

Управление образования Администрации Удомельского муниципального округа

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Дом детского творчества»

СОГЛАСОВАНО  
педагогическим советом ДДТ  
протокол № 4  
от 24.03.2026

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО ДДТ  
\_\_\_\_\_ И.Ю. Филиппова  
Приказ № 35/2-о от 25.03.2026

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
**Система боевых единоборств «Десять лепестков»**  
(СБЕ «Десять лепестков»)

Возраст обучающихся: 7-18 лет  
Срок реализации: 11 лет

Объединение СБЕ «Десять лепестков»  
педагог дополнительного образования  
Груздев Алексей Николаевич

г. Удомля, 2026-2027 учебный год

### Паспорт программы

Название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Система боевых единоборств «Десять лепестков»
Краткое название	СБЕ «Десять лепестков»
Вид программы	Модифицированная
Уровень программы	Углублённый
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Вид деятельности	Единоборства
Адаптирована для детей с ОВЗ	нет
Форма обучения	Очная
Наименование и реквизиты федеральных гос. требований	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 17 августа 2024 № 2233-р);</li> <li>2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;</li> <li>3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи);</li> <li>4. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);</li> <li>5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».</li> </ol>
Краткое описание	Программа разработана и направлена на выработку внутреннего и внешнего «ритма-импульса», позволяющего обучающимся проводить защитные и атакующие действия, кардинально отличающиеся от существующих на сегодняшний день систем единоборств.
Содержание программы	Содержание программы дает возможность последовательно решать задачи физического воспитания детей на этапе обучения с 7 до 18 лет через занятия боевыми единоборствами в образовательных организациях в группах дополнительного образования спортивно-оздоровительной направленности.
Ключевые слова для поиска программы	Спорт, боевые единоборства, десять лепестков
Цели и задачи	<p>Повышение общего физического развития обучающихся объединения посредством занятий восточными боевыми единоборствами;</p> <p>развитие и совершенствование физических качеств обучающихся, подвижности, ловкости, скорости, координации движений;</p> <p>формирование психофизиологических свойств и качеств: устойчивость внимания, память, оперативность мышления, реакцию на движущийся объект;</p> <p>формирование морально-волевых качеств.</p>

Результат	В конце изучения программы, обучающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание проведение спаррингов, навыки простейшего судейства. Выработают внутренний и внешний «ритм-импульс», позволяющий занимающимся проводить защитные и атакующие действия, кардинально отличающиеся от существующих на сегодняшний день систем единоборств.											
Материальная база	Спортивный зал, оборудованный инвентарем для физического развития детей, шлем защитный с забралом, перчатки, защита, раковины, макивары для отработки ударов рук, деревянные шесты, танто и многоцветная доска для разбивания.											
Требования к состоянию здоровья	Основная, первая группа											
Требуется наличие мед. справки для зачисления на программу	Медицинская справка требуется ежегодно											
Возрастной диапазон, лет	7-18 лет											
Число учащихся в группе	12-15 чел.											
Способ оплаты	По сертификату, на бюджетной основе											
Учебный план	Разделы программы	Год обучения										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	Техника безопасности	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	Разминочные комплексы	6	6	8	8	8	8	8	8	8	8	8
	Технико-тактическая подготовка	20	30	36	37	41	34	27	33	26	36	31
	Ударная техника	54	63	52	49	28	31	26	20	16	18	21
	Технические формы	17	17	22	30	27	32	31	32	34	36	28
	Растяжки и страховки	10	0	4	0	8	6	14	10	12	10	12
	Массаж и болевые точки	5	3	4	6	6	8	8	6	6	8	8
	Силовые упражнения	12	5	4	0	8	6	9	14	16	0	6
	Учебный поединок	17	17	10	10	14	15	17	17	22	24	26
	Итоговая аттестация	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Всего часов	144	144	144	144	144	144	144	144	144	144	144	
Продолжительность	11 лет											
Количество мест по программе	30											
Адрес реализации программы	171841, Удомля, пр. Курчатова д. 3Б, МБОУ УСОШ № 2 им. Сергея Ступакова, спортивный зал											
Юридический адрес организации	171841, Тверская обл., г. Удомля, пр. Курчатова д.17											

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

### Пояснительная записка

#### **Направленность программы**

Физкультурно-спортивная, оздоровительная

Программа предусматривает поэтапное развитие необходимых черт характера и свойств личности, способностей, двигательных и координационных качеств. Объединяет в себе воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми и подростками, пришедшими заниматься контактными ударными единоборствами, и включает в себя ударную и бросковую технику.

#### **Адресат программы**

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы от 7 до 18 лет.

Для обучения принимаются дети вне зависимости от их способностей, уровня физической подготовки, предоставившие справку от врача о состоянии здоровья с заключением о возможности заниматься боевыми единоборствами.

Группы формируются из обучающихся, проявляющих интерес к боевым единоборствам.

Количество обучающихся в группе: 12-15 человек.

#### **Уровень освоения**

Стартовый, базовый, продвинутый

#### **Нормативно-правовая основа**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа разработана на основе нормативно-правовой документации и стандартных программ Министерства просвещения:

– Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;

– Распоряжение Правительства Российской Федерации от 17 августа 2024 № 2233-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2030 года»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Устав МБУ ДО ДДТ;

– Локальные акты, регламентирующие образовательную деятельность МБУ ДО ДДТ.

**Актуальность** программы заключается в приобщении детей к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья. Кроме того, коллективный характер спортивной деятельности воспитывает чувства дружбы, товарищества, взаимопомощи развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Дети учатся проявлять свою самостоятельность, инициативу, а так же подчинять личные стремления интересам коллектива.

#### **Отличительные особенности**

Каждая Система Боевых Единоборств уникальна, прежде всего, своей историей, предпосылками своего зарождения, условиями становления и развития. Ничего не появляется на пустом месте, живая преемственность, от Мастера к Мастеру, залог сохранения знаний, передачи их без искажений и приумножения с привнесением современных, новых идей на сложившийся фундамент. Каждому прозрению, новому слову в мире боевых единоборств предшествует как опыт Великих Школ с легендарными личностями, так и опыт тысяч безымянных подвижников на этом Пути. Именно такой подход с упоминанием конкретных исторических событий и личностей

позволит дать наиболее объективную и понятную характеристику Системе боевых единоборств «Десять лепестков».

Принято считать, что все организованные боевые системы вышли из одного источника, а именно из древней Индии. Далее знания попадают в Китай, затем в Японию, естественно в этот процесс, в той или иной степени, была вовлечена вся Юго-Восточная Азия. Как бы там ни было, но тот исторический путь, который прошла СБЕ «Десять лепестков» очень напоминает историческую эволюцию современных восточных боевых единоборств как таковых.

Путь можно разбить на несколько условных исторических этапов:

1. Мьянма. У Таунг Дин. Годы интенсивного обучения. Мьянманские, индийские, китайские, японские стили.

2. Мьянма. У Таунг Дин занимается преподавательской деятельностью. Армия, полиция, светские группы. Страна закрывается. Творчество.

3. Г.В. Попов. Обучение в Мьянме. Появление Школы в России.

4. Попов Г.В. – Толстикова В.П. – Никишов И.И.

5. Никишов И.И. и У Таунг Дин. Современные мьянманские мастера. Наши дни. Кристаллизация авторской Методики Боевых Единоборств «Десять лепестков».

Главной особенностью СБЕ «Десять лепестков», её отличительной чертой является живая преемственность знаний, от мастера к мастеру. Изучение разнообразных и разнородных на первый взгляд техник предназначено, прежде всего, для понимания и выработки навыков особой культуры и для формирования фундамента для универсального стиля, не ограниченного какими-либо условиями. Не секрет, что чем более синхронно и гармонично движение всех частей тела, тем эффективней и более наполнено выполняются упражнения или прием.

Предлагаемая система подготовки основывается не на физических данных человека (вес, рост, возраст, навыки), а на выработке в процессе обучения внутреннего и внешнего «ритма-импульса», позволяющего занимающимся проводить защитные и атакующие действия, кардинально отличающиеся от существующих на сегодняшний день систем единоборств.

В современной мировой практике при подготовке специалистов в боевых искусствах необходим комплексный, системный подход, т.е. занимающийся должен одинаково качественно владеть бросковой техникой, обладать ударом, обезоруживать противника, оказывать помощь при травмах и т.д., то есть быть универсалом. Именно такой вариант подготовки и практикуется в данной системе.

Учитывая, что каждый человек неповторим и уникален, совершенно бессмысленно копировать кого-либо. Мастерство к ученику не передается от ведущего специалиста, у которого он занимается, мастерство проходит только через самого ученика. Главное – реализация каждого отдельного ученика как специалиста в боевых единоборствах, как личности, наконец, без навязывания внешних правил. Благодаря специфической истории становления и развития СБЕ «Десять лепестков», благодаря системному и уникальному набору техники, благодаря здоровому климату в группах, условия для полной самореализации ученика максимально благоприятны. Сохраняются и чтутся традиции боевых единоборств, дух и дисциплина, но все это происходит естественным образом.

Все это воплотилось в методике под названием «Десять лепестков».

### **Новизна**

Данная образовательная программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает большое количество обучающихся занимающихся боевыми единоборствами, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Очень важно чтобы после уроков ребёнок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале

### **Педагогическая целесообразность**

Объясняется эффективным использованием средств физической культуры, возможностью реализовывать оздоровительное, воспитательное и образовательное направления физического воспитания учитывая индивидуальные возможности развития ребенка. Воспитание и привитие навыков физической культуры у обучающихся и как следствие формирование здорового образа

жизни у будущего выпускника, а также убеждение в престижности занятий спортом, в возможности достичь успеха, ярко проявить себя на соревнованиях.

### **Формы и технологии образования детей**

Рекомендуемый режим занятий в группах (Приложения 3 к СанПиНу 2.4.4.1251-03);

– наполняемость: 12 - 15 человек;

– число занятий в неделю: 3-4 раза;

– Продолжительность одного занятия:

для обучающихся 7-13 лет - 45 минут;

для обучающихся 14-18 лет - 2 x 45 мин. с обязательным 10 минутным перерывом между ними для отдыха детей и проветривания помещений.

Наполняемость групп не рекомендуется превышать 15 человек. В случае снижения фактической посещаемости в течение года группы должны быть объединены или расформированы.

## **Раздел 2. Обучение**

### **Цель**

Повышение общего физического развития обучающихся объединения посредством занятий восточными боевыми единоборствами.

### **Задачи:**

– развитие и совершенствование физических качеств обучающихся - подвижности, ловкости, скорости, координации движений;

– формирование психофизиологических свойств и качеств: устойчивость внимания, память, оперативность мышления, реакцию на движущийся объект;

– формирование морально-волевых качеств.

– Программа объединения СБЕ «Десять лепестков» комплексная.

– Программа занятий объединения СБЕ «Десять лепестков» предусматривает

– инструктажи,

– изучение теоретического материала, проведение практических занятий,

– учебные поединки по пройденной технике.

Теоретический материал - сообщается во время бесед с использованием ИКТ до или после практической части.

Практические занятия делятся на три части: подготовительную, основную и заключительную.

1. Подготовительная - построение, объяснение задач занятия.

2. Основная – изучение и отработка техники;

3. Заключительная - подведение итогов, индивидуальные задания для самостоятельных занятий.

### **Адресат программы**

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы от 7 до 18 лет.

Для обучения принимаются дети вне зависимости от их способностей, уровня физической подготовки, предоставившие справку от врача о состоянии здоровья с заключением о возможности заниматься боевыми единоборствами.

Группы формируются из обучающихся, проявляющих интерес к боевым единоборствам.

Количество обучающихся в группе: 12-15 человек.

### **Планируемые результаты**

В конце изучения программы обучающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание проведение спаррингов, навыки простейшего судейства.

Выработают внутренний и внешний «ритм-импульс», позволяющего занимающимся проводить защитные и атакующие действия, кардинально отличающиеся от существующих на сегодняшний день систем единоборств.

### **Формы контроля**

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды, формы и методы контроля:

В течение учебного года педагог организует и проводит контроль знаний, умений и навыков обучающихся объединения.

Промежуточный контроль осуществляется в форме соревнований внутри объединения.

