

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МО Г. КРАСНОДАР
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «ПРИКУБАНСКИЙ»**

Принята на заседании
педагогического совета
МАОУДО «ЦДТ «Прикубанский»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУДО «ЦДТ
«Прикубанский»

Протокол № 1
от «9» января 2024 г.

М.А.Лазарев
Приказ № 9-О
от «09» января 2024 г.

**КРАТКОСРОЧНАЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«НИКА СОВЕРШЕНСТВО.ЛЕТО»**

Уровень: углубленный

Срок реализации: 5 недель (30 часов)

Возраст обучающихся: от 8 лет до 17 лет

Состав группы: 10 человек

Форма обучения: очная

ID-номер программы в Навигаторе: 3099

Автор-составитель:

Деговцев Николай Сергеевич,
педагог дополнительного
образования

г. Краснодар, 2024 г.

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

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовой базой создания программы послужили следующие документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (с изменениями на 21 июля 2020 года).
4. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
6. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 года.
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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».

9. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями и дополнениями).

10. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

11. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, 2024 г.

12. Устав муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования муниципального образования город Краснодар «Центр детского творчества «Прикубанский».

13. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МАОУДО «ЦДТ «Прикубанский».

14. Положение о порядке организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в МАОУДО «ЦДТ «Прикубанский».

15. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по общеобразовательным общеразвивающим программам в МАОУДО «ЦДТ «Прикубанский».

1.2. Направленность программы: физкультурно-спортивная.

1.3. Актуальность программы, новизна, педагогическая целесообразность.

Актуальность программы. В реалиях современного общества остро встает проблема успешности социализации подрастающей молодежи. Эта проблема связана с возрастающей интеграцией информационных технологий в сферу коммуникаций, а также ослаблением базисных социальных институтов в воспитании детей и подростков. В связи с чем, возникают проблемы дисгармонизации личности ребенка, а вследствие малой подвижности и гиподинамия.

Решению перечисленных проблем способствует образовательная программа «Ника совершенство. Лето». В первую очередь программа, ориентирована на воспитание детей и подростков в коллективе, в котором посредством психологического сопровождения создаются благоприятные условия для становления личности. С другой стороны, программа предполагает восполнить недостаточную двигательную активность детей и подростков, за счет изучения различного уровня технических действий и постоянно усложняющихся физических упражнений, а также приобрести умения и навыки для дальнейшего совершенствования в сфере восточных единоборств.

Новизна. Программа «Ника совершенство. Лето» представляет собой образовательный курс, направленный на более углубленное развитие личностных и физических качеств обучающихся.

В содержание курса входит изучение и совершенствование технических навыков обучающихся, физической подготовки, навыков судейства соревнований, а также психологическое сопровождение обучающихся за время реализации программы.

За время прохождения образовательного курса обучающиеся получают необходимые знания, умения и навыки по восточным единоборствам, сформируют необходимый уровень физических и психологических качеств.

Педагогическая целесообразность. Программа состоит в формировании жизненно необходимых умений и навыков на основе занятий спортивными единоборствами. Занятия позволят развить навык уверенного поведения в обществе, самоконтроля, а также гибкость и критичность ума.

Достижение поставленных программой целей достигается за счет применения передовых технологий подготовки в спортивных единоборствах.

1.4. Отличительные особенности программы.

Особенностью программы «Ника совершенство. Лето» является применения разнообразного арсенала технических действий спортивных единоборств, что позволяет обучающимся совершенствовать свои навыки на

протяжении всего периода обучения. Обучение проходит по авторской разработке, в которой сочетаются эффективные технические элементы различных мировых федераций спортивных единоборств. В вопросах психологической подготовки обучающихся в программе используется передовой опыт, основанный на экологических теориях развития человека, возрастных особенностях детей и подростков.

1.5. Адресат программы – дети в возрасте от 8-17 лет, с любым видом и типом психофизиологических особенностей, с разным уровнем интеллектуального развития, имеющими разную социальную принадлежность (в том числе детей, находящихся в трудной жизненной ситуации).

1.6. Наполняемость группы: 10 человек

1.7. Условия приема детей: запись на программу осуществляется через систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края» <https://p23.навигатор.дети/>. Обязательное предоставление медицинской справки об отсутствии противопоказаний.

1.8. Уровень программы, объем и сроки ее освоения.

Уровень освоения программы углубленный, что предполагает освоение обучающимися специализированных знаний, обеспечение трансляции общей и целостной картины тематического содержания программы.

Запланированное количество часов для реализации программы – 30 часов.

Срок реализации программы – 5 недель.

