вращением	1		практика	СОШ №16	текущий
42			броски вращением	1		комбинированная	СОШ №16	текущий
43			броски вращением	1		практика	СОШ №16	текущий
44			удар +бросок	1		практика	СОШ №16	текущий
45			2 удара +бросок	1		комбинированная	СОШ №16	итоговый
46			3 удара +бросок	1		практика	СОШ №16	итоговый
47			бросок-контратака после удара противника	1		практика	СОШ №16	итоговый
48			бросок-контратака после двойки противника	1		комбинированная	СОШ №16	текущий
49			бросок-контратака после тройки противника	1		практика	СОШ №16	текущий
50			Двух ударные комплексы рукопашки	1		практика	СОШ №16	текущий
51			Трех ударные комплексы рукопашки	1		комбинированная	СОШ №16	текущий
52			Одно ударные комплексы рукопашки	1		практика	СОШ №16	текущий
53			ножевой бой,укол	1		практика	СОШ №16	текущий
54			ножевой бой,укол	1		комбинированная	СОШ №16	текущий
55			ножевой бой,укол	1		практика	СОШ №16	текущий
56			двойки ударов ногами на одном колене	1		практика	СОШ №16	текущий
57			тройки ударов ногами на одном колене	1		комбинированная	СОШ №16	текущий
58			Двойки и тройки ударов ногами	1		практика	СОШ №16	текущий

59			ножевой бой, секущие удары	1		практика	СОШ №16	текущий
60			ножевой бой, секущие удары	1		комбинированная	СОШ №16	текущий
61			ножевой бой, секущие удары	1		практика	СОШ №16	текущий
62			блок предплечьем вниз	1		практика	СОШ №16	текущий
63			блок предплечьем вниз +вверх	1		комбинированная	СОШ №16	текущий
64			блок предплечьем вниз+наружу в сторону+вверх	1		практика	СОШ №16	текущий
65			три блока ,связка	1		практика	СОШ №16	текущий
66			три блока ,связка	1		комбинированная	СОШ №16	текущий
67			три блока ,связка	1		практика	СОШ №16	текущий
68			4 блока одной рукой	1		практика	СОШ №16	текущий
69			4 блока одной рукой	1		комбинированная	СОШ №16	текущий
70			4 блока одной рукой	1		практика	СОШ №16	текущий
71			перемещение на короткий шаг	1		практика	СОШ №16	текущий
72			перемещение на длинный шаг	1		практика	СОШ №16	текущий
73			перемещение на короткий шаг+удар ногой	1		практика	СОШ №16	текущий
74			прямой удар пер.ногой +перемещение на коротк. шаг	1		практика	СОШ №16	текущий
75			прямой удар пер.ногой +перемещение на коротк. шаг	1		комбинированная	СОШ №16	текущий
76			прямой удар пер.ногой +перемещение на коротк. шаг	1		практика	СОШ №16	текущий
77			2-й комплекс ушу поэлементно	1		практика	СОШ №16	текущий
78			3-й комплекс ушу поэлементно	1		комбинированная	СОШ №16	текущий
79			Расшифровка комплексов ушу	1		практика	СОШ №16	текущий
80			2-й комплекс ушу под счет	1		практика	СОШ №16	текущий

81			3-й комплекс ушу под счет	1		практика	СОШ №16	текущий
82			2-й и 3-й комплекс ушу	1		практика	СОШ №16	текущий
83			прямой, боковой, круговой удар ногой на 1 колене	1		практика	СОШ №16	текущий
84			прямой, боковой, круговой удар ногой на 1 колене	1		практика	СОШ №16	текущий
85			прямой, боковой, круговой удар ногой на 1 колене	1		практика	СОШ №16	текущий
86			удар пяткой назад	1		практика	СОШ №16	текущий
87			удар пяткой назад	1		практика	СОШ №16	текущий
88			силовая подготовка	1		практика	СОШ №16	текущий
89			бросок переворотом	1		практика	СОШ №16	текущий
90			бросок переворотом	1		практика	СОШ №16	текущий
91			силовая подготовка	1		практика	СОШ №16	текущий
92			рычаг локтя	1		практика	СОШ №16	текущий
93			ущемление ахилла	1		практика	СОШ №16	текущий
94			силовая подготовка	1		практика	СОШ №16	текущий
95			защита от угрозы пистолетом	1		практика	СОШ №16	текущий
96			защита от угрозы пистолетом	1		практика	СОШ №16	текущий
97			защита от угрозы пистолетом	1		практика	СОШ №16	текущий
98			Защита от укола автоматом	1		практика	СОШ №16	текущий
99			Защита от укола автоматом	1		практика	СОШ №16	текущий
100			Защита от укола автоматом	1		практика	СОШ №16	текущий
101			хлест+крюк + круговой удар ногой	1		практика	СОШ №16	текущий
102			хлест+крюк + круговой удар ногой	1		практика	СОШ №16	текущий
103			прямой +прямой на подшаг разноим. Ногой	1		практика	СОШ №16	текущий

104			прямой + прямой на подшаг разноим. Ногой + круговой ударной	1		практика	СОШ №16	текущий
105			плеть + крюк + крюк	1		практика	СОШ №16	текущий
106			плеть + крюк на скрестный шаг + боковой удар ногой	1		практика	СОШ №16	текущий
107			ступени ушу и рукопашного боя	1		практика	СОШ №16	текущий
108			зачетное занятие	1		экзамен	СОШ №16	итоговы й
			ИТОГО	108	0	0		

№ п/п	Дата		Темы и разделы	Кол- во часов	время проведения	форма проведения	место проведения	форма контроля
	план	факт						
1			Вводные занятия: инструктаж по сохранности жизни и здоровья.ПДД					
			1.1.Правила поведения в объединении					
			1.2.Техника безопасности при занятиях					
			1.3. Правила поведения на дороге					
			1.4.Правила поведения при пожаре					
			1.5.Правила поведения при угрозе терроризма					
			1.6.Правила поведения на переменах (на леснице,реакриации и на прогулке)	1		лекция	СОШ №16	текущий
2		ОФП	1		комбинированная	СОШ №16	текущий	
3		ОФП	1		практика	СОШ №16	текущий	
4		самостраховка	1		комбинированная	СОШ №16	текущий	
5		партерная гимнастика	1		практика	СОШ №16	текущий	
6		партерная гимнастика	1		комбинированная	СОШ №16	текущий	
7		партерная гимнастика	1		практика	СОШ №16	текущий	
8		1 ударные комплексы рукопашки	1		комбинированная	СОШ №16	текущий	
9		1 ударные комплексы рукопашки	1		практика	СОШ №16	текущий	
10		1 ударные комплексы рукопашки	1		практика	СОШ №16	текущий	
11		броски захватом ног	1		практика	СОШ №16	текущий	