Итоговый контроль - это участие в региональных, межрегиональных, всероссийских и международных соревнованиях, сдача контрольных нормативов.

Кроме того, педагог в течение года проводит комплексный контроль за физическим развитием, состоянием здоровья обучающихся и освоением ими программного материала.

Комплексный контроль включает:

– педагогические наблюдения за поведением обучающихся в коллективе, во время занятий, соревнований;

– определение уровня теоретических знаний в ходе бесед, занятий по тактике и в процессе выполнения специальных заданий;

– метод экспертных оценок – определение уровня подготовленности ребят на данном этапе соревнований и тренировок;

– видеозапись соревновательной деятельности обучающихся, позволяющая увидеть уровень технико-тактической подготовленности и двигательной активности (работоспособности) каждого обучающегося;

– исследование психомоторных функций – определение и анализ наиболее важных показателей, характеризующих быстроту и точность движений.

### Учебный план

Планирование - это предвидение конечной цели и ее достижение. Необходимым условием эффективного управления подготовкой обучающихся является правильное планирование, которое дает возможность определить основные направления подготовки, распределить их по времени, выбрать оптимальные средства и методы решения задач. Разносторонняя подготовленность обучающихся достигается благодаря правильно спланированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок.

В данной программе для подготовки предлагается перспективное (одиннадцать лет) планирование, которое представлено в таблице.

Разделы программы	Год обучения										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Техника безопасности	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Разминочные комплексы	6	6	8	8	8	8	8	8	8	8	8
Технико-тактическая подготовка	20	30	36	37	41	34	27	33	26	36	31
Ударная техника	54	63	52	49	28	31	26	20	16	18	21
Технические формы	17	17	22	30	27	32	31	32	34	36	28
Растяжки и страховки	10	0	4	0	8	6	14	10	12	10	12
Массаж и болевые точки	5	3	4	6	6	8	8	6	6	8	8
Силовые упражнения	12	5	4	0	8	6	9	14	16	0	6
Учебный поединок	17	17	10	10	14	15	17	17	22	24	26

Итоговая аттестация	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Всего часов	144	144	144	144	144	144	144	144	144	144	144

### Содержание программы

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	В том числе		Формы контроля
			теория	практика	
1 год обучения					
1	<b>Раздел: Техника безопасности</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
1.1	Инструктаж по ТБ, ПБ, правилам дорожного движения, правилам при угрозе террористического акта. Вводное занятие.	2	2		Беседа
2	<b>Раздел: Разминочные комплексы</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	
2.1	Разминка индивидуальная.	6	1	5	Наблюдение педагога Устный опрос
3	<b>Раздел: Техничко-тактическая подготовка</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	Педагогическое наблюдение Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
3.1	Базовые движения корпуса 1,2,3. Базовые движения рук 1,2,3	8	1	7	Педагогическое наблюдение Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
3.2	Стойки. Перемещение в стойках с разворотом.	2		2	Педагогическое наблюдение Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
3.3	Линейные перемещения с блоками. Индивидуально и с партнером.	2		2	Педагогическое наблюдение Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
3.4	Блоки руками на месте.	2		2	Педагогическое наблюдение Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
3.5	Блоки руками на восемь сторон	6	1	5	Педагогическое наблюдение Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
4	<b>Раздел: Ударная техника</b>	<b>54</b>	<b>4</b>	<b>50</b>	
4.1	Удары ногами на месте. Нарботка отдельных ударов из позиции ожидания.	8		8	Педагогическое наблюдение Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль

4.2	Перемещение в стойках с разворотом с ударами ногами.	8	2	6	Педагогическое наблюдение Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
4.3	Комплекс ударов ногами №1.	7	1	6	Педагогическое наблюдение Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
4.4	Способы страховки из положения сидя, отдельные элементы.	6	1	5	Педагогическое наблюдение Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
4.5	Комплекс кувырк в положении сидя.	9		9	Педагогическое наблюдение Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
4.6	Нанесение ударов ногами из положения сидя.	9		9	Педагогическое наблюдение Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
4.7	Укрепление ног, шеи и наработка устойчивости с использованием ударов ногами из положения сидя.	7		7	Педагогическое наблюдение Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
5	<b>Раздел: Технические формы</b>	<b>17</b>	<b>2</b>	<b>15</b>	
5.1	Пять канонических упражнений на базовых движениях корпуса – 1,2,3 базовые движения рук 1,2,3.	17	2	15	Наблюдение педагога Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
6	<b>Раздел: Растяжки и страховки</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	
6.1	Способы страховки из положения стоя: падения и кувырки с использованием базовых движений корпуса №1, №2, №3.	10	2	8	Наблюдение педагога Контроль за выполнением задания Самоконтроль
7	<b>Раздел: Массаж и болевые точки</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	
7.1	Массаж зон (2 парных упражнения)	5	2	3	Наблюдение педагога Контроль за выполнением задания Самоконтроль
8	<b>Раздел: Силовые упражнения</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	
8.1	Силовые упражнения	12	2	10	Наблюдение педагога Контроль за выполнением задания Самоконтроль
9	<b>Раздел: Учебный поединок</b>	<b>17</b>	<b>1</b>	<b>16</b>	

9.1	Учебный поединок с применением учебных техник.	13	1	12	Входной контроль Тестирование
9.2	Поединок на 3 шага	4		4	Входной контроль Тестирование
10	<b>Раздел: Итоговая аттестация</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	
10.1	Итоговая аттестация	1		1	Наблюдение педагога
Всего часов		144			
2 год обучения					
1	<b>Раздел: Техника безопасности</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
1.1	Инструктаж по ТБ, ПБ, правилам дорожного движения, правилам при угрозе террористического акта. Вводное занятие.	2	2		Беседа
2	<b>Раздел: Разминочные комплексы</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	
2.1	Разминка № 2 парная, длинная	6	2	4	Наблюдение педагога. Устный опрос
3	<b>Раздел: Техничко-тактическая подготовка</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>28</b>	
3.1	Базовые движения корпуса 4,5,6. Базовые движения рук 4,5,6. Индивидуальное исполнение.	8	2	6	Наблюдение педагога. Устный опрос
3.2	Перемещения по квадрату с базовыми движениями руками с 1 по 6. Нарботка качества «мягкости». «Мягкий квадрат».	6		6	Наблюдение педагога. Устный опрос
3.3	Перемещение по квадрату с нанесением ударов руками. Нарботка качества «жесткости». «Жесткий квадрат».	6		6	Наблюдение педагога. Устный опрос
3.4	Боевая техника на 1 базовом движении корпуса.	5		5	Наблюдение педагога. Устный опрос
3.5	Первый комплекс стоек.	5		5	Наблюдение педагога. Устный опрос
4	<b>Раздел: Ударная техника</b>	<b>63</b>	<b>3</b>	<b>60</b>	
4.1	Ударная техника рук № 1, № 2.	9	3	6	Педагогическое наблюдение Контроль за выполнением упражнений

					Самоконтроль
4.2	Увязывание ударных техник № 1, № 2 с тактическими перемещениями (по квадрату, треугольнику и т.д.), наработка гармонии стоп в стойках в работе с партнёром.	9		9	Педагогическое наблюдение Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
4.3	Удары руками в перемещении с ускорением (начало: 1 или 2 техника рук, далее – выход в широкую позицию и 5 ударов)	8		8	Педагогическое наблюдение Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
4.4	Увязывание ударов руками с вращением (изменение направления) с ударами руками	8		8	Педагогическое наблюдение Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
4.5	Увязывание ударов руками с вращением (удары локтями: горизонтальный, блок, в сторону, разворот)	8		8	Педагогическое наблюдение Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
4.6	Удары ногами на месте и в перемещениях	7		7	Педагогическое наблюдение Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
4.7	Удлинение ударов ногами в перемещениях	8		8	Педагогическое наблюдение Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
4.8	Уход углом под 45 градусов : влево-назад, вправо-назад	6		6	Педагогическое наблюдение Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
5	<b>Раздел: Массаж и болевые точки</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
5.1	Массаж зон (2 парных упражнения)	3	1	2	Наблюдение педагога Контроль за выполнением задания Самоконтроль
6	<b>Раздел: Технические формы</b>	<b>17</b>	<b>2</b>	<b>15</b>	
6.1	Форма № 2 «Лапа тигра»	4		4	Наблюдение педагога Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
6.2	Раздел «Тигра»	7	2	5	Наблюдение педагога Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
6.3	Форма № 3	6		6	Наблюдение педагога

					Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
7	<b>Раздел: Силовые упражнения</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	
7.1	Силовые упражнения	5		5	Наблюдение педагога Контроль за выполнением задания Самоконтроль
8	<b>Раздел: Учебный поединок</b>	<b>17</b>	<b>1</b>	<b>16</b>	
8.1	Учебный поединок с применением учебных техник.	13	1	12	Входной контроль Тестирование
8.2	Поединок на 3 шага	4		4	Входной контроль Тестирование
9	<b>Раздел: Итоговая аттестация</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	
9.1	Итоговая аттестация	1		1	Наблюдение педагога
Всего часов		144			
3 год обучения					
1	<b>Раздел: Техника безопасности</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
1.1	Инструктаж по ТБ, ПБ, правилам дорожного движения, правилам при угрозе террористического акта. Вводное занятие.	2	2		Беседа
2	<b>Раздел: Разминочные комплексы</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	
2.1	Разминка № 2 парная, длинная	8	2	6	Наблюдение педагога Устный опрос
3	<b>Раздел: Техничко-тактическая подготовка</b>	<b>36</b>	<b>0</b>	<b>36</b>	
3.1	Базовые движения ног 1,2,3 (в 2 исполнениях: мягкое и жесткое)	5		5	Наблюдение педагога Устный опрос
3.2	Применение базовых движений ног в единоборстве	5		5	Наблюдение педагога Устный опрос
3.3	Базовые движения корпуса 1,2,3 (5 канонических упражнений).	5		5	Наблюдение педагога Устный опрос
3.4	Уходы с линии атаки с исполнением зигзагов, с нанесением блоков и ударов (одиночная и парная работа)	5		5	Наблюдение педагога опрос
3.5	Укрепление (набивка) рук при помощи блоков	5		5	Наблюдение педагога Устный опрос

3.6	Использование отскока: диагональ влево/вправо под 45 градусов (5 вариантов)	5		5	Наблюдение педагога Устный опрос
3.7	Тактика поединка с помощью отскока (5 вариантов)	6		6	Наблюдение педагога Устный опрос
4	<b>Раздел: Ударная техника</b>	<b>52</b>		<b>52</b>	
4.1	Подготовка к прыжковой технике	13		13	Педагогическое наблюдение Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
4.2	Нанесение ударов ногами в прыжках (передний, боковой, круговой)	13		13	Педагогическое наблюдение Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
4.3	Наработка скорости и качества при нанесении ударов ногами (прилипание - ускорение) 5 вариантов	13		13	Педагогическое наблюдение Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
4.4	Повторение	13		13	Педагогическое наблюдение Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
5	<b>Раздел: Технические формы</b>	<b>22</b>	<b>0</b>	<b>22</b>	
5.1	Форма №4 (монастырская) с расшифровкой	5		5	Наблюдение педагога Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
5.2	Перемещение «лесенкой»	4		4	Наблюдение педагога Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
5.3	Боевая техника на 2-ом и 3-ем базовых движениях корпуса	4		4	Наблюдение педагога Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
5.4	Комплекс кувырков из положения стоя	5		5	Наблюдение педагога Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
5.5	Стояние столбом (позиция №1)	5		5	Наблюдение педагога Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
6	<b>Раздел: Растяжки и страховки</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	
6.1	Способы страховки с партнером	4	1	3	Наблюдение педагога