Количество часов в неделю – 6 часов.

1.9. Формы обучения очная.

1.10. Режим занятий

Занятия проводятся 3 раза по 2 часа или 2 раза по 3 часа.

Продолжительность занятий – 40 минут. Между занятиями предусмотрен перерыв 10 минут.

1.11. Особенности организации образовательного процесса.

Занятия проводятся в сформированных группах детей одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастные группы), являющихся основным составом объединения; состав группы постоянный. На обучение принимаются дети, успешно прошедшие обучение по программе «Ника-совершенство».

1.2. Цель и задачи программы.

Цель: совершенствование психофизических качеств личности детей и подростков на основе занятий боевыми искусствами.

Образовательные задачи:

-сформировать интерес к физическому и познавательному развитию подрастающего поколения;

-сформировать знания техники восточных единоборств;

- способствовать усовершенствованию навыков применения техники восточных единоборств;

- усовершенствовать знания о личностных качествах, о ресурсах саморегуляции и совладающего поведения.

Личностные задачи:

-сформировать этические нормы в межличностном общении;

-содействовать формированию коммуникативных способностей, совершенствовать социальные навыки;

-способствовать развитию качеств личности для преодоления стрессовых факторов окружающей среды;

-создать условия для профессионального просвещения, самоопределения обучающихся;

Метапредметные задачи:

-способствовать развитию критического мышления;

-формировать регулятивные умения;

-содействовать развитию умения коллективной работы

3. Содержание программы.

3.1. Учебный план программы

№	Тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Инструктаж по ТБ. Формальные комплексы (ката)	4		4	Беседа
2	Специальная физическая подготовка	6	-	6	Контрольные задания
3	Общefизическая подготовка	6	-	6	Зачеты по общefизической подготовке
4	Соревновательные поединки	12	-	12	Результаты выступления на соревнованиях
5	Итоговое занятие	2		2	
	Итого:	30		30	

Содержание учебного плана

Тема 1. Инструктаж по ТБ. Формальные комплексы (ката) (4 час.).

Практика: Формальные комплексы: ката Хейан 1-5. Подготовительные упражнения на совершенствование сложных элементов ката.

Тема 2 Специальная физическая подготовка (6 час.)

Практика: Упражнения для развития силы: удары ногами или руками по лапе с максимальным приложением силы Выпрыгивание из приседа. Упражнения с сопротивлением партнера. Различные виды отжимания (на одной-двух руках, с хлопками, прыжками и т.д.). Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание). Работа с гантелями от 1 до 3 кг (ударная и защитная техника).

Упражнения для развития ловкости: уклоны от нескольких ударов.

Упражнения для развития скоростных способностей: Нанесение

максимального количества ударов руками или ногами за 10с.

Упражнения для развития гибкости: удары ногами с максимальной амплитудой.

Упражнения для развития гибкости: В положении боевой стойки движения рукой и ногой (передней, задней), корпусом, имитирующими удары.

Упражнения для развития выносливости: Многократные повторения двух-трех ударных комбинаций. Проведение спаррингов без отдыха по 10 мин каждый. Участие в учебных и соревновательных боях.

Тема 3. Общефизическая подготовка (6 час.).

Практика: Упражнения для развития силы: сгибания-разгибания рук в упоре лежа; сгибания-разгибания туловища в упоре лежа, приседания, подтягивания на перекладине, метание теннисного мяча, прыжки в длину, приседания на одной ноге.

Упражнения для развития ловкости: Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики, проводимые в неожиданно изменяющихся условиях, заставляющих принимать быстрые решения.

Упражнения для развития скоростных способностей: Челночный бег 3x10., ускорение на 30 метров.

Упражнения для развития гибкости: Из низкого приседа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Пружинящие покачивания на выпаде, маховые движения ногами. Шпагаты.

Упражнения для развития выносливости: бег на длинные дистанции; выполнение упражнений на большое количество повторений.

Применение спортивных игр и эстафет, направленных на развитие одного из 5 качеств.

Применение комплексов круговой тренировки для развития скорости, выносливости, силы.

Тема 4. Соревновательные поединки (12 час.).

Практика: Совершенствование ударов руками: Кидзами дзуки; Гяку дзуки; Уракен. Совершенствование ударов ногами: Маваши гери; Урамаваши гери; Уширо гери. Обучение и совершенствование технике передвижение в стойке (камае): Ериа аши (вперед, назад), Сюри аши (вперед,назад). Обучение и совершенствование техники входа с ударами руками и ногами. Обучение и совершенствование тактических комбинаций ударов. Проведение свободных поединков по правилам всестилевого каратэ.