12			броски захватом ног	1		практика	СОШ №16	текущий
13			броски захватом ног	1		практика	СОШ №16	текущий
14			2 ударные компл. Рукопашки	1		практика	СОШ №16	текущий
15			2 ударные компл. Рукопашки	1		практика	СОШ №16	текущий
16			2 ударные компл.рукопашки	1		комбиниро-ванная	СОШ №16	текущий
17			броски через ногу	1		практика	СОШ №16	текущий
18			броски через ногу	1		практика	СОШ №16	текущий
19			броски через ногу	1		комбиниро-ванная	СОШ №16	текущий
20			2ух ударные связки	1		практика	СОШ №16	текущий
21			2ух ударные связки	1		практика	СОШ №16	текущий
22			2ух ударные связки	1		комбиниро-ванная	СОШ №16	текущий
23			удары ногами	1		практика	СОШ №16	текущий
24			удары ногами	1		практика	СОШ №16	текущий
25			удары ногами	1		комбиниро-ванная	СОШ №16	текущий
26			растяжка	1		практика	СОШ №16	текущий
27			растяжка	1		комбиниро-ванная	СОШ №16	текущий
28			растяжка	1		практика	СОШ №16	текущий
29			тройки ударов	1		практика	СОШ №16	текущий
30			тройки ударов	1		практика	СОШ №16	текущий
31			тройки ударов	1		практика	СОШ №16	текущий
32			комплексы 3 ударами рукопашки	1		практика	СОШ №16	текущий
33			комплексы с 3 ударами рукопашки	1		комбиниро-ванная	СОШ №16	текущий
34			комплексы с 3 ударами рукопашки	1		практика	СОШ №16	текущий

35			1 ступень ушу	1		практика	СОШ №16	текущий
36			1 ступень ушу	1		комбинированная	СОШ №16	текущий
37			1 ступень ушу	1		практика	СОШ №16	текущий
38			двойки ударов ногами на одном колене	1		практика	СОШ №16	текущий
39			двойки ударов ногами на одном колене	1		комбинированная	СОШ №16	текущий
40			двойки ударов ногами на одном колене	1		практика	СОШ №16	текущий
41			броски вращением	1		практика	СОШ №16	текущий
42			броски вращением	1		комбинированная	СОШ №16	текущий
43			броски вращением	1		практика	СОШ №16	текущий
44			2 удара +бросок	1		практика	СОШ №16	текущий
45			2 удара +бросок	1		комбинированная	СОШ №16	итоговый
46			2 удара +бросок	1		практика	СОШ №16	итоговый
47			бросок-контратака после двойки противника	1		практика	СОШ №16	итоговый
48			бросок-контратака после двойки противника	1		комбинированная	СОШ №16	текущий
49			бросок-контратака после двойки противника	1		практика	СОШ №16	текущий
50			трехударные комплексы рукопашки	1		практика	СОШ №16	текущий
51			трехударные комплексы рукопашки	1		комбинированная	СОШ №16	текущий
52			трехударные комплексы рукопашки	1		практика	СОШ №16	текущий
53			ножевой бой,укол	1		практика	СОШ №16	текущий
54			ножевой бой,укол	1		комбинированная	СОШ №16	текущий
55			ножевой бой,укол	1		практика	СОШ №16	текущий
56			тройки ударов ногами на одном колене	1		практика	СОШ №16	текущий
57			тройки ударов ногами на одном колене	1		комбинированная	СОШ №16	текущий

58			тройки ударов ногами на одном колене	1		практика	СОШ №16	текущий
59			ножевой бой, секущие удары	1		практика	СОШ №16	текущий
60			ножевой бой, секущие удары	1		комбинированная	СОШ №16	текущий
61			ножевой бой, секущие удары	1		практика	СОШ №16	текущий
62			блок предплечьем вниз	1		практика	СОШ №16	текущий
63			блок предплечьем вверх	1		комбинированная	СОШ №16	текущий
64			блок предплечьем наружу в сторону	1		практика	СОШ №16	текущий
65			блок предплечьем наружу в сторону	1		практика	СОШ №16	текущий
66			три блока ,связка	1		комбинированная	СОШ №16	текущий
67			три блока ,связка	1		практика	СОШ №16	текущий
68			4 блока одной рукой	1		практика	СОШ №16	текущий
69			4 блока одной рукой	1		комбинированная	СОШ №16	текущий
70			4 блока одной рукой	1		практика	СОШ №16	текущий
71			перемещение на короткий шаг	1		практика	СОШ №16	текущий
72			перемещение на короткий шаг	1		практика	СОШ №16	текущий
73			перемещение на короткий шаг	1		практика	СОШ №16	текущий
74			прямой удар пер. ногой +перемещение на коротк. шаг	1		практика	СОШ №16	текущий
75			прямой удар пер. ногой +перемещение на коротк. шаг	1		комбинированная	СОШ №16	текущий
76			прямой удар пер. ногой +перемещение на коротк. шаг	1		практика	СОШ №16	текущий
77			3-й комплекс ушу поэлементно	1		практика	СОШ №16	текущий
78			3-й комплекс ушу поэлементно	1		комбинированная	СОШ №16	текущий
79			3-й комплекс ушу поэлементно	1		практика	СОШ №16	текущий