					Контроль за выполнением задания Самоконтроль
7	<b>Раздел: Массаж и болевые точки</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	Наблюдение педагога Контроль за выполнением задания Самоконтроль
7.1	Парный массаж (лежа и стоя)	6		6	Наблюдение педагога Контроль за выполнением задания Самоконтроль
8	<b>Раздел: Силовые упражнения</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	
8.1	Силовые упражнения	6		6	Наблюдение педагога Контроль за выполнением задания Самоконтроль
9	<b>Раздел: Учебный поединок</b>	<b>10</b>		<b>10</b>	
9.1	Поединок на 3 шага+8 защит	5		5	Входной контроль Тестирование
9.2	Учебный поединок (отработка пройденной техники в динамике)	5		5	Входной контроль Тестирование
10	<b>Раздел: Итоговая аттестация</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	
10.1	Итоговая аттестация	2		2	Наблюдение педагога
Всего часов		144			
4 год обучения					
1	<b>Раздел: Техника безопасности</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	
1.1	Инструктаж по ТБ, ПБ, правилам дорожного движения, правилам при угрозе террористического акта. Вводное занятие.	2	2		Беседа
2	<b>Раздел: Разминочные комплексы</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	
2.1	Разминка № 3 короткая	5	1	4	Наблюдение педагога Устный опрос
2.2	Разминка с шестом	3		3	Наблюдение педагога Устный опрос
3	<b>Раздел: Техничко-тактическая подготовка</b>	<b>37</b>	<b>0</b>	<b>37</b>	
3.1	Базовые движения корпуса – 4,5,6 (5 канонических упражнений)	5		5	Наблюдение педагога Устный опрос
3.2	Комплекс перемещений в стойках № 2(мягкое исполнение)	8		8	Наблюдение педагога Устный опрос
3.3	Парные перемещения в стойках с базовыми	8		8	Наблюдение педагога Устный опрос

	движениями рук (с 1 по б)				
3.4	Перемещения по кругу с базовыми движениями рук	6		6	Наблюдение педагога Устный опрос
3.5	Пять позиций с шестом	3		3	Наблюдение педагога Устный опрос
3.6	Блоки руками с короткой палкой (семь)	3		3	Наблюдение педагога Устный опрос
3.7	Линейные перемещения с нанесением ударов руками с помощью короткой палки	4		4	Наблюдение педагога Устный опрос
4	<b>Раздел: Ударная техника</b>	<b>49</b>	<b>0</b>	<b>49</b>	
4.1	Наработка ударной техники рук № 3	7		7	Педагогическое наблюдение Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
4.2	Ударные техники рук № 1, № 2 (системность)	5		5	Педагогическое наблюдение Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
4.3	Нанесение ударов ногами в прыжке (круговой, обратный)	4		4	Педагогическое наблюдение Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
4.4	Варианты защиты от ударов ног	5		5	Педагогическое наблюдение Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
4.5	Развороты № 1, № 2, № 3	4		4	Педагогическое наблюдение Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
4.6	Защита от разворотов № 1, № 2, № 3	5		5	Педагогическое наблюдение Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
4.7	Боевая техника на 1,2,3,4 базовых движениях корпуса	5		5	Педагогическое наблюдение Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
4.8	Подкаты № 1, № 2, № 3	4		4	Педагогическое наблюдение Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
4.9	Освоение внешних гармоний: дорожки № 1, № 2, № 3	6		6	Педагогическое наблюдение Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль

4.10	Защита от подкатов № 1, № 2, № 3	4		4	Педагогическое наблюдение Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
5	<b>Раздел: Массаж и болевые точки</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	
5.1	Массаж короткой палкой рук, затылка, копчика, ног и т.д.	4		4	Наблюдение педагога Контроль за выполнением задания Самоконтроль
5.2	Болевые точки (ознакомление)	2		2	Наблюдение педагога Контроль за выполнением задания Самоконтроль
6	<b>Раздел: Технические формы</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>30</b>	
6.1	Форма № 1 с короткой палкой	4		4	Наблюдение педагога Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
6.2	Форма № 5 базовая	2		2	Наблюдение педагога Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
6.3	Параллельные и перпендикулярные перемещения	4		4	Наблюдение педагога Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
6.4	Комплекс с шестом № 1	4		4	Наблюдение педагога Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
6.5	Форма № 6	4		4	Наблюдение педагога Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
6.6	«Гонта» - базовые элементы	2		2	Наблюдение педагога Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
6.7	Переходная форма	2		2	Наблюдение педагога Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
6.8	Комплекс «5 зверей» (чередование жёсткости и мягкости)	8		8	Наблюдение педагога Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
7	<b>Раздел: Учебный поединок</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	
7.1	Учебный поединок по пройденной технике	2		2	Входной контроль Тестирование
7.2	Поединок на 3 шага + 8 защит (вход-выход)	8		8	Входной контроль Тестирование

8	<b>Раздел: Итоговая аттестация</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	
8.1	Итоговая аттестация	2		2	Наблюдение педагога
Всего часов		144			
5 год обучения					
1	<b>Раздел: Техника безопасности</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
1.1	Инструктаж по ТБ, ПБ, правилам дорожного движения, правилам при угрозе террористического акта. Вводное занятие.	2	2		Беседа
2	<b>Раздел: Разминочные комплексы</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	
2.1	Разминка № 3 короткая	8	2	6	Наблюдение педагога Устный опрос
3	<b>Раздел: Техничко-тактическая подготовка</b>	<b>41</b>	<b>6</b>	<b>35</b>	
3.1	Перемещения по квадрату с использованием 9 базовых движений рук	7	1	6	Наблюдение педагога Устный опрос
3.2	Базовые движения корпуса -7,8,9 (5 канонических упражнений) и базовые движения рук 7,8,9	7	1	6	Наблюдение педагога Устный опрос
3.3	Перемещения в стойках (комплекс №3)	9	1	8	Наблюдение педагога Устный опрос
3.4	Боевая техника на 5 и 6 базовых движениях корпуса	6		5	Наблюдение педагога Устный опрос
3.5	Комбинации в защите и атаке против нескольких противников	6		5	Наблюдение педагога Устный опрос
3.6	Дорожки №4,5,6.	6	1	5	Наблюдение педагога Устный опрос
4	<b>Раздел: Ударная техника</b>	<b>28</b>	<b>4</b>	<b>24</b>	
4.1	Нанесения ударов ногами (6 вертушек)	3	1	2	Педагогическое наблюдение Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
4.2	Подкаты №4,5,6	2	1	1	Педагогическое наблюдение Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль

4.3	Работа ногами лежа	2		2	Педагогическое наблюдение Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
4.4	Развороты №4,5,6.	3		3	Педагогическое наблюдение Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
4.5	Защита от 4,5,6 разворотов	3		3	Педагогическое наблюдение Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
4.6	Тактические зигзаги	3	1	2	Педагогическое наблюдение Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
4.7	Защита против комбинаций ударов с помощью зигзагов	3		3	Педагогическое наблюдение Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
4.8	Нанесение ударов ногами и руками с короткой палкой	3	1	2	Педагогическое наблюдение Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
4.9	Варианты защиты от прямого удара рукой	3		3	Педагогическое наблюдение Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
4.10	Комплекс №2	3		3	Педагогическое наблюдение Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
5	<b>Раздел: Технические формы</b>	<b>27</b>	<b>2</b>	<b>25</b>	
5.1	Основные принципы работы с мечом	5		5	Наблюдение педагога Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
5.2	Форма с мечом №1 (жесткость и мягкость)	7	2	5	Наблюдение педагога Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
5.3	Подготовительная форма для коротких мечей	6		6	Наблюдение педагога Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
5.4	Короткие мечи (базовые упражнения)	4		4	Наблюдение педагога Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
5.5	Система работы с коленями	5		5	Наблюдение педагога

					Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
6	<b>Раздел: Растяжки и страховки</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	
6.1	Дыхательные упражнения	8	2	6	Наблюдение педагога Контроль за выполнением задания Самоконтроль
7	<b>Раздел: Массаж и болевые точки</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	
7.1	Массаж и болевые точки	6	2	4	Наблюдение педагога Контроль за выполнением задания Самоконтроль
8	<b>Раздел: Силовые упражнения</b>	<b>8</b>		<b>8</b>	
8.1	Силовые упражнения	8		8	Наблюдение педагога Контроль за выполнением задания Самоконтроль
9	<b>Раздел: Учебный поединок</b>	<b>14</b>		<b>14</b>	
9.1	Учебный поединок по пройденной технике	14		14	Входной контроль Тестирование
10	<b>Раздел: Итоговая аттестация</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	
10.1	Итоговая аттестация	2		2	Наблюдение педагога
Всего часов		144			
6 год обучения					
1	<b>Раздел: Техника безопасности</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
1.1	Инструктаж по ТБ, ПБ, правилам дорожного движения, правилам при угрозе террористического акта. Вводное занятие.	2	2		Беседа
2	<b>Раздел: Разминочные комплексы</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	
2.1	Разминка короткая	8	2	6	Наблюдение педагога Устный опрос
3	<b>Раздел: Техничко-тактическая подготовка</b>	<b>34</b>	<b>4</b>	<b>30</b>	
3.1	Упражнение на три шага	5	1	4	Наблюдение педагога Устный опрос
3.2	5 упражнений – «прилипающие ладони»	4	1	3	Наблюдение педагога Устный опрос
3.3	Пять упражнений – КРУГ (практическое применение в единоборствах)	4	1	3	Наблюдение педагога Устный опрос

3.4	Форма «ТИГР» на базе пяти упражнений	5	1	4	Наблюдение педагога Устный опрос
3.5	Укрепление пальцев рук и ног	4		4	Наблюдение педагога Устный опрос
3.6	Базовые движения корпуса – 7	4		4	Наблюдение педагога Устный опрос
3.7	Базовые движения корпуса – 8	4		4	Наблюдение педагога Устный опрос
3.8	Базовые движения корпуса – 9	4		4	Наблюдение педагога Устный опрос
4	<b>Раздел: Ударная техника</b>	<b>31</b>	<b>4</b>	<b>27</b>	
4.1	Боевая техника на 7 базовом движении корпуса	5		5	Педагогическое наблюдение Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
4.2	Боевая техника на 8 базовом движении корпуса	5		5	Педагогическое наблюдение Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
4.3	Боевая техника на 9 базовом движении корпуса	5		5	Педагогическое наблюдение Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
4.4	Отталкивание от партнера, стены, дерева – с разворотом (укрепление - укоренение)	8	2	6	Педагогическое наблюдение Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
4.5	Форма «Когти тигра»	8	2	6	Педагогическое наблюдение Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
5	<b>Раздел: Технические формы</b>	<b>32</b>	<b>2</b>	<b>30</b>	
5.1	Гонга. Форма №1 (расшифровка)	9		9	Наблюдение педагога Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
5.2	Формы с короткими мечами №2 (У Ньюнт Дин)	11	1	10	Наблюдение педагога Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
5.3	Формы с длинным мечом №2 (У Тин Тон)	12	1	11	Наблюдение педагога Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
6	<b>Раздел: Растяжки и страховки</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	
6.1	Растяжки и страховки	6	2	4	Наблюдение педагога Контроль за выполнением задания Самоконтроль

7	<b>Раздел: Массаж и болевые точки</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	
7.1	Массаж и болевые точки	8	2	6	Наблюдение педагога Контроль за выполнением задания Самоконтроль
8	<b>Раздел: Силовые упражнения</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	Контроль за выполнением задания Самоконтроль
8.1	Силовые упражнения	6		6	Наблюдение педагога Контроль за выполнением задания Самоконтроль
9	<b>Раздел: Учебный поединок</b>	<b>15</b>		<b>15</b>	
9.1	Условный поединок на 3 шага (на 10 базовом движении рук)+2 защиты	3		3	Входной контроль Тестирование
9.2	Условный поединок на 3 шага (на 11 базовом движении рук)+2 защиты (левая, правая)	3		3	Входной контроль Тестирование
9.3	Условный поединок на 3 шага (на 12 базовом движении рук)+2 защиты	3		3	Входной контроль Тестирование
9.4	Условный поединок на 3 шага (на 10,11,12 базовых движениях рук)+6 защит	3		3	Входной контроль Тестирование
9.5	Условный поединок на 3 шага (блоки ногами) (5 вариантов)	2		2	Входной контроль Тестирование
9.6	Использование подручных средств при защите и нападении.	1		1	Входной контроль Тестирование
10	<b>Раздел: Итоговая аттестация</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	
10.1	Итоговая аттестация	2		2	Наблюдение педагога
Всего часов		144	18	126	
<b>7 год обучения</b>					
1	<b>Раздел: Техника безопасности</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
1.1	Инструктаж по ТБ, ПБ, правилам дорожного движения, правилам при угрозе террористического акта. Вводное занятие.	2	2		Беседа
2	<b>Раздел: Разминочные комплексы</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	
2.1	Разминка короткая	8	2	6	Наблюдение педагога Устный опрос
3	<b>Раздел: Техничко-тактическая подготовка</b>	<b>27</b>		<b>27</b>	