1.4. Планируемые результаты.

Предметные результаты

По итогам обучения, обучающиеся будут

знать:

-название приемов техники восточных единоборств и отличительных их особенности;

- психологические особенности личности и их проявления.

уметь:

-применять на практике изученную технику восточных единоборств;

-сформируют необходимый уровень физической подготовленности.

Личностные результаты

-приобретут навыки уверенного поведения в обществе, с учетом этических норм;

-готовность к повышению своего образовательного уровня.

Метапредметные результаты

-организовывать совместную познавательную деятельность с учителем и одноклассниками, сотрудничать, эффективно работать и в группе, и самостоятельно, согласовывать свои мотивы и позиции с общественными, подчинять свои интересы коллективным.

-самостоятельно определить цель обучения, определять и ставить перед собой новые учебные или познавательные задачи, расширять познавательные интересы.

-самостоятельно спланировать способы достижения поставленных целей, находить эффективные пути достижения результата, умение искать альтернативные нестандартные способы решения познавательных задач;

Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающих»

2.1 Календарный учебный график программы

1. Дата начала обучения - 01.06.2024
2. Дата окончания обучения -07.07.2024
3. Количество учебных недель - 5
4. Количество учебных дней – 15
5. Количество учебных часов: всего – 30, из них: практических – 30 ч.

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал, спортивный инвентарь.

Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы:

набивные мячи, макивары, лапы, скакалки, координационная лестница, резиновые жгуты, гантели.

Каждому обучающемуся необходимо иметь:

(кимоно, пояс, накладки (защита кистей), паховый протектор для юношей и грудной протектор для девушек, капа.

Информационное обеспечение:

<https://p23.навигатор.дети/> Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края».

<https://cdt23.ru/> МАОУДО «ЦДТ «Прикубанский»

Кадровое обеспечение.

Для реализации программы требуется педагог дополнительного образования, который должен иметь высшее образование, направленность (профиль) которого соответствует направленности программы (единоборства).

2.3 Формы аттестации.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: беседа, наблюдение, контрольные соревнования, открытые и итоговые занятия.

Формы фиксации образовательных результатов: грамоты, дневники спортсменов, протоколы диагностики.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: отчеты.

2.4 Оценочные материалы.

Мониторинг предметных результатов. В соответствии с целями и задачами программы предусмотрено проведение мониторинга и диагностических исследований обучающихся. В качестве критериев диагностики в программе запланировано применение метода оценки знаний и умений. (Приложение № 1)

Мониторинг оценки личностных результатов осуществляется педагогом дополнительного образования преимущественно на основе наблюдений во время образовательной деятельности, результаты которого обобщаются в конце каждого образовательного модуля и фиксируются в диагностической карте (Приложение № 2).

Мониторинг метапредметных результатов. Система внутренней оценки метапредметных результатов включает в себя педагогическое наблюдение (Приложение 3-8)

2.5 Методические материалы.

Методы обучения: словесные методы обучения, практические методы обучения.

Педагогические технологии: технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология развивающего обучения, коммуникативная технология обучения, здоровьесберегающие технологии.

Учебное занятие - основная форма организации образовательного процесса. На каждом занятии помимо обучающих задач реализуются воспитательные задачи.

С учетом специфики вида спорта каратэ определяются следующие особенности спортивной подготовки:

– планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

– в зависимости от условий и организации занятий, а также от условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта каратэ осуществляется на основе обязательного соблюдения мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Воспитательная работа. Воспитание – это целенаправленное управление процессом становления личности. Воспитательные задачи связаны с ориентацией обучающихся на критерии добра и зла, постановка их в ситуации нравственного выбора и конкретизация нравственных норм в реальной жизни. Педагог решает поставленные задачи в соответствии со спецификой возраста обучающихся и взаимоотношений внутри учебной группы, учитывая при этом индивидуальные особенности каждого обучающегося. Основным в воспитательной работе является содействие саморазвитию личности, реализации творческого потенциала ребенка, обеспечение активной социальной адаптации, создание необходимых и достаточных условий для активизации усилий обучающихся по преодолению собственных проблем.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебных занятий, так и в процессе подготовки и участия детей в массовых мероприятиях Центра. В течение всего периода обучения ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины. В работе с учащимися применяется широкий круг средств и методов воспитания:

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

Программа «Ника совершенство. Лето» помогает овладеть наиболее перспективными универсальными компетенциями (soft skills), позволяющими ребёнку в дальнейшем найти своё место в мире, успешно решать профессиональные и социальные задачи.