80			3-й комплекс ушу под счет	1		практика	СОШ №16	текущий
81			3-й комплекс ушу под счет	1		практика	СОШ №16	текущий
82			3-й комплекс ушу под чет	1		практика	СОШ №16	текущий
83			прямой, боковой, круговой удар ногой на 1 колене	1		практика	СОШ №16	текущий
84			прямой, боковой, круговой удар ногой на 1 колене	1		практика	СОШ №16	текущий
85			прямой, боковой, круговой удар ногой на 1 колене	1		практика	СОШ №16	текущий
86			удар пяткой назад	1		практика	СОШ №16	текущий
87			удар пяткой назад	1		практика	СОШ №16	текущий
88			удар пяткой назад	1		практика	СОШ №16	текущий
89			удар пяткой назад	1		практика	СОШ №16	текущий
90			защита от удусаения пальцами вперед	1		практика	СОШ №16	текущий
91			защита от удусаения пальцами вперед	1		практика	СОШ №16	текущий
92			защита от удусаения отворотом куртки	1		практика	СОШ №16	текущий
93			защита от удусаения отворотом куртки	1		практика	СОШ №16	текущий
94			защита от удусаения отворотом куртки	1		практика	СОШ №16	текущий
95			защита от удара ножом сверху	1		практика	СОШ №16	текущий
96			защита от удара ножом сверху	1		практика	СОШ №16	текущий
97			защита от удара ножом сверху	1		практика	СОШ №16	текущий
98			ножевой бой защита накладками	1		практика	СОШ №16	текущий
99			ножевой бой защита накладками	1		практика	СОШ №16	текущий
100			ножевой бой защита накладками	1		практика	СОШ №16	текущий
101			крюк + круговой удар ногой	1		практика	СОШ №16	текущий
102			крюк + круговой удар ногой	1		практика	СОШ №16	текущий

103			прямой +прямой на подшаг разноим. Ногой	1		практика	СОШ №16	текущий
104			прямой +прямой на подшаг разноим. Ногой + круговой ударной	1		практика	СОШ №16	текущий
105			плеть + крюк + крюк	1		практика	СОШ №16	текущий
106			плеть + крюк на скрестный шаг + боковой удар ногой	1		практика	СОШ №16	текущий
107	2.05.2019		ступени ушу и рукопашного боя	1		практика	СОШ №16	текущий
108			зачетное занятие	1		экзамен	СОШ №16	итоговый
			ИТОГО	108	0	0		

№ п/п	Дата		Темы и разделы	Кол-во часов	время проведения	форма проведения	место проведения	форма контроля
	план	факт						
1			Вводные занятия: инструктаж по сохранности жизни и здоровья.ПДД					
			1.1.Правила поведения в объединении					
			1.2.Техника безопасности при занятиях					
			1.3. Правила поведения на дороге					
			1.4.Правила поведения при пожаре					
			1.5.Правила поведения при угрозе терроризма					
			1.6.Правила поведения на переменах (на леснице,реакриации и на прогулке)	1		лекция	СОШ №16	текущий
2			ОФП	1		комбинированная	СОШ №16	текущий
3			ОФП	1		практика	СОШ №16	текущий
4			самостраховка	1		комбинированная	СОШ №16	текущий
5			партерная гимнастика	1		практика	СОШ №16	текущий

6			партерная гимнастика	1		комбинированная	СОШ №16	текущий
7			партерная гимнастика	1		практика	СОШ №16	текущий
8			2 ударные комплексы рукопашки	1		комбинированная	СОШ №16	текущий
9			2 ударные комплексы рукопашки	1		практика	СОШ №16	текущий
10			2 ударные комплексы рукопашки	1		практика	СОШ №16	текущий
11			броски захватом ног	1		практика	СОШ №16	текущий
12			броски захватом ног	1		практика	СОШ №16	текущий
13			броски захватом ног	1		практика	СОШ №16	текущий
14			3 ударные компл. Рукопашки	1		практика	СОШ №16	текущий
15			3 ударные компл. Рукопашки	1		практика	СОШ №16	текущий
16			3 ударные компл.рукопашки	1		комбинированная	СОШ №16	текущий
17			броски через ногу	1		практика	СОШ №16	текущий
18			броски через ногу	1		практика	СОШ №16	текущий
19			броски через ногу	1		комбинированная	СОШ №16	текущий
20			4ех ударные связки	1		практика	СОШ №16	текущий
21			4ех ударные связки	1		практика	СОШ №16	текущий
22			4ех ударные связки	1		комбинированная	СОШ №16	текущий
23			удары ногами	1		практика	СОШ №16	текущий
24			удары ногами	1		практика	СОШ №16	текущий
25			удары ногами	1		комбинированная	СОШ №16	текущий
26			растяжка	1		практика	СОШ №16	текущий
27			растяжка	1		комбинированная	СОШ №16	текущий
28			растяжка	1		практика	СОШ №16	текущий

29			тройки ударов	1		практика	СОШ №16	текущий
30			тройки ударов	1		практика	СОШ №16	текущий
31			тройки ударов	1		практика	СОШ №16	текущий
32			комплексы 4 ударами рукопашки	1		практика	СОШ №16	текущий
33			комплексы с 4 ударами рукопашки	1		комбинированная	СОШ №16	текущий
34			комплексы с 4 ударами рукопашки	1		практика	СОШ №16	текущий
35			1 ступень ушу	1		практика	СОШ №16	текущий
36			2 ступень ушу	1		комбинированная	СОШ №16	текущий
37			3 ступень ушу	1		практика	СОШ №16	текущий
38			двойки ударов ногами на одном колене	1		практика	СОШ №16	текущий
39			двойки ударов ногами на одном колене	1		комбинированная	СОШ №16	текущий
40			двойки ударов ногами на одном колене	1		практика	СОШ №16	текущий
41			История УШУ и Каратэ.	1		практика	СОШ №16	текущий
42			броски вращением	1		комбинированная	СОШ №16	текущий
43			броски вращением	1		практика	СОШ №16	текущий
44			удар +бросок	1		практика	СОШ №16	текущий
45			2 удара +бросок	1		комбинированная	СОШ №16	итоговый
46			3 удара +бросок	1		практика	СОШ №16	итоговый
47			бросок-контратака после удара противника	1		практика	СОШ №16	итоговый
48			бросок-контратака после двойки противника	1		комбинированная	СОШ №16	текущий
49			бросок-контратака после тройки противника	1		практика	СОШ №16	текущий
50			двухударные комплексы рукопашки	1		практика	СОШ №16	текущий
51			трехударные комплексы рукопашки	1		комбинированная	СОШ №16	текущий