3.1	Работа с шестом (20 вариантов)	5		5	Наблюдение педагога Устный опрос
3.2	Работа с шестом в паре (расшифровка)	5		5	Наблюдение педагога Устный опрос
3.3	Элементы расшифровок – шест против шеста, шест «посох»	4		4	Наблюдение педагога Устный опрос
3.4	Комплекс с шестом – 13 движений №3 (У Мья Сейн)	4		4	Наблюдение педагога Устный опрос
3.5	Шест против меча (отработка в паре)	3		3	Наблюдение педагога Устный опрос
3.6	Методы быстрой активации организма	2		2	Наблюдение педагога Устный опрос
3.7	Дыхание через меч	2		2	Наблюдение педагога Устный опрос
3.8	Использование коротких мечей в единоборстве	2		2	Наблюдение педагога Устный опрос
4	<b>Раздел: Ударная техника</b>	<b>26</b>		<b>26</b>	
4.1	Защита – меч против меча (работа в паре)	4		4	Педагогическое наблюдение Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
4.2	Работа в захватах (контр - контрприемы)	4		4	Педагогическое наблюдение Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
4.3	Непрерывные болевые удержания	2		2	Педагогическое наблюдение Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
4.4	Защита короткой палкой против короткой (5 вариантов от удара сверху)	3		3	Педагогическое наблюдение Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
4.5	Защита короткой палкой против короткой (5 вариантов от плеча - горизонтальный)	4		4	Педагогическое наблюдение Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
4.6	Защита от шеста и меча одной короткой палкой	2		2	Педагогическое наблюдение Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
4.7	Защита от шеста и меча двумя короткими палками	3		3	Педагогическое наблюдение Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
4.8	Боевая техника на 7,8,9 базовых движениях	4		4	Педагогическое наблюдение Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль

5	<b>Раздел: Технические формы</b>	<b>31</b>		<b>31</b>	
5.1	Форма с короткими мечами №3 (У Кхин Клейн)	6		6	Наблюдение педагога Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
5.2	Форма с длинным мечом №3 (У Мьен Тейн)	6		6	Наблюдение педагога Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
5.3	Гонга. Форма №2	5		5	Наблюдение педагога Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
5.4	Форма «ТИГР» на базе пяти упражнений	5		5	Наблюдение педагога Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
5.5	Отталкивание от партнера, стены, дерева – с разворотом (укрепление - укоренение)	5		5	Наблюдение педагога Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
5.6	Использование подручных средств при защите и нападении.	4		4	Наблюдение педагога Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
6	<b>Раздел: Растяжки и страховки</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	
6.1	Растяжки и страховки	14	4	10	Наблюдение педагога Контроль за выполнением задания Самоконтроль
7	<b>Раздел: Массаж и болевые точки</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	
7.1	Массаж и болевые точки	8	2	6	Наблюдение педагога Контроль за выполнением задания Самоконтроль
8	<b>Раздел: Силовые упражнения</b>	<b>9</b>		<b>9</b>	
8.1	Силовые упражнения	9		9	Наблюдение педагога Контроль за выполнением задания Самоконтроль
9	<b>Раздел: Учебный поединок</b>	<b>17</b>		<b>17</b>	
9.1	Учебный поединок с применением изученной техники	17		17	Входной контроль Тестирование
10	<b>Раздел: Итоговая аттестация</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	
10.1	Итоговая аттестация	2		2	Наблюдение педагога
Всего часов		144	10	134	
8 год обучения					

1	<b>Раздел: Техника безопасности</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
1.1	Инструктаж по ТБ, ПБ, правилам дорожного движения, правилам при угрозе террористического акта. Вводное занятие.	2	2		Беседа
2	<b>Раздел: Разминочные комплексы</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	
2.1	Разминочные комплексы	8	2	6	Наблюдение педагога Устный опрос
3	<b>Раздел: Техническая подготовка</b>	<b>33</b>		<b>33</b>	
3.1	Боевая техника на 7,8,9 базовых движениях	4		4	Наблюдение педагога Устный опрос
3.2	Непрерывные уходы против нескольких противников (единая стойка)	3		3	Наблюдение педагога Устный опрос
3.3	Базовые движения корпуса - 10	3		3	Наблюдение педагога Устный опрос
3.4	Базовые движения корпуса - 11	3		3	Наблюдение педагога Устный опрос
3.5	Базовые движения рук – 10,11	3		3	Наблюдение педагога Устный опрос
3.6	Базовые движения ног – 4,5,6	3		3	Наблюдение педагога Устный опрос
3.7	Перемещения по квадрату (10 базовых движений рук)	3		3	Наблюдение педагога Устный опрос
3.8	Перемещения по кругу (10 и 11 базовые движения корпуса), принцип противоположности	3		3	Наблюдение педагога Устный опрос
3.9	Боевая техника на 10 и 11 базовых движениях корпуса	4		4	Наблюдение педагога Устный опрос
3.10	Тактический поединок на 3 – 5 движений противника (компактность)	4		4	Наблюдение педагога Устный опрос
4	<b>Раздел: Ударная техника</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	
4.1	Защита от диагонального удара короткой палкой (5 вариантов)	6	1	5	Педагогическое наблюдение Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль

4.2	Короткая палка против короткой (многоходовые комбинации)	7		7	Педагогическое наблюдение Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
4.3	Работа с рамкой	7	1	6	Педагогическое наблюдение Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
5	<b>Раздел: Технические формы</b>	<b>32</b>	<b>2</b>	<b>30</b>	
5.1	Форма «ТИГР» на базе пяти упражнений	7		7	Наблюдение педагога Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
5.2	Гонта. Форма №1	6	1	5	Наблюдение педагога Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
5.3	Гонта. Форма №2	6	1	5	Наблюдение педагога Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
5.4	Форма с длинным мечом №4 (У Тин Тон)	6		6	Наблюдение педагога Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
5.5	Комплекс с шестом №4 (объединенный)	7		7	Наблюдение педагога Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
6	<b>Раздел: Растяжки и страховки</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	
6.1	Растяжки и страховки	10	2	8	Наблюдение педагога Контроль за выполнением задания Самоконтроль
7	<b>Раздел: Массаж и болевые точки</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	
7.1	Массаж и болевые точки	6	2	4	Наблюдение педагога Контроль за выполнением задания Самоконтроль
8	<b>Раздел: Силовые упражнения</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	
8.1	Захват вооруженного противника группой	7		7	Наблюдение педагога Контроль за выполнением задания Самоконтроль
8.2	Основы бросков + контр - контрприемы	7	2	5	Наблюдение педагога Контроль за выполнением задания Самоконтроль
9	<b>Раздел: Учебный поединок</b>	<b>17</b>		<b>17</b>	

9.1	Учебный поединок с применением изученной техники	17		17	Входной контроль Тестирование
10	<b>Раздел: Итоговая аттестация</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	
10.1	Итоговая аттестация	2		2	Наблюдение педагога
Всего часов		144	14	130	
9 год обучения					
1	<b>Раздел: Техника безопасности</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
1.1	Инструктаж по ТБ, ПБ, правилам дорожного движения, правилам при угрозе террористического акта. Вводное занятие.	2	2		Беседа
2	<b>Раздел: Разминочные комплексы</b>	<b>8</b>		<b>8</b>	
2.1	Разминочные комплексы	8		8	Наблюдение педагога Устный опрос
3	<b>Раздел: Техничко-тактическая подготовка</b>	<b>26</b>		<b>26</b>	
3.1	Базовые движения корпуса – 10,11,12.	4		4	Наблюдение педагога Устный опрос
3.2	Базовые движения рук – 10,11,12.	4		4	Наблюдение педагога Устный опрос
3.3	Базовые движения ног – 4,5,6	4		4	Наблюдение педагога Устный опрос
3.4	Системность в единоборствах базовые движения	4		4	Наблюдение педагога Устный опрос
3.5	Перемещения по квадрату (12 базовых движений рук). Универсальность.	4		4	Наблюдение педагога Устный опрос
3.6	Пять комбинаций (изменение направления).	6		6	Наблюдение педагога Устный опрос
4	<b>Раздел: Ударная техника</b>	<b>16</b>		<b>16</b>	
4.1	Противодействие против нескольких противников – лифт, угол, траншея и т.д.	5		5	Педагогическое наблюдение Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
4.2	«Руки Мастера» – два круга (мягкость – жесткость /блоки и удары руками)	5		5	Педагогическое наблюдение Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
4.3	Комплекс с шестом – (13 движений) №2.	6		6	Педагогическое наблюдение Контроль за выполнением упражнений

					Самоконтроль
5	<b>Раздел: Технические формы</b>	<b>34</b>		<b>34</b>	
5.1	Объединенная форма «локти - колени»	7		7	Наблюдение педагога Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
5.2	Работа в захватах (контр – контрприемы).	7		7	Наблюдение педагога Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
5.3	Форма «Когти тигра» + расшифровка	7		7	Наблюдение педагога Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
5.4	Работа с рамкой	7		7	Наблюдение педагога Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
5.5	Работа от периферии к центру и наоборот	6		6	Наблюдение педагога Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
6	<b>Раздел: Растяжки и страховки</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	
6.1	Растяжки и страховки	12	2	10	Наблюдение педагога Контроль за выполнением задания Самоконтроль
7	<b>Раздел: Массаж и болевые точки</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	
7.1	Массаж и болевые точки	6		6	Наблюдение педагога Контроль за выполнением задания Самоконтроль
8	<b>Раздел: Силовые упражнения</b>	<b>16</b>		<b>16</b>	
8.1	Силовые упражнения	16		16	Наблюдение педагога Контроль за выполнением задания Самоконтроль
9	<b>Раздел: Учебный поединок</b>	<b>22</b>		<b>22</b>	
9.1	Условный поединок Мастера с 6-го по 10-й (техника руками) + объединяющая парная форма	8		8	Входной контроль Тестирование
9.2	Короткая палка против короткой (многоходовые комбинации).	6		6	Входной контроль Тестирование
9.3	Свободный поединок	8		8	Входной контроль Тестирование
10	<b>Раздел: Итоговая аттестация</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	

10.1	Итоговая аттестация	2		2	Наблюдение педагога
Всего часов		144	4	140	
10 год обучения					
1	<b>Раздел: Техника безопасности</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
1.1	Инструктаж по ТБ, ПБ, правилам дорожного движения, правилам при угрозе террористического акта. Вводное занятие.	2	2		Беседа
2	<b>Раздел: Разминочные комплексы</b>	<b>8</b>		<b>8</b>	
2.1	Разминочные комплексы	8		8	Наблюдение педагога Устный опрос
3	<b>Раздел: Техническая подготовка</b>	<b>36</b>		<b>36</b>	
3.1	Фехтование ножом – принцип противоположности	8		8	Наблюдение педагога Устный опрос
3.2	Тактика поединка на основе поведения животных: Тигр, Леопард, Журавль, Змея, Обезьяна	12		12	Наблюдение педагога Устный опрос
3.3	Разбивание предметов. Комплекс набивки. Форма для разбивания предметов с одергиванием.	8		8	Наблюдение педагога Устный опрос
3.4	Упражнения для утяжеления, облегчения и укоренения тела	8		8	Наблюдение педагога Устный опрос
4	<b>Раздел: Ударная техника</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	
4.1	Комбинированные удары ножом – 5 вариантом (атакующие) + 5 комбинированных защит.	10	2	8	Педагогическое наблюдение Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
4.2	Основы работы в темном помещении	8	2	6	Педагогическое наблюдение Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
5	<b>Раздел: Технические формы</b>	<b>36</b>	<b>4</b>	<b>32</b>	
5.1	Дыхательная форма («Старый ян»)	3		3	Наблюдение педагога Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
5.2	Лотос» Форма №1.	3		3	Наблюдение педагога

					Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
5.3	Дыхательные упражнения (жестко-мягко / мягко-жестко) 7 движений рук.	4	1	3	Наблюдение педагога Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
5.4	Комплекс с шестом №3 (объединённый) – расшифровка.	4	1	3	Наблюдение педагога Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
5.5	Комплекс с шестом №4 (20 движений) – расшифровка.	4	1	3	Наблюдение педагога Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
5.6	Подкаты №7, №8, №9, №10, №11, №12 + комбинирование. Объединение 1 – 12.	4	1	3	Наблюдение педагога Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
5.7	Форма «Ле-Се Ле-Пе».	3		3	Наблюдение педагога Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
5.8	Форма с длинным мечом №4.	4		4	Наблюдение педагога Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
5.9	Форма «Журавль».	4		4	Наблюдение педагога Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
5.	Пять позиций с мечом – статика и непрерывность.	3		3	Наблюдение педагога Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
6	<b>Раздел: Растяжки и страховки</b>	<b>10</b>		<b>10</b>	
6.1	Растяжки и страховки	10		10	Наблюдение педагога Контроль за выполнением задания Самоконтроль
7	<b>Раздел: Массаж и болевые точки</b>	<b>8</b>		<b>8</b>	
7.1	Массаж и болевые точки	8		8	Наблюдение педагога Контроль за выполнением задания Самоконтроль
8	<b>Раздел: Учебный поединок</b>	<b>24</b>		<b>24</b>	
8.1	Условный поединок Мастера с 6-го по 10-й (техника руками) + объединяющая парная форма	14		14	Входной контроль Тестирование

8.2	Свободный поединок.	10		10	Входной контроль Тестирование
9	<b>Итоговая аттестация</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	
9.1	Итоговая Аттестация	2		2	Наблюдение педагога
Всего часов		144	10	134	
11 год обучения					
1	<b>Раздел: Техника безопасности</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
1.1	Инструктаж по ТБ, ПБ, правилам дорожного движения, правилам при угрозе террористического акта. Вводное занятие.	2	2		Беседа
2	<b>Раздел: Разминочные комплексы</b>	<b>8</b>		<b>8</b>	
2.1	Разминочные комплексы	8		8	Наблюдение педагога Устный опрос
3	<b>Раздел: Техничко-тактическая подготовка</b>	<b>31</b>	<b>6</b>	<b>25</b>	
3.1	Короткая палка против короткой (многоходовые комбинации)	7	1	6	Наблюдение педагога Устный опрос
3.2	Комплекс с шестом №3 (объединённый) – расшифровка.	5	1	4	Наблюдение педагога Устный опрос
3.3	Комплекс с шестом №4 (20 движений) – расшифровка.	5	1	4	Наблюдение педагога Устный опрос
3.4	Фехтование ножом – принцип противоположности.	4	1	3	Наблюдение педагога Устный опрос
3.5	Огневое противодействие с использованием БДК.	4	1	3	Наблюдение педагога Устный опрос
3.6	«Пробивка траекторий»	6	1	5	Наблюдение педагога Устный опрос
4	<b>Раздел: Ударная техника</b>	<b>21</b>	<b>3</b>	<b>18</b>	
4.1	Защита безоружного против ударов мечом, шестом.	3		3	Педагогическое наблюдение Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
4.2	Защита: меч против меча от нескольких противников.	4	1	3	Педагогическое наблюдение Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
4.3	Три дистанции (по пять вариантов).	2		2	Педагогическое наблюдение Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль

4.4	Разбивание предметов. Комплекс набивки.	4	1	3	Педагогическое наблюдение Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
4.5	Упражнения на основе принципа «несгибаемой руки»	4	1	3	Педагогическое наблюдение Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
4.6	Базовые элементы системы «Лотос», базовая форма «Цветок»	4		4	Педагогическое наблюдение Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
5	<b>Раздел: Технические формы</b>	<b>28</b>	<b>8</b>	<b>20</b>	
5.1	Дыхательные упражнения (жестко- мягко / мягко-жестко) 7 движений рук.	6	2	4	Педагогическое наблюдение Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
5.2	Лотос. Форма №1.	5	1	4	Педагогическое наблюдение Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
5.3	Правило Мастера – опережение событий	5	1	4	Педагогическое наблюдение Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
5.4	Четыре принципа техники: жесткость, воздух, мягкость, жидкость	7	3	4	Педагогическое наблюдение Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
5.5	Работа по зонам и точкам. Универсальный способ их нахождения	5	1	4	Педагогическое наблюдение Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
6	<b>Раздел: Растяжки и страховки</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	
6.1	Растяжки и страховки	12	6	6	Наблюдение педагога Контроль за выполнением задания Самоконтроль
7	<b>Раздел: Массаж и болевые точки</b>	<b>8</b>		<b>8</b>	
7.1	Массаж и болевые точки	8		8	Наблюдение педагога Контроль за выполнением задания Самоконтроль
8	<b>Раздел: Силовые упражнения</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	
8.1	Упражнения на быструю активацию организма	4		4	Наблюдение педагога Контроль за выполнением задания Самоконтроль
8.2	Стояние столбом №3	2		2	Наблюдение педагога Контроль за выполнением задания Самоконтроль

9	<b>Раздел: Учебный поединок</b>	<b>26</b>		<b>26</b>	
9.1	Свободный поединок.	26		26	Входной контроль Тестирование
10	<b>Раздел: Итоговая аттестация</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	
10.1	Итоговая аттестация	2		2	Наблюдение педагога
Всего часов		144			

### Раздел 3. Воспитание

Общая цель воспитания детей - личностное развитие обучающихся и создание условий для их позитивной социализации на основе базовых ценностей российского общества через

- 1) формирование ценностного отношения к окружающему миру, другим людям, себе;
- 2) овладение первичными представлениями о базовых ценностях, а также выработанных обществом нормах и правилах поведения;
- 3) приобретение первичного опыта деятельности и поведения в соответствии с базовыми национальными ценностями, нормами и правилами, принятыми в обществе.

Задачи:

- включать обучающихся в полезную для них деятельность, приобщать к социально значимым знаниям, участвовать в социально значимых делах;
- поддерживать традиции объединения и МБОУ ДО ДДТ;
- формировать и развивать гражданскую активность, личностные качества детей;
- организовывать работу с родителями (законными представителями) детей, направленную на совместное решение проблем воспитания.

В деятельность органично входит работа с родителями. Начиная с записи детей в объединение, педагоги включают родителей в образовательный процесс. Педагоги знакомят родителей с кабинетами, где будут проходить занятия, оборудованием, дидактическим материалом, приглашают их на дни открытых дверей в качестве активных участников. В целях повышения педагогической грамотности для родителей проводятся консультации. Такая практика дает положительные результаты в воспитании детей, родители определяют линию своего поведения в оказании помощи ребенку.

Решению поставленных задач способствует организация досуговой деятельности, в том числе, совместной с родителями.

### План воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Форма проведения	Дата	Место проведения
1.	Встречи-семинары по боевым искусствам	семинар	Октябрь, апрель	г. Москва
2.	Новогодние праздники	Игровая программа	декабрь	ЦЦОД «IT-куб»
3.	Участие в соревнованиях различного уровня	Соревнование	В течение года	Выездные соревнования
4.	Традиционный поход	Туристический поход	Июль - август	Удомельский район

### Планируемые результаты реализации программы воспитания

– активное включение в полезную для обучающихся деятельность, в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах доброжелательности,

- взаимопомощи и соперничества;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорство в достижении поставленных целей;
- привлечение родителей к воспитанию детей.

**Взаимодействие с родителями.** Педагога дополнительного образования и родителей объединяет забота о свободном развитии личности ребенка, о создании атмосферы доверия и личностного успеха совместной деятельности.

Родители помогают пополнять запасы материалов, принадлежностей для занятий учащихся, приглашаются на соревнования и праздники. Опыт последних лет показал, что такой подход к более тесной связи семьи и учреждения значительно повышает интерес к занятиям не только детей, но и родителей, закрепляет обучающихся в группе.

Месяц	Работа с родителями
Сентябрь	Родительское собрание «Планы на новый учебный год»
Декабрь	Родительское собрание «Промежуточные результаты обучающихся»
Май	Родительское собрание «Подводим итоги»

#### Раздел 4. Условия реализации программы

##### Методическое обеспечение программы

##### 1. Принцип сознательности и активности

Принцип сознательности и активности раскрывается в формировании у обучающихся осмысленного отношения и устойчивый интерес к общей цели и конкретным задачам занятий. Необходимой предпосылкой сознательного отношения к деятельности является соответствующая ее мотивация. Мотивы, побуждающие заниматься физическими упражнениями, разнообразны.

Необходимо раскрыть обучающимся подлинный смысл физкультурной деятельности и, опираясь на первоначальные мотивы, умело подвести их к пониманию общественной сущности физической культуры, ее значения как средства гармонического развития, укрепления здоровья, подготовки к творческому труду и военной обороне.

Вместе с осмыслением сущности физкультурной деятельности развивается и устойчивый интерес к ней. Реализация принципа сознательности и активности состоит в том, чтобы обеспечить глубокое понимание цели проводимых занятий, раскрыть перспективную линию совершенствования, сделав ее внутренним устремлением каждого обучающегося.

Принцип сознательности и активности предусматривает необходимость довести до сознания обучающихся конкретный смысл выполняемых заданий. Раскрыть суть задания - значит показать его необходимость как одного из очередных шагов на пути к достижению поставленной цели и добиться осмысления закономерностей и условий, определяющих его выполнение. Задания в процессе физического воспитания реализуются в виде определенных физических упражнений.

Осмысления цели и заданий зависит от возрастных возможностей и уровня подготовленности обучающихся. На первых этапах физического воспитания формируются элементарные понятия, а в дальнейшем обучающиеся все более глубоко познают существо дела и определяют очередные задачи и пути своего физического совершенствования.

Стимулировать сознательный анализ, самоконтроль и рациональное использование сил при выполнении физических упражнений. Хотя физические упражнения представляют собой подконтрольные сознанию произвольные движения, при их выполнении сама собой необходимая степень осмысления действий не достигается.

В процессе формирования двигательных навыков происходит автоматизация движений, что в принципе не умаляет роли сознания, а наоборот, составляет одно из условий повышения качества сознательного управления двигательной деятельностью. Но это справедливо, если автоматизация достигается не механическим повторением, а рационально организованным упражнением, в ходе

которого специально ставятся и решаются задачи по анализу, оценке и детальному контролю выполняемых действий.

Ведущая роль в оценке и корректировании действий, обучающихся принадлежит педагогу дополнительного образования. Вместе с тем успех дела непосредственно зависит и от самооценки, в том числе от способности своевременно и точно оценивать пространственные, временные и силовые параметры движений по ходу выполнения упражнения.

Отсюда понятна необходимость использования таких методов, которые в наибольшей мере способствовали бы развитию у обучающихся способности самооценки и самоконтроля движений. Субъективные оценки важно при этом объективизировать на основе точной информации.

Большое значение имеют также идеомоторные методы, включающие мысленное воспроизведение движений с установкой исправить или усовершенствовать те или иные моменты действий, прежде чем они будут реально выполнены.

Воспитывать инициативность, самостоятельность и творческое отношение к заданиям. Основным предметом изучения и в то же время основным средством развития способностей в процессе физического воспитания является активная двигательная деятельность. Даже при освоении широко известных видов двигательной деятельности каждый как бы заново создает их в соответствии со своими индивидуальными возможностями. Следует учесть так же, что физическое воспитание строится в значительной мере на самостоятельных началах. Все это требует умелого сочетания руководящей роли педагога дополнительного образования с высокой активностью и самостоятельностью обучающихся.

Активность обусловлена заинтересованностью. Проблема пробуждения и развития интереса решается в определенной мере путем подбора увлекательного материала для занятий и соответствующей организацией их. Физические упражнения по природе своей связаны с чувством радости, бодрости и другими положительными эмоциями. При умелой организации занятий действие этого фактора усиливается и может стать одним из важнейших моментов в пробуждении и развитии интереса.

Было бы неверно делать ставку только на этот фактор и придавать занятиям развлекательный характер. Путь к физическому совершенству - прежде всего большой напряженный труд. Здесь неизбежны и однотипные утомительные упражнения, и «скучные» задания, интерес к которым появляется лишь на основе глубокого понимания их важности, необходимости. Следовательно, решающим условием активно заинтересованного отношения к делу является понимание сущности его и осознание цели занятий как объективной необходимости. Именно на этой основе формируется устойчивое стремление преодолевать трудности.

Существенную роль, в развитии активности обучающихся играют систематическая оценка и поощрение достигнутых ими успехов. Речь идет не только о текущей оценке, которую дает педагог дополнительного образования по ходу занятий, но и о специальной системе оценочных нормативов и поощрительных мер, выражающих официальное одобрение каждого достижения на пути физического совершенствования.