Деятельность педагога по реализации задач профориентации:

- оказывает помощь психологу в проведении анкетирования, обучающихся и их родителей по проблеме самоопределения;
- способствуют формированию у обучающихся адекватной самооценки;
- проводят наблюдения по выявлению склонностей и способностей обучающихся;
- адаптируют учебные программы в зависимости от профиля класса, особенностей обучающихся.

Пригодится в дальнейшем при поступлении в университет спортивной направленности.

Алгоритм учебного занятия.

1.Подготовительная часть:

- настройка эмоционального и интеллектуального аппарата ребенка;
- подготовка всех систем организма к тренировочным нагрузкам посредством разминки;
- активизация внимания и создание благоприятного психологического климата.

2.Основная содержательная часть:

- формирование двигательных навыков;
- отработка технических приемов рукопашного боя;

– развитие физических качеств.

3. Заключительная часть.

– снижение функционального состояния систем организма до уровня исходного положения;

– формирование умения произвольного расслабления мышц, используя дыхательные, восстановительные упражнения.

Все занятия базируются на принципах постепенности и последовательности, повторности и систематичности.

В программе используются средства и способы организации образовательного процесса, позволяющие успешно решать поставленные задачи. Одной из форм учебно-воспитательного процесса является комплексное занятие, включающее в себя элементы общефизической подготовки, спортивных игр, акробатики, самообороны. Причем на первом этапе занятия проходят в игровой форме, позволяющей вызывать у детей повышенный интерес и мотивацию к физическим упражнениям, получая при этом заданную физическую нагрузку.

При подготовке к соревнованиям отработка технических приемов проводится в конце основной части занятия на фоне общей утомляемости.

Большое внимание уделяется дыхательной гимнастике, отработке правильного дыхания при выполнении сложных приемов, восстановительной гимнастики, умению восстанавливаться после интенсивных и двигательных нагрузок. Эти способности отрабатываются во время кроссовой подготовки, в однодневных походах по пересеченной местности.

Занятия по общей физической подготовке включают различные упражнения, в которых задействованы практически все группы мышц и различные системы организма, что обеспечивает достаточно высокое и гармоничное развитие. Динамические и статические упражнения положительно влияют на подвижность суставов, развивают связочный аппарат, увеличивают мышечную силу, повышает выносливость организма. Специальное выполнение дыхательных упражнений обеспечивает массаж

внутренних органов и улучшает кровообращение. Отработка уходов, блоков, ударов помогает развить быстроту движений, реакцию, ловкость и координацию.

Должное внимание в программе уделяется акробатическим упражнениям, способствующим отрабатывать приемы падения, кувырков, перекачиваний, входящих в комплекс сложных элементов при индивидуальной защите от нападения противника.

Таким образом, чередование предметной деятельности в процессе каждого занятия позволяет своевременно регулировать физическую нагрузку, добиваясь наибольшей моторной плотности при выполнении заданий по самообороне.

Гибкость реализации данной программы обеспечивается перспективным планированием каждого занятия, подбором оптимального двигательного режима, учитывая при этом не только исходное состояние здоровья занимающихся, но и частоту и систематичность применяемых нагрузок с целью получения кумулятивного тренировочного эффекта. Трехразовые занятия в неделю позволяют выдерживать оптимальный интервал между нагрузками (24-48 часов) и добиваться поддержания или развития требуемых физических качеств.

Раздел 3 «Воспитание»

3.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения.

3.1.2. Задачами воспитания по программе являются:

- усвоение обучающимися знаний, норм, духовно-нравственных ценностей, культурных традиций;
- приобретение обучающимися опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной группы, применение полученных знаний, организация активностей детей, их

ответственного поведения знаний, организация активности детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания обучающихся, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

3.2. Форма и методы воспитания

В воспитательной деятельности с обучающимися по программе используются методы воспитания: метод убеждения, метод положительного примера.

3.3 Условия воспитания, анализ результатов

№ п/п	Название мероприятий/событий	Сроки проведения	Форма проведения	Практический результат, информационный продукт иллюстрирующий успешное достижение цели
1	Участие в соревнованиях ЮФО	3.07.24	Соревнование	Статья на сайт и в социальные сети

2.6 Список литературы

1. Масутацу, Ояма Классическое каратэ / Ояма Масутацу. – Москва : Эксмо, 2021. – 255 с.
2. Иванов-Катанский, С.А. Базовая техника каратэ / С.А. Иванов-Катанский. – - : ФАИР-ПРЕСС, 2020. – 544 с.

Оценочные материалы для диагностики развития эмоционально-волевой сферы.