52			четырёхударные комплексы рукопашки	1		практика	СОШ №16	текущий
53			ножевой бой,укол	1		практика	СОШ №16	текущий
54			ножевой бой,укол	1		комбинированная	СОШ №16	текущий
55			ножевой бой,укол	1		практика	СОШ №16	текущий
56			двойки ударов ногами на одном колене	1		практика	СОШ №16	текущий
57			тройки ударов ногами на одном колене	1		комбинированная	СОШ №16	текущий
58			четверки ударов ногами на одном колене	1		практика	СОШ №16	текущий
59			ножевой бой, секущие удары	1		практика	СОШ №16	текущий
60			ножевой бой, секущие удары	1		комбинированная	СОШ №16	текущий
61			ножевой бой, секущие удары	1		практика	СОШ №16	текущий
62			блок предплечьем вниз	1		практика	СОШ №16	текущий
63			блок предплечьем вниз +вверх	1		комбинированная	СОШ №16	текущий
64			блок предплечьем вниз+наружу в сторону+вверх	1		практика	СОШ №16	текущий
65			Воинские традиции Российской армии.	1		практика	СОШ №16	текущий
66			три блока ,связка	1		комбинированная	СОШ №16	текущий
67			три блока ,связка	1		практика	СОШ №16	текущий
68			4 блока одной рукой	1		практика	СОШ №16	текущий
69			4 блока одной рукой	1		комбинированная	СОШ №16	текущий
70			4 блока одной рукой	1		практика	СОШ №16	текущий
71			перемещение на короткий шаг	1		практика	СОШ №16	текущий
72			перемещение на длинный шаг	1		практика	СОШ №16	текущий
73			перемещение на короткий шаг+удар ногой	1		практика	СОШ №16	текущий
74			прямой удар пер.ногой +перемещение на коротк. шаг	1		практика	СОШ №16	текущий

75			прямой удар пер. ногой +перемещение на коротк. шаг	1		комбиниро- ванная	СОШ №16	текущий
76			прямой удар пер. ногой +перемещение на коротк. шаг	1		практика	СОШ №16	текущий
77			2-й комплекс ушу поэлементно	1		практика	СОШ №16	текущий
78			3-й комплекс ушу поэлементно	1		комбиниро- ванная	СОШ №16	текущий
79			4-й комплекс ушу поэлементно	1		практика	СОШ №16	текущий
80			2-й комплекс ушу под счет	1		практика	СОШ №16	текущий
81			3-й комплекс ушу под счет	1		практика	СОШ №16	текущий
82			4-й комплекс ушу под чет	1		практика	СОШ №16	текущий
83			прямой, боковой, круговой удар ногой на 1 колене	1		практика	СОШ №16	текущий
84			прямой, боковой, круговой удар ногой на 1 колене	1		практика	СОШ №16	текущий
85			прямой, боковой, круговой удар ногой на 1 колене	1		практика	СОШ №16	текущий
86			удар пяткой назад	1		практика	СОШ №16	текущий
87			удар пяткой назад	1		практика	СОШ №16	текущий
88			силовая подготовка	1		практика	СОШ №16	текущий
89			силовая подготовка	1		практика	СОШ №16	текущий
90			бросок переворотом	1		практика	СОШ №16	текущий
91			силовая подготовка	1		практика	СОШ №16	текущий
92			рычаг локтя	1		практика	СОШ №16	текущий
93			ущемление ахилла	1		практика	СОШ №16	текущий
94			силовая подготовка	1		практика	СОШ №16	текущий
95			защита от удара ножом сверху	1		практика	СОШ №16	текущий
96			защита от удара ножом снизу	1		практика	СОШ №16	текущий

97			защита от удара ножом сбоку	1		практика	СОШ №16	текущий
98			ножевой бой защита накладками	1		практика	СОШ №16	текущий
99			ножевой бой защита накладками	1		практика	СОШ №16	текущий
100			ножевой бой защита накладками	1		практика	СОШ №16	текущий
101			хлест+крюк + круговой удар ногой	1		практика	СОШ №16	текущий
102			хлест+крюк + круговой удар ногой	1		практика	СОШ №16	текущий
103			прямой +прямой на подшаг разноим. Ногой	1		практика	СОШ №16	текущий
104			прямой +прямой на подшаг разноим. Ногой + круговой ударнойгой	1		практика	СОШ №16	текущий
105			плеть + крюк + крюк	1		практика	СОШ №16	текущий
106			плеть + крюк на скрестный шаг + боковой удар ногой	1		практика	СОШ №16	текущий
107			ступени ушу и рукопашного боя	1		практика	СОШ №16	текущий
108			зачетное занятие	1		экзамен	СОШ №16	итоговы й
			ИТОГО	108	0	0		

3.2. Условия реализации программы

Для реализации успешной работы необходимо иметь спортивную площадку, спорт зал с хорошим верхним освещением, наличие спорт инвентаря соответствующие требованиям САНПИНа;

Необходимую для занятий форму и личный инвентарь (лапы, перчатки, шлемы), родители приобретают самостоятельно по мере возможности. Родители, по желанию, могут брать на себя расходы по участию своего ребенка в соревнованиях, аттестациях и показательных выступлениях. (Единолично или при соответствующем решении родительского собрания).

Занятия проводятся в спортзале, соответствующем требованиям техники безопасности, пожарной безопасности, санитарным нормам, имеет хорошее освещение и периодически проветриваться.

Материально-техническое обеспечение программы включает:

4. Спортивный зал;
5. Маты;
6. Боксёрские перчатки;
7. Информационные материалы на сайте, посвященном данной дополнительной образовательной программе;

Информационное обеспечение – аудио, видео, фото, интернет источники. Электронные учебные материалы: обучающая теоретическая информация, сопровождающаяся иллюстративными материалами (фотографии, рисунки), интернет- ресурсы и ссылки для получения дополнительной информации; - методические рекомендации для обучающихся по освоению учебного материала.

Программу составил педагог дополнительного образования – Галкин Игорь Анатольевич.

3.3. Форма аттестации и оценочные материалы (приложение 2) – проходит в форме показательных выступлений, сдачи нормативов, соревнований.

3.4. Методическое обеспечение программы.

Общепринятыми методическими положениями спортивной подготовки являются (приложение 3):

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков; юниоров и взрослых спортсменов;
- возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяются: из года в год удельный вес ОФП сокращается по отношению к СФП;
- непрерывное совершенствование качества технических действий;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом физиологических особенностей возраста занимающихся;

- развитие основных физических качеств на всех этапах многолетней подготовки спортсменов с преимущественным развитием отдельных физических качеств в наиболее благоприятный возрастной период.