## 2. Принцип наглядности

Наглядность обучения и воспитания предполагает, как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный контакт с действительностью.

В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

Наглядность - необходимая предпосылка освоения движений. Практическое познание, начинается с чувственной ступени - «живого созерцания». Живой образ изучаемых движений формируется с участием как внешних, так и внутренних рецепторов - воспринимающих органов зрения, слуха, вестибулярного аппарата, рецепторов мышц и т. д. Существенно при этом, что показания различных органов чувств, дополняя друг друга, уточняют картину движений. Чем богаче чувственный образ, тем быстрее и легче формируются на его основе двигательные умения и навыки, тем результативнее проявления физических и волевых качеств.

Создавая чувственные предпосылки освоения движений, приходится преодолевать известную методическую трудность, чтобы по-настоящему «прочувствовать» движение, его необходимо выполнить, но правильно выполнить движение невозможно, если не располагать предварительно существующими двигательными представлениями. Это противоречие решается в основном двумя путями. Во - первых, путем соблюдения рациональной последовательности обучения, благодаря чему двигательный опыт, приобретенный на предыдущих ступенях, естественно подводит к новым двигательным умениям. Во - вторых, путем комплексного использования разнообразных форм наглядности, в частности демонстрации изучаемых действий и различного рода наглядных пособий, воссоздающих отдельные стороны этих действий в сочетании с образным словом, идеомоторным упражнением, а также имитационными и другими подводящими упражнениями.

Наглядность - неотъемлемое условие совершенствования двигательной деятельности. Ни совершенствование двигательных навыков, ни развитие физических способностей вообще немыслимы вне постоянной опоры на четкие ощущения, восприятия, наглядные представления.

По мере освоения двигательных актов различные органы чувств функционируют во все более тесном взаимодействии, образуя единый «комплексный анализатор». Это способствует наиболее тонким и в то же время обобщенным восприятиям, необходимым для совершенного управления движениями.

Взаимодействие различных анализаторов, особенно в условиях сложной двигательной деятельности, не всегда бывает положительным. Функции одних анализаторов могут в определенных ситуациях ослаблять другие рецепторные функции. Ускорить процесс их совершенствования помогают избирательно направленные воздействия на определенные афферентные системы, в частности на двигательный анализатор, которому в управлении движениями принадлежит особо ответственная роль. В этой связи заслуживает внимания идея временного искусственного выключения некоторых анализаторов, например, зрительного, для того чтобы повысить требования к двигательному анализатору и тем ускорить совершенствование его функций.

Такого рода метод нельзя считать пригодным для всех случаев. Он не применяется обычно на первом этапе обучения новым движениям (этапе первоначального обучения). Следует, кроме того, учитывать специфику изучаемых действий, а также индивидуальные особенности обучающихся.

В ходе освоения движения роль и характер взаимодействия различных органов чувств не остаются неизменными. Соответственно должен меняться и удельный вес различных форм наглядности. Так, вначале наиболее важную роль играют обычно зрительные восприятия. Поэтому преимущественное место среди способов наглядного обучения занимают на первых порах, как правило, те, которые обеспечивают формирование зрительных образов. В дальнейшем же резко возрастает роль двигательного анализатора и соответствующих способов обеспечения наглядности. Но на любом этапе обучения незыблемым остается правило: не ограничиваться какой-либо одной формой наглядности, а комплексно использовать многообразные пути наглядной информации и совершенствования органов чувств.

Взаимосвязь непосредственной и опосредствованной наглядности. Первостепенную роль в осуществлении принципа наглядности играют непосредственные контакты с действительностью. Вместе с тем нельзя недооценивать опосредствованную наглядность.

Различные формы наглядности не только взаимосвязаны, но и по своему действию переходят одна в другую. Это объясняется единством чувственной и логической ступеней познания, а с физиологической точки зрения — единством первой и второй сигнальных систем действительности.

Особое значение имеет связь чувственного образа и образного слова. Слово есть сигнал всех других сигналов в том смысле, что за время жизни и обучения слово связывается (по механизму условно-рефлекторных связей) со всеми внешними и внутренними раздражителями, как бы «заменяет», представляет их и может вызвать все те действия, которые обуславливаются чувственными раздражителями.

Слово, таким образом, можно рассматривать как одно из важных средств обеспечения наглядности. Следует иметь в виду, что в процессе физического воспитания слово лишь тогда приобретает значение такого средства, когда находит конкретную опору в двигательном опыте обучающихся. Если же слово не связывается, хотя бы отчасти, с представлениями, в частности двигательными, оно «не звучит», не вызывает живого образа движений, в какую бы внешнюю образную форму ни облекали словесное пояснение. Роль слова как фактора опосредствованной наглядности возрастает в процессе физического воспитания вместе с расширением двигательного опыта обучающегося. Чем он богаче, тем больше возможностей для создания нужных двигательных представлений с помощью образного слова. В этом одна из причин неодинакового удельного веса методов использования слова в процессе физического воспитания.

Наглядность важна не только сама по себе, но и как общее условие реализации принципов обучения и воспитания. Широкое использование различных форм наглядности повышает интерес к занятиям, облегчает понимание и выполнение заданий, способствует приобретению прочных знаний, умений и навыков.

### 3. Принцип доступности и индивидуализации

Принцип доступности и индивидуализации называют также принципом учета особенностей, обучающихся и посильности предлагаемых им заданий. Обе эти формулировки выражают необходимость строить обучение и воспитание в соответствии с возможностями обучающихся, учитывая особенности возраста, пола, уровень предварительной подготовленности и индивидуальные различия физических и духовных способностей.

Особое значение этого принципа в области физического воспитания обусловлено тем, что подвергаются интенсивным воздействиям жизненно важные функции организма. Умелое соблюдение принципа доступности и индивидуализации является залогом оздоровительного эффекта физического воспитания. Вместе с тем это и одна из необходимых предпосылок активности, обучающихся и ускоренного достижения ими намеченных целей.

Суть данного принципа в области физического воспитания раскрывают следующие основные положения.

Определение меры доступного. Доступность физических упражнений непосредственно зависит, с одной стороны, от возможностей обучающихся, а с другой - от объективных трудностей, возникающих при выполнении того или иного упражнения в силу характерных для него особенностей. Полное соответствие между возможностями и трудностями означает оптимальную меру доступности. Для определения меры доступности необходимо ясно себе представлять функциональные возможности организма на различных этапах возрастного развития, а также различия колебаний этих возможностей, обусловленные половыми, индивидуальными особенностями, разнообразными внешними обстоятельствами. Необходимо располагать точными данными о характере требований, которые предъявляются организму многообразными средствами и методами физического воспитания и в то же время уметь практически верно соотнести их с возможностями данного обучающегося.

Сведения о возможностях, обучающихся получают путем испытаний по нормативам физической подготовленности, а также посредством врачебных обследований и педагогических наблюдений. Ориентируясь на исходные данные, педагог дополнительного образования конкретизирует программный материал, намечает границы доступного на том или ином этапе, а также перспективные рубежи и пути достижения их.

Доступность означает посильную меру трудностей, которые могут быть успешно преодолены при надлежащей мобилизации физических и духовных сил обучающихся. Правильно оценить доступность физических нагрузок можно лишь с учетом их оздоровительного эффекта. Доступными можно считать те нагрузки, которые ведут к укреплению и сохранению здоровья.

Границы доступного в процессе физического воспитания изменяются. Они раздвигаются по мере развития физических и духовных сил, обучающихся: то, что недоступно на одном этапе, становится в дальнейшем легко выполнимым. В соответствии с этим должны изменяться и требования, предъявляемые к возможностям обучающихся, так, чтобы постоянно стимулировать дальнейшее их развитие.

Методические условия доступности. На каждом этапе физического воспитания доступность определяется, помимо указанных условий, степенью целесообразности избранных методов и общего построения занятий. Проблема доступности связана со всеми другими проблемами рациональной методики обучения и воспитания, которые касаются оптимальной преемственности занятий и постепенности нарастания трудностей.

Новые двигательные умения и навыки возникают на базе ранее приобретенных, включая в себя те или иные их элементы. Поэтому одно из решающих методических условий доступности в процессе физического воспитания - это преемственность физических упражнений. Она обеспечивается использованием естественных взаимосвязей между различными формами движений, их взаимодействиями и структурной общности. Необходимо так распределять изучаемый материал, чтобы содержание каждого предыдущего занятия служило ступенькой, подводящей кратчайшим путем к освоению содержания очередного занятия.

Столь же важное условие - постепенность в переходе от одних заданий, более легких, к другим, более трудным. Поскольку функциональные возможности организма повышаются постепенно, то и требования, предъявляемые к ним в процессе физического воспитания, не должны возрастать чрезмерно резко. Постепенность обеспечивается нефорсированным усложнением изучаемых форм движений, рациональным чередованием нагрузок и отдыха, ступенчатым и волнообразным изменением нагрузок на протяжении недельных, месячных и годовых периодов времени и другими путями.

При оценке трудности физических упражнений следует различать их координационную сложность и величину затрачиваемых физических усилий. То и другое не всегда совпадает. Напротив, ряд координационно трудных упражнений не требует больших физических усилий. Правило от легкого к трудному предусматривает, что переход от одних упражнений к другим осуществляется так, что упражнения менее трудные и в координационном отношении, и по степени физических усилий предшествуют более трудным.

Очень существенную роль в обеспечении доступности играет использование специальных средств и методов, направленных на формирование непосредственной готовности к выполнению заданий. Подведение к освоению очередных умений, навыков и нагрузок, предназначенных для дальнейшего развития физических качеств, необходимо даже в случае самой тесной преемственности между разделами программного материала. Особое значение при этом имеют подготовительные, в частности подводящие, упражнения.

Индивидуализация общего направления и частных путей физического воспитания. Под индивидуализацией в данном случае понимается такое построение всего процесса физического воспитания и такое использование его частных средств, методов и форм занятий, при которых осуществляется индивидуальный подход к обучающимся и создаются условия для наибольшего развития их способностей.

Функциональные возможности организма всегда в чем-либо индивидуально отличны. Индивидуальные отличия имеются и в том, как протекает освоение движений, и в характере реакции организма на физическую нагрузку, и в динамике его адаптационных (приспособительных) перестроек. Все это обязывает строго индивидуализировать процесс физического воспитания.

Проблема индивидуализации в процессе физического воспитания решается на основе органического сочетания двух направлений - общеподготовительного и специализированного. Общеподготовительное направление ведет к освоению обязательного для всех минимума жизненно важных двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний, а также к достижению определенного уровня разностороннего развития физических качеств.

Специализированное направление ведет к углубленному совершенствованию в избранной деятельности. Здесь уже не только методы, но и содержание занятий определяются в зависимости от индивидуальных склонностей. Сочетание обоих направлений создает условия для всестороннего и в то же время глубоко индивидуализированного физического совершенствования.

Индивидуальный подход выражается в дифференциации учебных заданий и путей их выполнения, норм нагрузки и способов ее регулирования, форм занятий и приемов педагогического воздействия в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся.

Учитывать индивидуальные особенности - это не значит идти на поводу у них. Индивидуальные свойства, в частности типологические особенности высшей нервной деятельности, поддаются направленному изменению.

#### 4. Принцип систематичности

Суть этого принципа раскрывается в ряде положений, касающихся регулярности занятий и системы чередования нагрузок с отдыхом, а также последовательности занятий и взаимосвязи между различными сторонами их содержания.

Непрерывность процесса физического воспитания и оптимальное чередование нагрузок с отдыхом. Регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические. Вопрос заключается в том, какими основными чертами должна характеризоваться регулярность процесса физического воспитания и как она увязывается с оптимальным чередованием нагрузки и отдыха.

Функциональные и структурные изменения, происходящие в организме вовремя и в результате занятий физическими упражнениями, обратимы, т.е. Они претерпевают обратное развитие в случае прекращения занятий. Оптимальные условия для физического совершенствования создаются лишь в том случае, если процесс физического воспитания непрерывен. Такая непрерывность обеспечивается определенной системой чередования нагрузок и отдыха.