Диагностируемая характеристика	Критерии по степени выраженности оцениваемого качества	метод	Теоретико-методологическая основа
Эмоционально-волевые качества			
Терпение	<p>низкий уровень (Н) Терпения хватает меньше чем на ½ занятия;</p> <p>средний уровень (С) Терпения хватает больше чем на ½ занятия</p> <p>высокий уровень (В) Терпения хватает на всё занятие</p>	наблюдение	<p>Теоретическо-экспериментальное наследие учёных (М.Я. Басов, К.Н. Корнилов, С.Л. Рубинштейн, И.П. Павлов, Л.С. Выготский, И.М. Сеченов, А.В. Веденов, В.И. Селиванов, К.М. Гуревич, Е.П. Ильин, и другие) взаимодействие волевых и эмоциональных процессов указывали психологи О.В. Дашкевич, В.К. Калинин, Л.С. Рубинштейн, В.И. Селиванов, А.И. Щербаков.</p>
Вол я	<p>низкий уровень (Н) Волевые усилия обучающихся побуждаются извне</p> <p>средний уровень (С) Иногда - сам побуждает себя к практическим действиям</p> <p>высокий уровень (В) Способность активно побуждать себя к практическим действиям</p>	наблюдение	

Самоконтроль	<p>низкий уровень (Н) Слабо контролирует мгновенные импульсы и желания постоянно находится под воздействием контроля извне.</p> <p>средний уровень (С) Иногда сам успешно контролирует мгновенные импульсы и желания.</p> <p>высокий уровень (В) Способность обеспечить господство высших мотивов над низшими и контролировать импульсы и желания</p>	наблюдение	
Самооценка	<p>Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям</p> <p>заниженная самооценка (Н)</p> <p>адекватная уровень (С)</p> <p>завышенная уровень (В)</p>	тестирование	<p><u>Экспресс-диагностика уровня самооценки</u> Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М.</p>
Конфликтность	<p>высокий уровень (В) желание участвовать (активно) в конфликте (провоцировать конфликт), преобладание агрессивного эмоционального фона</p> <p>средний уровень (С) не является инициатором конфликта, но в нем активно участвует</p> <p>низкий уровень (Н) Умеет контролировать себя в любой конфликтной ситуации, может найти компромисс, который устроит все стороны</p>	наблюдение	<p>Методологическую основу конфликтологии составляет комплекс философских, политологических и социологических идей, аккумулируемых в теории конфликта. (И.Кант, Г. Гегель, В. Вундт, З Фрейд и т.д.)</p>

Нормативы по физической подготовке

Норматив	Начало программы	Середина программы	Конец программы
Челночный бег 3x10 (с)	9,2	9,1	9,0
Сгибание и разгибание туловища из положения лежа (кол-во раз за 1 мин.)	40	43	45
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	30	33	35
Подтягивая из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4
Наклон вперед из положения стоя ноги врозь на скамейке (от уровня скамейки –см)	+7	+8	+8
Прямой удар рукой с боевой стойки (по 5 ударов с каждой руки) (с)	9.0	8.9	8.8
Боковой удар ногой из положения ноги на ширине плеч (по 5 ударов с каждой руки) (с)	9.0	8.9	8.8

Программа базовой техники уровень сложности 5

1. дзенкуцу дачи ери аши (пер. нога) **кидзами тзуки дзеданери аши** (пер. нога) **камае**

2. дзенкуцу дачи **аге уке/гяку тзуки чудан/йоко уракен учи дзедан**

3. дзенкуцу дачи **санбон тзуки**

4. дзенкуцу дачи **учи уке//кидзами тзуки дзедан/гяку тзуки чудан**

5. дзенкуцу дачи чудан камае **уширо гери чудан**

6. дзенкуцу дачи **сото уке//киба дачи йоко эмпи учи//дзенкуцу дачи йоко мавашу уракен учи дзедан**

7. кокуцу дачи **шуту уке чудан/мае кидзами гери/гяку йонхон нукитэ**

8. дзенкуцу дачи **уширо ни гедан барай уке + мае рэн гери**
(чудан/дзедан)/гяку тзуки **чудан**

9. дзенкуцу дачи **уширо ни учи уке + мавашу рэн гери**
(чудан/дзедан)/гяку тзуки **чудан**

10. дзенкуцу дачи **мае эмпи учи чудан//татэ эмпи учи дзедан//киба дачи йоко эмпи учи чудан** (одной рукой)

11. **киба дачи чудан камае еко ни йоко гери кеаге дзедан+** **киба дачи еко ни кей аши йоко гери кекоми чудан**чудан камае