Основными методами выполнения упражнений являются:

- равномерный метод, характеризуется постоянной интенсивностью учебно-тренировочного процесса;

- повторный метод, характеризуется повторением одних и тех же упражнений, с интервалом для отдыха, во время которого происходит достаточно полное восстановление работоспособности. Число повторений и длительность выполнения может быть различным;

- интервальный метод отличается от повторного тем, что те же самые упражнения выполняются с жестко заданными интервалами отдыха, которые по мере возникновения тренированности сокращаются. Интервальный метод применяется для воспитания выносливости как общей, так и специальной;

- переменный метод, характеризуется непрерывной работой с меняющейся интенсивностью. Различные сочетания интенсивной и умеренной работы составляют суть метода;

- игровой метод позволяет совершенствовать такие качества и способности человека как ловкость, быстрота, находчивость, самостоятельность и др. Высокая эффективность метода объясняется тем, что положительным фоном, которым сопровождается участие в играх;

- словесные методы. С помощью слова ставятся задачи, активизируется восприятие, сообщаются знания, направляется поведение занимающихся, анализируется и оценивается их актуальность, осуществляется общее руководство процессом тренировки и воспитания;

- соревновательный метод стимулирует учебно-тренировочный процесс, воспитывает

у учеников волю, черты самостоятельности и ответственности перед коллективом за результаты своей деятельности, спортивной подготовки

3.5. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Программа по УШУ-САНЬШОУ для системы дополнительного образования для учреждений дополнительного образования не спортивной направленности, ДЮСШ и СДЮШОР. Кутасов С.Е., Аكوпова Н.В., Грачев В.Д. г.Ростов-на-Дону 2005г. Издательство ИП Лункина Н.В.
2. Рукопашный бой. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШ олимпийского резерва. Акоюн А.О. Долганов Д.И. Королев Г.А. Найденов М.И., Супрунов Е.П. Москва, изд. Советский спорт.2004г

3.6. Раздел воспитания.

Цель воспитания - гармоничное развитие личности ребёнка, формирование культуры здорового образа жизни, подготовка и проведение коллективных творческих дел.

Задачи:

- воспитание патриотических качеств спортсменов – воспитать полезного обществу гражданина патриота своей Родины;
- воспитание трудолюбия является основным стержнем воспитательной работы;
- воспитание дисциплинированности проявляется в посещении занятий;
- воспитание моральных качеств, чему служат личный пример педагога, убеждение, целенаправленная постановка задач, а также внешний вид педагога, который должен быть безукоризненным.

Планируемые формы и методы воспитания:

Благодаря физическому воспитанию:

- создаются благоприятные условия для формирования положительных черт характера (организованности, скромности, отзывчивости и т.п.);
- закладываются нравственные основы личности (чувство собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи, ответственности за порученное дело, умение заниматься в коллективе);
- осуществляется воспитание волевых качеств (смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, настойчивость и преодоление трудностей, самообладание);
- прививается культура чувств.

Организационные условия:

- подбор тематического материала;
- использование простых и сложных средств;
- построение логической последовательности хода и логической завершенности в соответствии с поставленной целью материала.
- Выравнивание и просчёт по продолжительности мероприятия в соответствии с возрастом воспитанников, местом проведения.

План воспитательной работы

№ п/п	Сроки проведения	Тема	Форма проведения
1	сентябрь	Воинские традиции Российской армии	Беседа
2	октябрь	Этикет боевых искусств	Беседа
3	ноябрь	Традиции ККВ и Казачества в целом	Беседа
4	декабрь	История борьбы Дзюдо	Беседа
5	февраль	История борьбы Самбо	Беседа
6	март	История Возникновения Ушу и Карате	Беседа
7	май	Ступени Ушу и рукопашного боя	Беседа

ДОГОВОР № 6
о сетевом взаимодействии и сотрудничестве

ст. Кущёвская

01.04 2021 г.

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования Дом творчества (в дальнейшем МАОУ ДО ДТ), в лице директора Беленко Ларисы Олеговны, действующего на основании Устава, с одной стороны и муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 16 им. С.И. Герасимова, именуемое в дальнейшем «Образовательное учреждение», в лице директора Шешест Ольга Николаевна, действующего на основании Устава, с другой стороны, далее именуемые совместно «Стороны», в рамках сетевого взаимодействия с целью развития дополнительного образования заключили настоящий Договор о нижеследующем:

1. Предмет договора

1.1. Стороны договариваются о сетевом взаимодействии для решения следующих задач:

- реализация дополнительных общеобразовательных программ различных направленностей;
- организация и проведение досуговых, массовых мероприятий;
- информационно-методическое обеспечение развития дополнительного образования.

В рамках ведения сетевого взаимодействия стороны:

- совместно реализуют дополнительные общеобразовательные программы в порядке, определенном дополнительным соглашением сторон;
- содействуют друг другу в организации и проведении досуговых, массовых мероприятий в порядке, определенном дополнительным соглашением сторон;
- взаимно предоставляют друг другу право пользования имуществом в установленном законом порядке;
- содействуют информационно-методическому, консультационному обеспечению деятельности друг друга в рамках настоящего договора.

1.2. Настоящий договор определяет структуру, принципы и общие правила отношений сторон. В процессе сетевого взаимодействия по настоящему договору Стороны могут дополнительно заключать договоры и соглашения, предусматривающие детальные условия и процедуры взаимодействия сторон, которые становятся неотъемлемой частью настоящего договора и должны содержать ссылку на него.

1.3. В своей деятельности стороны не ставят задач извлечения прибыли.

1.4. В случае осуществления образовательной деятельности Стороны гарантируют наличие соответствующей лицензии.

1.5. Стороны обеспечивают соответствие совместной деятельности законодательным требованиям. Каждая сторона гарантирует наличие правовых возможностей для выполнения взятых на себя обязательств, предоставления финансирования, кадрового обеспечения, наличие необходимых разрешительных документов (лицензии, разрешения собственника имущества в случае предоставления имущества в пользование другой стороне) и иных обстоятельств, обеспечивающих законность деятельности стороны.