Одно из главных положений принципа систематичности исходит именно из того, что в процессе физического воспитания недопустимы перерывы, которые приводят к утрате положительного эффекта занятий, и что, следовательно, эффект каждого последующего занятия должен, образно говоря, «наслаиваться» определенным образом на «следы» предыдущего, закрепляя и углубляя их. В итоге эффект ряда занятий как бы суммируется - возникает кумулятивный эффект системы занятий создающий относительно стойкие адаптационные перестройки функционального и структурного характера, которые составляют основу физической подготовленности, тренированности и стабильных двигательных навыков.

В жизни, в практике физического воспитания, занятия часто чередуются по содержанию, направленности, объему и интенсивности нагрузки.

Восстановительные процессы в различных органах и системах протекают не одновременно (гетерохронно). Более того, даже в пределах одной и той же функциональной системы наблюдается гетерохронность восстановления. Не удивительно, что реальное чередование нагрузок и отдыха в процессе физического воспитания оказывается весьма сложным и в то же время несравненно более гибким, чем это можно представить в стандартной схеме.

Таким образом, в процессе физического воспитания возможны и целесообразны различные формы чередования занятий и отдыха. Однако в любом случае должна сохраняться непрерывность процесса. Рациональный отдых в этой связи надо рассматривать в качестве столь же необходимого компонента процесса физического воспитания, как и занятия, упражнения, нагрузки.

Фактическая система чередования занятий и отдыха зависит от конкретных задач, уровня предварительной подготовленности обучающихся, их возрастных особенностей, общего режима жизни и других условий.

Повторяемость и вариативность. В процессе физического воспитания повторяются не только отдельные упражнения, но и последовательность их в занятиях, а также и последовательность самих занятий, в определенных чертах, на протяжении всего времени подготовки. Без многократных повторений невозможно сформировать и упрочить двигательные навыки. Повторения так же необходимы для обеспечения долговременных приспособительных перестроек морфофункционального порядка, на базе которых происходит развитие физических качеств, закрепить достигнутое и создать предпосылки дальнейшего прогресса. Вариативность, противоположная черта, имеет столь же существенное значение, основанное на видоизменении упражнений и условий их выполнения, динамичность нагрузок и разнообразие методов их применения, обновление форм и содержания занятий.

Последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Проблема оптимальной последовательности занятий теснейшим образом связана с проблемой доступности. Намечая путь следования в процессе физического воспитания, надо исходить, прежде

всего, из возможностей, обучающихся и закономерностей их развития, идти от того, что посильно на данном этапе, к тому, что становится доступным на следующем, и т. д. Доступность, таким образом, обуславливает последовательность.

При выборе пути следования в процессе обучения и воспитания руководствуются правилами «от известного к неизвестному», «от простого к сложному», «от легкого к трудному». Вместе с тем эти правила выражают лишь некоторые, далеко не безусловные, моменты последовательности и потому нуждаются в конкретизации и существенных дополнениях.

Процесс физического воспитания всегда должен быть всесторонним. Речь идет о последовательном акцентировании различных его сторон применительно к закономерностям возрастного развития.

Вполне логичен переход от широкого общего физического образования к специализированным занятиям. Вначале осваивается то, что составляет элементарную основу всевозможных видов деятельности и служит предпосылкой дальнейшего совершенствования.

Последовательность материала на каждом данном этапе физического воспитания зависит от многих конкретных условий, но более всего - от объективно существующих связей между намеченными видами двигательной деятельности, от их преемственности и взаимодействий. Необходимо в каждом конкретном случае найти такую систему расположения материала, которая соответствовала бы оптимальным связям и взаимодействиям. Первостепенное значение при этом имеет использование закономерностей так называемого «переноса» двигательных навыков и физических качеств, который может быть, как положительным, так и отрицательным.

Строя систему занятий физическими упражнениями, необходимо максимально использовать «положительный перенос» навыков и качеств и по возможности исключить тормозящее влияние «отрицательного переноса». Из этого, однако, не следует, что нужно вообще избегать упражнений, способных вызвать эффект «отрицательного переноса». Содержание физического воспитания определяется, в конечном счете, требованиями жизни, а в жизненной практике необходимы всесторонне развитые качества и самые разнообразные навыки, в том числе и такие, которые могут вступать друг с другом в отрицательные взаимодействия. По мере упрочения двигательных навыков и развития физических качеств появляется возможность успешно преодолевать отрицательные взаимодействия и добиваться общего прогресса.

Существенное значение для выбора оптимальной последовательности занятий и упражнений в пределах каждого отдельного занятия имеет учет ближайшего последствия различных по характеру нагрузок. Характер нагрузок оставляют фон, который в течение ряда часов может неблагоприятно сказываться на выполнении скоростных упражнений.

Последовательность занятий и упражнений зависит от особенностей контингента обучающихся, от общей направленности занятий на том или ином этапе физического воспитания, от величины применяемых нагрузок и особенностей их динамики и т. д. Учесть всю совокупность этих условий и применительно к ним выбрать наиболее целесообразный путь не просто. Со временем, несомненно, будет достигнуто подлинно оптимальное программирование каждого отдельного занятия и системы занятий в целом.

##### 5. Принцип постепенного повышения требований (динамичности)

Этот принцип выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в процессе физического воспитания, которая заключается в постановке и выполнении все более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объема и интенсивности, связанных с ними нагрузок.

Необходимость регулярного обновления заданий с общей тенденцией к росту нагрузок.

Физическое воспитание находится в постоянном движении, в развитии, изменяясь от занятия к занятию, от этапа к этапу. Характерная черта при этом - повышение сложности упражнений, нарастание силы и длительности их воздействия.

Переход в процессе физического воспитания от одних форм двигательной деятельности к другим, все более сложным, необходим в первую очередь для выполнения образовательных задач: не обновляя упражнения, нельзя приобрести достаточно широкий круг жизненно важных умений и навыков. По мере обновления упражнений становится богаче запас двигательных умений и

навыков, благодаря чему легче осваивать новые формы двигательной деятельности и совершенствовать приобретенные ранее умения и навыки.

Наряду с усложнением форм двигательной деятельности в процессе физического воспитания должны возрастать все компоненты физической нагрузки. Это более всего диктуется закономерностями развития таких физических качеств, как сила, быстрота и выносливость.

Степень положительных изменений, происходящих в организме под воздействием физических упражнений, пропорциональна объему и интенсивности нагрузок. Если соблюдаются все необходимые условия, при которых нагрузки не превышают меру, за которой начинается переутомление, тем значительнее и прочнее адаптационные перестройки, а чем интенсивнее нагрузки, тем мощнее процессы восстановления и «сверхвосстановления».

Существенно, что ответные реакции организма на одну и ту же нагрузку не остаются неизменными. По мере приспособления к данной нагрузке биологические сдвиги, вызываемые ею, становятся меньше. Функциональные возможности организма, возросшие в результате приспособления к неизменной работе, позволяют ему теперь справляться с той же работой более экономно, с меньшим напряжением функций, т.е. «экономизация функций». В этом и состоит биологический смысл адаптации к нагрузкам.

Но, как только нагрузка становится привычной и перестает вызывать «избыточную компенсацию», она уже не может служить основным фактором положительных изменений в организме. Чтобы обеспечить дальнейшее повышение его функциональных возможностей, необходимо систематически обновлять нагрузки, увеличивая их объем и интенсивность. В этом заключается одна из коренных закономерностей процесса физического воспитания.

Условия усложнения заданий и формы повышения нагрузок. Основные условия повышения требований в процессе физического воспитания лишь тогда будут вести к положительным результатам, когда новые задания и связанные с ними нагрузки посильны для обучающихся, не превышают функциональных возможностей организма. Непременными условиями являются также последовательность, регулярность занятий и оптимальное чередование нагрузок с отдыхом.

Следует подчеркнуть также значение прочности приобретаемых навыков и адаптационных перестроек, лежащих в основе развития физических качеств. Переход к новым, более сложным и трудным, упражнениям должен происходить по мере закрепления формируемых навыков и приспособления к нагрузкам.

Организм приспособляется к той или иной нагрузке не сразу, не одновременно. Необходимо определенное время, чтобы успели произойти адаптационные перестройки, позволяющие подняться на новый, более высокий, уровень тренированности. При этом для различных функциональных и структурных изменений требуются неодинаковые сроки.

Динамика нагрузок должна характеризоваться постепенностью. При этом возможны различные формы постепенного повышения нагрузок: прямолинейно-восходящая, ступенчатая и волнообразная. Использование той или иной формы зависит от конкретных задач и условий на различных этапах физического воспитания.

#### б. Взаимосвязь методических принципов

Содержание всех принципов физического воспитания тесно соприкасается вплоть до частичного совпадения. Ведь все они отражают отдельные стороны и закономерности одного и того же процесса, который по существу своему един и лишь условно может быть представлен в аспекте отдельных принципов.

Отсюда следует, что ни один из указанных принципов не может быть реализован в полной мере, если игнорируются другие. Лишь на основе единства принципов достигается наибольшая действенность каждого из них.

#### **Формы контроля, аттестации**

Требования для присвоения квалификации мастерства по СБЕ «Десять лепестков». В структуре СБЕ действуют следующие квалификационные уровни - (пояса) и ступени.

Пояса	Ступени
-------	---------

1. Белый 2. Желтый 3. Оранжевый	I - Тигр
4. Зеленый 5. Синий	II - Дракон
6. Коричневый 7. Черный (даны)	III -Змея

Для присвоения квалификации требуется:

1. Наличие формы СБЕ с соответствующей эмблемой и поясом.
2. Знание краткой истории СБЕ.
3. Знание соответствующих технических действий.

#### **Общие положения**

1. Квалификационные уровни ступеней I и II должны подтверждаться через 1 год, коричневый пояс - через 2 года.
2. Уровень мастерства удостоверяется личной карточкой (сертификатом), ступени мастерства подтверждаются дипломами.
3. Занятия можно проводить после получения зеленого пояса.
4. Инструктор соответствующей ступени имеет право присуждать квалификацию до уровня на один пояс ниже своего.
5. Квалификационные требования высшего уровня включают в себя знания и технику низших уровней.
6. Инструктору необходимо иметь набор медикаментов.

### **Требования к обучающимся**

#### **Белый пояс**

1. Физическая подготовка учеников.
2. Разминка индивидуальная.
3. Блоки руками на месте.
4. Удары руками на месте
5. Стойки. Перемещение в стойках с разворотом.
6. Перемещения по кресту. Перемещения в передней стойке с блоками и ударами.
7. Линейные перемещения с блоками. Индивидуально и с партнером.
8. Блоки руками на восемь сторон.
9. Удары ногами на месте. Нарботка отдельных ударов из позиции ожидания.
10. Перемещение в стойках с разворотом с ударами ногами.
11. Комплекс ударов ногами № 1.
12. Нарботка блоков руками, ударов руками и ногами в перемещениях по всем направлениям.
13. Способы страховки из положения сидя, отдельные элементы.
14. Комплекс кувырков в положении сидя.
15. Нанесение ударов ногами из положения сидя.
16. Укрепление ног, шеи и нарботка устойчивости с использованием ударов ногами из положения сидя.
17. Отработка блоков и ударов руками сидя с партнером. Непрерывный процесс.
18. Пять канонических упражнений на базовых движениях корпуса – 1, 2, 3 базовые движения рук 1, 2, 3.
19. Способы страховки из положения стоя: падения и кувырки с использованием базовых движений корпуса № 1, № 2, № 3.
20. Форма № 01.
21. Массаж индивидуальный, восстановительный, точечный по зонам.