12. дзенкуцу дачи **чудан камае маегери чудан/мавашу гери дзедан**

13. дзенкуцу дачи **чудан камае маегери чудан/йоко гери кекоми**

- **КУМИТЭ: САНБОН КУМИТЭ**

Тори:

Уке:

- ой цуки дзедан + ой цуки чудан + мае гери

- аге уке + сото уке +

гедан барай/гяку цуки чудан

- **КИХОН ИППОН КУМИТЭ**

Тори:

Уке:

- еко гери чудан

- сото уке/гяку цуки чудан

- мавашу гери дзедан

- татэ уке(хайван

уке)/гяку

цуки

чудан

Приложение 4

Программа базовой техники уровень сложности 6

1. мае ни дзенкуцу дачи **санбон цуки** + уширо ни дзенкуцу дачи **учи уке//кидзамитзуки дзедан/гяку тзуки чудан**+ мае гери кеаге **чудан**, камае
2. дзенкуцу дачи **аге уке//йоко мавашу уракен учи дзедан/гяку тзуки чудан**
3. дзенкуцу дачи **чудан камае уширо гери чудан/гяку тзуки чудан**
4. дзенкуцу дачи **гедан барай уке//на заднюю ногу нэко аши дачи учи уке чудан/передней ногой в дзенкуцу дачи гяку тзуки чудан**
5. дзенкуцу дачи **дзюдзи уке гедан/мавашу кидзами гери/гяку тзуки чудан**
6. дзенкуцу дачи **чудан камаэ мавашу гери дзедан + ура мавашу гери дзедан**
7. дзенкуцу дачи **мавашу шуто учи дзедан//йоко шуто учи дзедан**
8. дзенкуцу дачи с вращением шаг вперед через спину **йоко мавашу уракен учи дзедан/гяку тзуки чудан**
9. кокуцу дачи **аге уке/дзенкуцу дачи гяку тзуки чудан** + поворот назад через грудь на задней ноге кокуцу дачи **тате шуто уке дзедан/дзенкуцу дачи мавашу шуто учи дзедан**
10. дзенкуцу дачи **кидзамитзукидзедан/маэкидза илигери + мае гери/гякутзукичудан**, камаэ
11. дзенкуцу дачи **йори аши впередгяку тзуки чудан** + дзекуцудачи впередгедан **барай уке/йори аши впередгяку тзуки чудан/гедан барай укена месте**
12. кибэ дачи **чудан камае еко ни йоко гери кеаге дзедан**+ кибэ дачи еко ни кей аши **йоко гери кекоми чудан/йоко мавашу уракен учи дзедан**, камае

IV. КУМИТЭ:КИХОН ИППОН КУМИТЕ

Тори:

- ой цуки дзедан

Уке:

- аге уке/гяку цуки чудан

- ой цуки чудан
- мае гери
- еко гери чудан
- маваши гери дзёдан
- татэ шуто уке/маваши шуто учи дзедан
- сото уке(учи уке)/гяку цуки чудан
- шуто уке//кидзами гери/енхон нукитэ
- гедан барай/гяку цуки чудан
- гедан дзюдзи уке//хасами еко шуто учи дзедан
- сото уке/гяку цуки чудан
- гедан какэ уке/сото маваши хайто учи дзедан
- татэ уке(хайван уке)/гяку цуки чудан
- нагаси уке/гяку цуки чудан

Программа базовой техники уровень сложности 7

1. мае ни ёри аши дзенкуцу дачи **кидзами тзуки дзедан**, камаэ
2. мае ни сури аши дзенкуцу дачи **гяку тзуки чудан**, камаэ
3. **сото уке** дзенкуцу дачи//**еко эмпи учи** киба дачи//**еко маваши уракен учи** дзедан дзенкуцу дачи/**гяку тсуки чудан**
4. кокуцу дачи **шүто уке чудан/маваши кидзами гери//йоко уракен учи** дзедан/**гяку тзуки чудан**
5. мае ни дзенкуцу дачи ёри аши **кидзами тзуки дзедан/сури аши гяку тзуки чудан**, камаэ
6. дзенкуцу дачи **нагаши тзуки дзедан** + поворот вперед через спину на передней ноге дзенкуцу дачи **йоко маваши уракен учи дзедан** + **ой тзуки чудан, камаэ**
7. дзенкуцу дачи одной рукой **аге уке//гедан барай//аге тзуки** ери аши передней ногой назад/ери аши передней ногой вперед дзенкуцу дачи **гяку**
8. дзенкуцу дачи (на месте) **мороте учи уке чудан** + шаг вперед дзенкуцу дачи **хэйко тзуки чудан//аге уке** передней рукой/сури аши дзенкуцу дачи **гяку тзуки чудан**, камаэ
9. дзенкуц дачи чудан камаэ **мае гери кеаге//сури аши мае кидзами гери/гяку тзуки чудан**, камаэ
10. дзенкуцу дачи камаэ **маваши кидзами гери дзедан/сури аши гяку тзуки чудан**, камаэ
11. дзенкуцу дачи чудан камаэ **кидзами еко гери кекоми чудан** киба дачи + **уширо гери кекоми чудан**, камаэ
12. дзенкуцу дачи **гедан барай уке//на заднюю ногу нэко аши дачи учи уке чудан/передней ногой в дзенкуцу дачи ура тзуки дзедан/гяку тзуки чудан**