2. Права и обязанности Сторон

2.1. Стороны содействуют друг другу в ведении образовательной деятельности по предоставлению образовательных услуг в сфере дополнительного образования детей.

2.2. Стороны самостоятельно обеспечивают соответствие данной деятельности законодательству Российской Федерации, в частности, требованиям о лицензировании образовательной деятельности.

2.3. Стороны содействуют информационному, методическому и консультационному обеспечению деятельности партнера по договору. Конкретные обязанности сторон могут быть установлены дополнительными договорами или соглашениями.

2.4. В ходе ведения совместной деятельности стороны взаимно используют имущество друг друга.

Использование имущества осуществляется с соблюдением требований и процедур, установленных законодательством Российской Федерации, на основании дополнительных договоров или соглашений, определяющих порядок, пределы, условия пользования имуществом в каждом конкретном случае.

Сторона, передающая имущество в пользование партнеру по дополнительному договору или соглашению, несет ответственность за законность такой передачи.

2.5. Стороны, используя помещения, оборудование, иное имущество партнера по договору или соглашению, обеспечивают сохранность имущества с учетом естественного износа, а также гарантируют целевое использование имущества в случае, если цели предоставления имущества были указаны в дополнительном договоре или соглашении о его предоставлении в пользование.

2.6. При реализации настоящего договора Образовательное учреждение несет ответственность за жизнь и здоровье учащихся во время их нахождения на территории, в зданиях и сооружениях Образовательного учреждения, MAOU ДО ДТ несет ответственность за жизнь и здоровье учащихся во время их нахождения на территории, в зданиях и сооружениях MAOU ДО ДТ, если иное не предусмотрено дополнительным договором или соглашением.

3. Срок действия договора

3.1. Настоящий договор заключается сроком на 1 (один) год и вступает в силу с момента его подписания Сторонами.

4. Условия досрочного расторжения договора

4.1. Настоящий Договор может быть расторгнут:

- по инициативе одной из Сторон;
- в случае систематического нарушения одной из Сторон условий настоящего Договора;
- в случае невозможности выполнения условий настоящего Договора с предварительным уведомлением другой стороны за два месяца.

5. Ответственность Сторон

5.1. Стороны обязуются добросовестно исполнять принятые на себя обязательства по настоящему Договору, а также нести ответственность за неисполнение настоящего Договора и заключенных для его реализации дополнительных договоров и соглашений.

5.2. Сторона, не исполнившая или ненадлежащим образом исполнившая обязательства по настоящему Договору, несет ответственность перед другой Стороной в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

6. Заключительные положения

6.1. Все изменения и дополнения к настоящему Договору заключаются в письменной форме и оформляются дополнительным соглашением, которое является неотъемлемой частью Договора.

6.2. Все споры и разногласия, которые могут возникнуть между Сторонами по вопросам, не нашедшим своего разрешения в тексте Договора, будут разрешаться путем переговоров.

6.3. Все споры и разногласия, которые могут возникнуть между Сторонами по вопросам, не нашедшим своего разрешения путем переговоров, будут разрешаться на основе действующего законодательства.

6.4. Настоящий Договор составлен в 2 экземплярах, имеющих одинаковую юридическую силу – по одному экземпляру для каждой из Сторон.

7. Адреса и реквизиты Сторон

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования Дом творчества (MAOU ДО ДТ)

ИНН 2340012857

КПП 234001001

БИК 040349001

ОГРН 1022304247460

Адрес:

Краснодарский край, ст. Кущёвская

ул. Ленина, 14

Телефон 8(86168) 5-43-16

Электронная почта: ddtkusch@yandex.ru

Директор

И.О.Беленко



Муниципальное автономное образовательное учреждение среднего общеобразовательной школы №6 им. К.И. Негубова (MAOU СОШ №6 им. К.И. Негубова)
ИНН 2340013071 ОГРН 1022304246799
КПП 234001001

Адрес:

*Краснодарский край, Кущевский р-он
ст. Кущевская, ул. Школьная, 95*

Тел./факс:

Электронная почта:

school6@sch06.ru

И.И. Мелегин



Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств.

Морфофункциональные показатели	Возраст лет										
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост											
Мышечная масса											
Быстрота											
Скоростно-силовые качества											
Сила											
Выносливость (Аэробная)											
Выносливость (Анаэробная)											
Гибкость											
Координационные способности											
Равновесие											

Таблица 2.

Нормативы ОФП

Этап подготовки	Отжимания	Пресс	Приседания	Падение вперед подъем прыжком	Шпагат
Юноши					
Со-1(6 лет)	6	10	16	3	показать
НП-1(7лет)	10	15	22	5	показать
НП-2(8лет)	15	20	24	7	показать
НП-3(9лет)	20	25	26	9	показать
УТ-1(10 лет)	25	30	28	12	10 см
УТ-2(11 лет)	30	35	29	13	8 см
УТ-3 (12 лет)	35	38	30	14	7 см
УТ-4 (13лет)	38	42	31	17	7 см
УТ-5 (14 лет)	42	46	32	20	5см
УТ-6 (15 лет)	46	48	32	24	5см
девушки					
Со-1(6 лет)	5	7	14	2	показать
НП-1(7лет)	7	8	18	3	показать
НП-2(8лет)	10	12	20	5	показать
НП-3(9лет)	14	16	22	6	10 см
УТ-1(10 лет)	18	20	24	9	8 см
УТ-2(11 лет)	23	24	26	11	6 см
УТ-3 (12 лет)	26	27	28	14	5 см
УТ-4 (13лет)	34	30	29	15	4 см
УТ-5 (14 лет)	36	33	30	17	3 см
УТ-6 (15 лет)	38	36	30	19	2 см

Общая физическая подготовка.

Упражнения в ходьбе:

Ходьба прямо, на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы, ходьба с поворотами туловища, с наклоном вперед, с прогибанием назад.

Упражнения в беге:

Прямой бег, бег спиной вперед, с крестным шагом, приставными шагами, бег с нанесением ударов руками, бег с прыжками вверх, с разворотом в прыжке на 360гр., со сменой направления по команде, бег с подниманием прямых ног вперед, с захлестом ягодиц пятками, с высоким подниманием бедра,

Упражнения для рук плечевого пояса:

Из различных положений (стойки, на коленях, сидя, лежа) сгибание и разгибание рук, вращение, махи, рывки одновременно двумя руками и разновременнo, то же самое во время ходьбы и бега.