#### **Желтый пояс**

1. Разминка парная.
2. Пять канонических упражнений на базовых движениях корпуса – 4, 5, 6 и базовые движения рук 4, 5, 6. + 6 ключей к базовым движениям бедер и удары руками и ногами с использованием ключей.
3. Перемещения по квадрату с базовыми движениями руками с 1-го по 6-е. Нарботка качества «мягкости». «Мягкий квадрат».
4. Удары ребром ладони на месте.
5. Перемещения по квадрату с нанесением ударов руками. Нарботка качества «жесткости». «Жесткий квадрат».
6. Отработка базовой техники с партнером.
7. Удары локтями на месте. Форма с локтями.
8. Увязывание ударов руками с вращением.
9. Упражнения для наработки компактности.
10. Блоки руками компактные на месте.
11. Нарботка ударной техники рук № 1, № 2.
12. Увязывание ударных техник рук № 1, № 2 с тактическими перемещениями, наработка гармонии стоп в стойках в работе с партнером.
13. Уходы и уклоны с подныриванием.
14. Базовые движения ног 1, 2, 3.
15. Удары ногами на месте.
16. Перемещение с блоками руками и ударами ногами.
17. Удлинение ударов ногами в перемещениях.
18. Уход углом под 45° компактные и быстрые варианты: контратака рукой (3 варианта, «тигр, змея, дракон»), контратака ударом ногой (3 варианта – передний, боковой, круговой с вращением).
19. Набивка рук при помощи блоков с партнером (5 упражнений).
20. Условный поединок на 3 шага с набивкой (с 1-го по 4-й), 8 защит, 4 подныривания, схема выведения из равновесия.
21. Укрепление пальцев ног и рук в движении, осаживание в движении по кругу с партнером. Удары «лапа тигра» на месте, блоки лапой тигра (верхний, нижний).
22. Форма «Лапа тигра».
23. Основа ведения поединка, пять принципов.
24. Учебный поединок с применением техники всех предыдущих пунктов.

### **Оранжевый пояс**

1. Соответствие стоп и ладоней. Форма.
2. Применение базовых движений ног (1, 2, 3) в единоборстве.
4. Упражнения на три шага (игры – 1, 2, 3 формы) Канонические.
5. Уходы с линии атаки с использованием зигзагов (внутренний и внешний) с нанесением блоков и ударов, одиночная и парная работа.
6. Раздел «Тигра».
7. Условный поединок на 3 шага с набивкой (5-8), 8 защит, 4 подныривания, схема выведения из равновесия.
8. Подготовка к прыжковой технике.
9. Нанесение ударов ногами в прыжках.
10. Подкаты (1-6).
11. Нанесения ударов ногами (6 вертушек) + удары ногами повышенной сложности (двойные и тройные кольца).
12. Нарботка скорости и качества при нанесении ударов ногами (прилипание - ускорение) 5 вариантов.
13. Прилипающие ладони (5 упражнений).

14. Использование отскока: диагональ влево/вправо под 45° (5 вариантов). Тактика поединка с помощью отскока (5 вариантов).
15. Способы страховки с партнером (выход на руки с переходом на ноги, спиной – выход на руки с переходом на ноги). Страховочный комплекс из положения стоя (6 движений).
16. Форма «Монастырская» (старая форма), расшифровка с партнером.
17. Варианты защиты с использованием 1,2,3 базовых движениях корпуса (без оружия, защита от ударов руками, ногами и освобождение от захватов, бросковая техника).
18. Отработка пройденной техники в динамике. Учебный поединок.
19. Парный массаж (лёжа и стоя).
20. Стояние столбом (позиция №1).

### **Зеленый пояс**

1. Физическая подготовка учеников (двукратное увеличение нагрузок). Стояние на голове.
2. Разминка короткая, индивидуальная.
3. Комплекс «Пять зверей» (чередование жесткости и мягкости).
4. Комплекс перемещений в стойках № 2. Мягкий комплекс.
5. Освоение внешних гармоний: три соответствия, три дорожки.
6. Взгляд в «треугольник».
7. Нарботка ударной техники рук №3.
8. Ударные техники рук №1, №2 (пять упражнений).
9. Блоки мастера на месте.
10. Линейные перемещения с блоками руками.
11. Блоки на 8 сторон (10 блоков).
12. Развороты – №1, №2, №3.
13. Защита от разворотов №1, №2, №3.
14. Защита от подкатов №1, №2, №3.
15. Форма Г.В. Попова.
16. Массаж короткой палкой рук, затылка, копчика, ног, отжимание на палках.
17. Базовые элементы – удары и блоки короткой палкой на месте, в перемещениях, на зигзаге. Линейные перемещения с нанесением ударов руками и с помощью короткой палки. Классика.
18. Форма «Базовая» без оружия и с короткой палкой.
19. Разминка с шестом.
20. Пять динамических позиций с шестом. Варианты расшифровки.
21. Принцип параллельных и перпендикулярных перемещений.
22. Комплекс с шестом №1.
23. Учебный поединок: безоружный против шеста (обвивание).
24. Нанесение ударов ножом (сверху, снизу, справа, слева). Завершение выходом за спину с опрокидыванием.
25. Комплекс с поясом, расшифровка.
26. Ознакомление с болевыми точками.
27. Варианты защиты с использованием 1,2,3,4,5,6 базовых движениях корпуса (без оружия и с оружием) защита от ударов руками, ногами, освобождение от захватов, бросковая техника + контрприемы, защита безоружного от ударов ножом, защита от ножа при помощи шеста.
28. Переходная форма.
29. Свободный поединок по пройденной технике (с оружием, и без).

### **Синий пояс**

1. Пять канонических упражнений на базовых движениях корпуса – 7,8,9 и базовые движения рук – 7,8,9.
2. Упражнение на три шага (игры – 4-9 форм).
3. Перемещения по квадрату с использованием 9-ти базовых движений рук.
4. Форма «Журавль». Условный поединок на 3 шага (9-й + 2 защиты).

5. Освоение внешних гармоний: дорожки № 4, №5, №6.
6. Работа ногами лежа (системность).
7. Перемещения в стойках (комплекс №3 - специальный).
8. Связки, атакующие с 1-й по 5-ю.
9. Тактические зигзаги (четыре). Завершение зигзага есть начало техники (вертушки, развороты, дорожки, подкаты, связки атакующие).
10. Варианты защиты с использованием 7,8,9 базовых движениях корпуса (без оружия и с оружием) защита от ударов руками, ногами, освобождение от захватов, защита безоружного от ударов ножом, защита от ножа при помощи шеста и короткой палки, пояса, нейтрализация с помощью воздействия на болевые точки).
11. Непрерывные болевые удержания. Три пятёрки.
12. Оживление запястий, восстановление циркуляции крови, расслабление.
13. Нарботка внешних гармоний с короткой палкой при нанесении ударов ногами.
14. Пять вариантов защиты от прямого удара короткой палкой при помощи короткой палки и без оружия (универсальность).
15. Работа с мечом (отдельные удары на месте, в перемещениях и на бегу). Два способа нанесения ударов. Три принципиальных подхода.
16. Пять позиций с мечом – статика и непрерывность.
17. Дорожка с мечом – 10 ударов (непрерывность).
18. Форма с мечом по кресту (универсальность – форма для разбивания предметов без одергивания, один удар).
19. Динамические позиции с мечом.
20. Форма с мечом №1 (на основе пяти зверей. Жёсткость / мягкость.).
21. Дубинки – 7 упражнений. Универсальность с любым оружием.
22. Подготовительная форма для коротких мечей (без оружия).
23. Короткие мечи (базовые упражнения) + форма №1.
24. Свободный поединок против двоих, в том числе против ножа (принципы).
25. Восстановительные упражнения после работы с холодным оружием
26. Система работы коленями: (одиночные удары, парная работа, дорожка, форма №1).  
Восстановительное упражнение.
27. Стояние столбом № 2.

### **Коричневый пояс**

1. Пять упражнений – круг (применение в единоборствах).
2. Форма на базе пяти упражнений – «Тигр».
3. Укрепление сухожилий ног с отталкивание от партнера, стены, дерева – с разворотом (укрепление - укоренение).
4. Форма «Когти тигра» + расшифровка.
5. Условный поединок на 3 шага (10,11,12-й + четыре защиты).
6. Условный поединок Мастера с 1-го по 5-й (ноги).
7. Три дистанции (по пять вариантов).
8. Подключение локтей и коленей в единоборства (блоки локтями и коленями, вхождение с локтями и т.д.) + объединенная форма «локти - колени».
9. Шест – 20 вариантов.
10. Комплекс с шестом – (13 движений) №2.
11. Элементы расшифровок – шест против шеста, шест «посох», шест против меча.
12. Формы с длинным мечом №2, №3.
13. Защита – меч против меча.
14. Формы с короткими мечами №2, №3.
15. Использование коротких мечей в единоборстве
16. Пять вариантов защиты от удара сверху, горизонтального от плеча и диагонального короткой палкой при помощи короткой палки и без оружия (универсальность).

17. Защита от шеста и меча одной или двумя короткими палками.
  18. Работа в захватах (контр – контрприемы).
  19. Использование подручных средств при защите и нападении (все, что нас окружает - оружие). Любые базовые движения корпуса.
  20. Свободный поединок.
  21. Методы быстрой активизации организма (отдельные упражнения).
  22. Комплекс для активизации (ночной).
  23. Стояние столбом №3.
- Примечание: по желанию (меч 7 субури, меч 5 кумитачи, комплекс с шестом (22 движения), комплекс с шестом (31 движение)).

### **Черный пояс I Дан**

1. 5-ть дыхательных упражнений.
2. Базовые движения корпуса – 10,11,12. Базовые движения рук – 10,11,12. Базовые движения ног – 4,5,6. Использование в единоборствах.
3. Перемещения по квадрату (12 базовых движений рук). Универсальность.
4. Пять комбинаций (изменение направления). Противодействие против нескольких противников – лифт, угол, траншея и т.д.
5. «Руки Мастера» – два круга (мягкость – жесткость /блоки и удары руками).
6. Форма «Ле-Се Ле-Пе».
7. Работа с рамкой.
8. Работа от периферии к центру и наоборот.
9. Условный поединок Мастера с 6-го по 10-й (техника руками) + объединяющая парная форма.
10. Подкаты № 7, № 8, № 9, № 10, № 11, № 12 + комбинирование. Объединение 1 - 12.
11. Короткая палка против короткой (многоходовые комбинации).
12. Комплекс с шестом № 3 (объединённый) – расшифровка.
13. Комплекс с шестом № 4 (20 движений) – расшифровка.
14. Защита безоружного против ударов мечом, шестом.
15. Форма с длинным мечом №4.
16. Защита: меч против меча от нескольких противников.
17. Фехтование ножом – принцип противоположности.
18. Комбинированные удары ножом – 5 вариантов (атакующие) + 5 комбинированных защит.
19. Огневое противодействие с использованием БДК. Системность и последовательность обучения.
20. Стимуляция тела после стрельбы и метания острых предметов.
21. Упражнения для утяжеления, облегчения и укоренения тела.
22. «Пробивка» траекторий. Активизация полушарий и центров (верхнего, среднего, нижнего).
23. Дыхательные упражнения (жестко-мягко / мягко-жестко) 7 движений рук.
24. Принцип несгибаемой руки.
25. Разбивание предметов. Комплекс набивки. Форма для разбивания предметов с одергиванием.
26. Дыхательная форма («Старый ян»).
27. Основы работы в темном помещении.
28. Тактика поединка на основе поведения животных: Тигр, Леопард, Журавль, Змея, Обезьяна.
29. Работа по зонам и точкам (универсальный способ их нахождения).
30. Четыре принципа техники: жесткость, воздух, мягкость, жидкость.
31. Правило Мастера – «опережение событий».
32. Работа со «стихиями»: дерево, металл, огонь, вода, земля.

33. Базовые элементы системы «Системы «Лотос». Базовая форма «Цветок».

34. Лотос» Форма № 1.

### **Условия реализации программы**

#### **Материально-техническое обеспечение**

Спортивный зал, оборудованный инвентарем для физического развития детей,  
шлем защитный с забралом,  
перчатки,  
защита,  
раковины,  
макивары для отработки ударов рук,  
деревянные шесты,  
танто,  
многоцветная доска для разбивания.

#### **Информационное обеспечение программы**

- учебно-методические пособия;
- тематические папки по разделам программы;
- демонстрационный и раздаточный материал;
- инструкции по технике безопасности;
- диагностические методики.

#### **Кадровое обеспечение:**

педагог дополнительного образования Груздев Алексей Николаевич  
(Объединение СБЕ «Десять лепестков»)

## Список литературы

1. Долин А.А., Попов Г.В. «Кэмпо - традиция воинских искусств -2 издание», г. Москва, 1990.
2. Никишов И.И. «Ко-кан-пъиння школа самообороны «Чой» стиль мастера У Таунг Дина», Москва, 2006.
3. Попов Г.В. «Боевые единоборства народов мира», г.Москва,1991.
4. Смирнов В.В., Сямиуллин З.С. «Техника самозащиты по школе «Чой», г. Москва. РИО ВАФ, 1991.