-. КУМИТЭ: КИХОН ИППОН КУМИТЭ

Тори:

- ой цуки дзедан
- ой цуки чудан
- мае гери

Уке:

- аге уке/мае гери
- сото уке/маваши гери
- гедан барай/кидзами еко гери кекоми

Программа базовой техники уровень сложности 8

1. дзенкуцу дачи **аге уке/мае гери дзедан**вернуть ногу назад/**гяку тзуки чудан**
2. дзенкуцу дачи чудан камаэ **маваши гери дзедан + уширо маваш гери дзедан**, камаэ
3. маэ ни дзенкуцу дачи **санбон тзуки + уширо ни аге уке/гяку тсуки чудан + мае гери кеаге/гяку тсуки чудан/еко маваш уракен учи дзедан**
4. маэ ни дзенкуцу дачи **санбон тзуки + уширо ни учи уке//кидзами тсуки дзедан/гяку тсуки чудан + йоко гери кекоми/еко маваш уракен учи дзедан/гяку тсуки чудан**, камаэ
5. маэ ни дзенкуцу дачи **санбон тзуки + уширо ни сото уке//еко эмпи учи киб дачи//еко маваш уракен учи дзедан дзенкуцу дачи/гяку тсуки чудан**, камаэ + **маваши гери дзедан/гяку тсуки чудан/еко маваш уракен учи дзедан**, камаэ
6. маэ ни дзенкуцу дачи **санбон тзуки + уширо ни кокуцу дачи шуто уке чудан/мае кидзами гери/гяку тсуки чудан дзенкуцу дачи +уширо гери чудан/еко маваш уракен учи дзедан/гяку тсуки чудан**, камаэ
7. маэ ни дзенкуцу дачи **санбон тзуки + уширо нигедан бараи уке//еко маваш уракен учи дзедан/гяку тсуки чудан + ура маваш гери дзедан/еко маваш уракен учи дзедан/гяку тсуки чудан**, камаэ
8. дзенкуцу дачи камаэ **мае гери чудан//маваши гери коши дзедан** одной ногой

- . КУМИТЭ: ДЗЮИ ИППОН КУМИТЭ

Тори:

- ой цуки дзедан

- ой цуки чудан

- мае гери

Уке:

- аге уке/гяку цуки, камаэ

- нагаш уке/гяку цуки, камаэ

- сото уке/гяку цуки, камаэ

- чудан барай/гяку цуки, камаэ

- гедан барай/гяку цуки, камаэ

Программа базовой техники уровень сложности 9

1. маэ ни дзенкуцу дачи **санбон тзуки** + уширо ни **аге уке/гяку тсуки чудан** + маэ гери/гяку **цуки/еко мавашу уракен учи дзедан** + уширо ни **учи уке//кидзами цуки дзедан/гяку цуки чудан** + **йоко гери кекоми/еко мавашу уракен учи дзедан/гяку цуки чудан** + уширо ни дзенкуцу дачи **сото уке//йоко эмпи учи кибэ дачи//еко мавашу уракен учи дзедан/гяку тзуки чудан** в дзенкуцу дачи + **мавашу гери дзедан/гяку цуки чудан/еко мавашу уракен учи дзедан** + уширо ни кокуцу дачи **шүто уке чудан/маэ кидзами гери/гяку тзуки чудан** дзенкуцу дачи + **уширо гери/еко мавашу уракен учи дзедан/гяку тзуки чудан** + уширо ни **гедан барай уке//еко мавашу уракен учи дзедан/гяку тзуки чудан** + **ура мавашу гери/еко мавашу уракен учи дзедан/гяку тзуки чудан**, камаэ

2. кокуцу дачи **шүто уке/кидзами маэ гери кеаге** + **маэ гери кеаге/гяку тзуки чудан**