Упражнение для ног:

Поднимание на носки, приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлении, круговые махи, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений, прыжки прямо, боком, спиной вперед, в положении прямогоприседа.

Упражнения для шеи и туловища:

Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, поднимание туловища из положения лежа на спине и животе, поднимание туловища из положения лежа на спине с поворотамина 45гр., угол из исходного положения лежа, сидя, из положения вися.

Упражнения для развития силы:

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивания из вися, отжимания в упоре, стойке на руках, приседания на одной двух ногах, преодоление веса и

сопротивления партнера, лазание по канату, шесту, лестнице, перетягивание каната,

альпинисткая подготовка. Упражнения с отягощениями: толчок, рывок, круговые и вращательные движения, приведения и отведения.

Упражнения для развития быстроты:

Повторный бег на дистанции от 30 до 100 м\с максимальной скоростью, бег по наклонной поверхности вниз, вверх, бег за лидером, выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнение для развития гибкости:

Общеразвивающие упражнения с максимальной амплитудой движения. Наклоны вперед, вбок, назад, к правой, к левой ноге из различных исходных положений, мостик, бабочка, лягушка, шпагат прямой и поперечный, повороты в шпагате.

Упражнения на развитие ловкости:

Разнонаправленные движения рук и ног, кувырки прямые и через плечо вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и прыжка, перевороты через сторону, рандат, прыжки в стойках, со сменой стойки, прыжки в стойках с разворотами на 90, 180, 360 гр., стойка на руках, лопатках, стоя на одной ноге.

Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств:

Прыжки в высоту через препятствие, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах, с подтягиванием колен к груди, перепрыгивание предметов, бег и прыжки по лестнице вверх-вниз. Бег по мелководью, песку, снегу. Метание мяча, диска, гранаты, копья, прыжки в упоре лежа с полностью согнутыми руками (тело пола не касается).

Упражнения для развития общей выносливости:

Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м., кросс на 3км для девочек и 5км для мальчиков. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 часа. Спортивные игры: баскетбол, футбол, маршбросок, туристические походы.

Упражнения на реакцию:

Один из партнеров становится за спину спортсмена, произвольно перебрасывает легкий предмет (мяч, протекторы) через голову. Спортсмен должен его поймать или отбить выбранным техническим действием. Игра в ножки. Спортсмены, взявшись за руки наступают друг другу на ноги. Задача не допустить наступания. Игра в ладушки. Стоя друг напротив друга. Один из спортсменов должен опустить руку между ладонями своего партнера. Задача запятнать руку.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты:

Многократное исполнение технических элементов с максимальной скоростью, выполнение формальных комплексов с максимальной скоростью. Перемещение в стойках по команде в максимальном темпе. Выполнение технических элементов по звуковой команде с максимальной скоростью. Выполнение технических действий в прыжке, выпрыгивание вверх из различных положений.

Упражнение для развития «взрывного усилия»:

Прыжки из упора лежа с хлопком: руки прямые, руки постоянно согнутые, с распрямлением рук.

Рывок вперед из положения упора лежа до объекта руки пола не касается.

Многократный рывок вперед из положения упор лежа. Из положения стоя падение вперед на согнутые руки возвращение в исходное положение прыжком.

Подводящие упражнения для усвоения технического арсенала:

Прямой удар задней ногой из положения сидя на одном колене, не распрямляя передней ноги, прямой удар в перепрыжке из положения стоя на одной ноге, круговой удар ногой из низкой стойки всадника, круговой удар из длинной передней позиции, изометрические упражнения для усвоения прямого, кругового, бокового, обводного удара ногами, разбиение изучения ударов по фазам.

Упражнения для само-страховки в падении:

Кувырок через плечо вперед и назад из исходного положения стоя на одном колене.

Кувырок через плечо вперед и назад из исходного положения стоя. Страховка при падении вперед на полусогнутые руки. Перекат по полу с правого бока на левый с имитацией страхующего элемента рукой. Страховка перекатом через спину партнера.

Подвижные игры:

Целесообразно уделить внимание таким играм как футбол, баскетбол, гандбол, волейбол, настольный теннис, регби, волейбол с использованием ног, борцовский баскетбол.

Работа с родителями.

Проводится в форме родительских собраний, с обсуждением учебных и воспитательных моментов обучения. Открытые уроки – любой родитель может в любой момент прийти на любое занятие что бы ознакомиться с успехами

своего ребенка и со структурой занятия в целом. Родители также приглашаются на спортивные и показательные выступления.

Организационно- массовая работа.

Состоит в организации спортивных и показательных выступлений, культурно-массовых мероприятиях, проведение спортивно-оздоровительных лагерей.

Тактико-техническая подготовка Модуль ММА.

1 год.

Джеб, Панч в корпус, в голову.

Фронт-кик в корпус.

Бросок проходом в ноги.

2 год.

Хук в голову.

Хук в корпус,

Кик в бедро,

Кик в корпус.

Бросок задняя подножка.

Бросок передняя подножка.

3 год.

Апперкот в корпус.

Апперкот в голову.

Кик в голову.

Фронт-кик в голову.

Бросок через бедро.

4 год.

Двух-ударные связки руками (хук, джеб, панч, апперкот в разных сочетаниях).

Руки + ноги (удар рукой + удар ногой)

(удар ногой + удар рукой)

5 год.

Трех – ударные связки (два удара рукой+удар ногой, удар ногой + 2 удара ногой, удар рукой + два удара ногой).

Бросок мельница.

Бросок прогибом.

Тактико –техническая подготовка модуль Рукопашный бой.

1 год.

Одиночные удары руками (прямой, круговой, обратный).

Одиночные прямой и круговой удар ногами.

Одиночные защиты от ударов блоками, накладками и уклонами.

Задняя подножка зашагиванием и перешагиванием, передняя подножка зашагиванием и вращением.

Комплексы на коротких и длинных разворотах с одиночными ударами руками и ногами, и защитами.

2 год.

Двойные связки ударов руками.

Связки ударов рука + нога, нога + рука, блок +удар

Броски захватом ног

Бросок через бедро

3 год.

Тройки ударов руками.

Тройки ударов руки + ноги в разных сочетаниях в разные уровни.

Тоже на трех- тактном перемещении.

Комплексы с трех ударными связками на длинных и коротких разворотах.

Бросок через спину.

Боковая и передняя подсечка.

4 год.

Четырех ударные связки ударов.

Комплексы с четырех ударными связками.

Бросок переворотом.

Бросок обратный переворот.

5 год.

Пяти ударные связки ударов

Комплексы с пяти ударными связками ударов.

Бросок мельница.

Бросок прогибом.

Тактико - техническая подготовка модуль УШУ.

1 год.

Стойки всадника, передняя боевая, задняя боевая.

Три удара рукой со сменой уровня нанесения и ритма ударов от пояса.

Прямой удар с задней ноги со сменой стойки в средний уровень.

Три круговых удара передней ногой из задней боевой стойки в три уровня.

Защита от прямого удара рукой сходом по кругу – задняя подножка.

Защита от прямого удара ногой сход под 45гр. С отводящим блоком – задняя подножка.

Защита от двойного прихвата за плечи сверху – передняя подножка вращением.

1-й комплекс на культуру движения.

2 год.

Три блока. Плеть, крюк. Удар ногой в сторону.

Прямой + круговой удар ногой не опуская ноги со сменой позиции.

Перемещение с отводящим блоком и ударом рукой.

Освобождение от прихвата двойной нельсон.

Защита от прихвата сзади поверх рук.

2-й комплекс на культуру движения

3 год.

Четыре блока.

Прямой + удар в сторону + круговой удар ногой на одном колене.

Перемещение на короткий шаг.

Удар ногой пяткой назад.

3-й комплекс на культуру движения.

Защита от удушения пальцами вперед.

Защита от удушения захватом отворота куртки.

4 год.

Прямой + удар пяткой + удар в сторону + круговой удар ногой на одном колене.

Пять ударов локтем. Обводной удар ногой.

Защита от прямого удара ножом.

Защита от удара ножом сверху вниз.

4-й комплекс на культуру движения.

5 год.

Прямой + обводной + круговой + удар в сторону на одном колене.

Удар ногой в сторону с разворота.

Базовые связки.

Защита от прихватов за руки и тело болевыми приемами.

5-й комплекс на культуру движения.

Результат образовательного процесса.

1 год обучения

Должен знать	Должен уметь
<p>1. Истоки возникновения Русского рукопашного боя, армейского рукопашного боя и УШУ.</p> <p>2. Технику нанесения одиночных ударов руками и ногами и броски 1 го года обучения.</p> <p>3. Приемы самостраховки.</p> <p>4. Российское законодательство о пределах необходимой самообороны.</p>	<p>Раздел Рукопашный бой и борьба:</p> <p>1.Прямой удар рукой , крюк, свинг, аперкот, уракен (плеть), хлест.</p> <p>2.Прямой (маэ-гери), круговой удар ногой (маваши-гери).</p> <p>3.Передняя подножка, задняя подножка, боковая подсечка.</p> <p>4.Защиты: аге-уке, учи-уке, гедан-барай.</p> <p>5.Схему перемещений комплексов на коротких разворотах авторской методики Галкина И.А.</p> <p>6.Уметь вести бой одиночными ударами, и проводить защиты от одиночных атак.</p>

2-й год обучения

Должен знать	Должен уметь
<p>1. Двух ударные связки ударов</p> <p>2. Двух ударные комплексы авторской методики</p> <p>3. Материал второй ступени УШУ.</p>	<p>Раздел Рукопашный бой и борьба:</p> <p>1.Прямой +.прямой удар рукой , прямой + крюк ,хлест + крюк.</p> <p>2 прямой удар рукой + прямой удар ногой (маэ-гери), прямой удар рукой + круговой удар ногой (маваши-гери).</p> <p>3.броски захватом ног,</p> <p>4.Уметь вести бой двух ударными связками, и проводить защиты от двух ударных атак.</p>

3-й год обучения

Должен знать	Должен уметь
<p>1. Трех ударные связки ударов</p> <p>2. Трех ударные комплексы авторской методики</p> <p>3. Материал третьей ступени</p>	<p>Раздел Рукопашный бой и борьба:</p> <p>1.Прямой +.прямой + прямой удар рукой , прямой + прямой + крюк ,хлест + крюк +крюк.</p> <p>2 прямой +прямой удар рукой + прямой удар ногой (маэ-гери), прямой + прямой удар рукой + круговой удар ногой (маваши-гери).</p> <p>3.броски захватом ног,</p> <p>4.Уметь вести бой трех ударными связками, и проводить защиты от трех ударных атак.</p>

4-й год обучения

Должен знать	Должен уметь
<p>1. Четырех ударные связки ударов</p> <p>2. Четырех ударные комплексы авторской методики</p> <p>3. Материал четвертой ступени УШУ .</p>	<p>Раздел Рукопашный бой и борьба:</p> <p>1.Прямой +.прямой + прямой удар ногой+ рукой , прямой + прямой + + прямой удар ногой +крюк ,хлест + крюк +лоу+крюк.</p> <p>2 прямой +прямой удар рукой + прямой удар ногой (маэ-гери), прямой + прямой удар рукой + круговой удар ногой (маваши-гери).</p> <p>3.броски переворотом .</p> <p>4.Уметь вести бой четырех ударными связками, и проводить защиты от трех ударных атак.</p>

Приложение № 9.

Матрица многоуровневой программы

уровни	Изучаемая техника.
МОДУЛЬ Смешанных единоборств ММА	Ударная техника, техника борьбы лежа и в стойке.
Модуль Рукопашный Бой.	Ударная техника, техника борьбы лежа и в стойке. Комплексы рукопашной методики, приемы самозащиты и обезоруживания .Прямолинейный рукопашный бой, Армейский и рукопашный бой динамо.
Модуль Традиционное УШУ и Русский рукопашный бой.	Техника внутренних стилей УШУ и Русского рукопашного боя (Кадочникова), использования для ударной техники принципа волны, использования для формирования бросков системы биомеханических рычагов. Оздоровительные методики. Работа с традиционным спортивным оружием.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 305635189186826168010400438383193104950455390121

Владелец Беленко Лариса Олеговна

Действителен с 02.04.2024 по 02.04.2025