3. маэ ни ери аши **кидзами тзуки дзедан//уширо** ни ери аши **гедан барай уке** + маэ ни сури аши **гяку тзуки чудан** + уширо ни **гедан барай уке** + **ой тзуки чудан** + уширо ни сури аши **гедан барай уке/гяку тзуки чудан**, камаэ

4. шаг вперед дзенкуцу дачи **мавашу шүто учи дзедан** + разворот вперед через спину 360 дзенкуцу дачи **дзедан эмпи учи** + разворот назад через грудь 360 дзенкуцу дачи **йоко мавашу шүто учи дзедан**

5. ШИХО ТЗУКИ: **йой шаг влево 90 дзенкуцу дачи гяку тзуки чудан/поворот назад 180**

Щб дачи **гякутзуки чудан/шаг влево (вперед) дзенкуцу дачи гяку тзуки чудан/поворот назад 180 дзенкуцу дачи гяку тзуки чудан**йой

- . КУМИТЭ: ДЗЮИ ИППОН КУМИТЭ

Тори:

- кидзами цуки дзедан

Уке:

- гяку хайван уке///нагаши цуки, камаэ

- нагаши уке/гяку цуки, камаэ

- гяку цуки чудан
- маваши гери
- еко гери кекоми
- уширо гери чудан
- гедан барай уке(осаз уке)//еко уракен учи дзедан
- нагаши цуки (еко уракен учи)/гяку цуки, камае)
- татэ уке(хайван уке)/гяку цуки чудан, камае
- нагаси уке/гяку цуки чудан, камае)
- сото уке/гяку цуки чудан, камае
- гедан барай уке/гяку цуки, камае)
- сукуй уке/гяку цуки чудан, камае
- осаз уке/ой(гяку) цуки дзедан, камае)

Программа базовой техники уровень сложности 10

1. КИХОН-КАТА:Разворот на 180 дзенкуцу дачи **учи уке//кидзами тзуки дзедан/гяку тзуки чудан +мае гери кеаге** (не ставя ноги разворот на 180)**кидзами тзуки дзедан//гяку тзукичудан +вперёдуширо гери кекоми/гяку тзуки чудан +разворот на передней ноге (тайсабаки) назад на 180 сото уке/гяку тзуки чудан +маваши гери дзедан коширазворот на опорной ноге на 180аге уке/гяку тзуки чудан +вперед с шагом гяку тзуки чудануширо ни сури аши йоко гери кекоми///еко мавашу уракен учи дзедан/гяку тзуки чуданразворот вперед на 360 дзенкуцу дачи еко мавашу уракен учи дзедандвойной переход на 180 дзенкуцу дачи отоши шудо учи+ои тзуки дзедан, йой к передней ноге.**

2. ШИХО-КИМЕ-УКЕ:Из йой шаг назад в дзенкуцу дачи **аге уке/гяку тзуки чудан + поворот вперед через грудь на передней ноге 180учи уке//кидзами цуки дзедан/гяку цуки чудан, поворот на задней ноге через спину 90 кокуцу дачи шудо уке чудан/кидзами мае гери/гяку тзуки чудан + поворот вперед через грудь на передней ноге 180 дзенкуцу дачи гедан барай//еко мавашу уракен учи дзедан/гяку тзуки чудан, мавашу гери коши дзедан (вернуть ногу назад) камае.**

3. ШИХО-ГЯКУ-ТЗУКИ (5 гяку тзуки):Из йой шаг вперед в дзенкуцу дачи **гяку цуки чуданшаг 90 дзекуцу дачи гяку цуки чуданповорот назад 180 сюри аси вперед дзенкуцу дачи гяку цуки чуданотшаг к задней ноге разворот через спину 270 дзенкуцу дачи гяку цуки чуданотшаг к задней ноге разворот через спину 360 дзенкуцу дачи гяку цуки чуданк задней ноге в йой.**

4. дзенкуцу дачи камае **мае гери чудан//маваши гери коши дзеданодной ногой/гяку тзуки чудан, камае**

5. дзенкуцу дачи камае **йоко гери кеаге дзедан//йоко гери кекоми дзеданодной ногой вперед камае**

6. шаг вперед дзенкуцу дачи **сото уке дзедан**//ери аши назад в сторону 45
гедан **барай уке/кидзами мае гери/гяку тзуки чудан**

IV. КУМИТЭ: ДЗЮИ ИППОН КУМИТЭ (ДЭАЙ)

Тори: Уке:

- ой цуки дзедан камае) -аге уке///гяку цуки, камае (нагаши уке///гяку цуки,

- ой цуки чудан камае) - учи уке///гяку цуки, камае (чудан барай///гяку цуки,

- мае гери) - гедан барай///гяку цуки, камае