

УТВЕРЖДЕНА ПРИКАЗОМ

От 18.11.2021 № 2

Директор ЧДОУ «Детский сад «Панда»
города Тюмени

Неженец М.М.



ПАРЦИАЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ХАПКИДО»

Сроки реализации: 3 года

Возраст детей: от 4-7 лет

Ведущий кружка:

Колоколова Н.П.

Тюмень 2021

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена в соответствии с:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 25.12.2018) «Об образовании в Российской Федерации»
2. Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»
3. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
4. Федеральный закон от 29.12.2010 N 436-ФЗ (ред. от 18.12.2018) «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»
5. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N 52831)
6. Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года N 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

Образовательная программа дополнительного образования детей по направленности является **физкультурно-спортивной**; по функциональному назначению – **специальной**; по форме организации – **индивидуально-ориентированной и групповой**;

Актуальность программы:

Актуальность предлагаемой образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств школьников, материально-технические условия и возможность подготовки к сдаче ГТО, а также участие в программе дополнительного образования детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и детей-инвалидов.

Хапкидо является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств, в которых разрешается применять контролируемые удары, броски, удержания, болевые и удушающие приемы в зависимости от конкретной динамической ситуации поединка.

Особую актуальность приобретает методика обучения приемам Хапкидо на занятиях по технической подготовке детей. Несмотря на то, что Хапкидо ещё молодой вид единоборств в России он прочно вошел в программу подготовки по спортивным единоборствам, методика обучения Хапкидо имеет широкий спектр физической подготовки развивая ловкость, гибкость, координацию движений и тактическое мышление. Существует необходимость научного обоснования порядка и последовательности изучения технических действий и приемов самозащиты в Хапкидо.

Основными сложностями, с которыми встречаются тренеры, являются вопросы методики обучения спортсменов, вопросы выбора тренировочных средств, способствующих повышению эффективности их соревновательной деятельности.

Мотивация по данному виду единоборств - это соревновательный процесс как внутри клубный, так и мирового масштаба. Участие во все возможных показательных мероприятиях где обучающийся может продемонстрировать свои навыки и умения владением данного вида спорта, а также проходить аттестацию на цветные пояса.

Новизна программы:

Новизна программы состоит в том, что расширенно и более углубленно изучена манера построения тренировок других единоборств схожими с Хапкидо. Что позволяет более усовершенствовать данный вид спорта и сделать еще универсальнее для обучающихся. Получение детьми-инвалидами и детьми с ограниченными возможностями здоровья способность активно участвовать в общественной жизни и в разрешении проблем, затрагивающих их интересы.

Педагогическая целесообразность:

Данная образовательная программа педагогически целесообразна, т.к. при ее реализации, каждый обучающийся формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие.

Правильно выбранные формы, методы и средства образовательной деятельности показали свою результативность в соревнованиях различного уровня.

Эффективным для гармоничного развития обучающихся является такое введение практического и теоретического материала, который был бы вызван требованиями творческой практики. Обучающиеся должны сами уметь формулировать задачи, находить пути их решения.

Новые знания теории помогут ему в процессе тренировок. Данный метод позволяет на занятии сохранить высокий физический тонус и ведет к более высокому показателю в соревновательном процессе.

При систематических занятиях по Хапкидо создаются благоприятные условия, для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и само развитию. Обеспечивается эмоциональное и психологическое благополучие ребенка. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие. Ведется профилактика асоциального поведения обучающегося. Имея высокое прикладное значение, Хапкидо позволяет тем, кто им занимается, легко и быстро овладевать сложными видами единоборств, добиваться высоко поставленной цели. Таким образом, Хапкидо можно рассматривать как средство формирования физической и духовной гармонии и удовлетворения запросов, как отдельных людей, так и общества в целом.

Данная общеразвивающая общеобразовательная программа дополнительного образования детей строится на таких основных принципах обучения как:

- Индивидуальность, доступность, преемственность, результативность

Практическая значимость:

- укрепление здоровья и развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование интереса к занятиям спортом;
- овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание трудолюбия;
- развитие и совершенствование общих физических качеств;
- предварительный отбор детей для занятий единоборством;
- знакомство с требованиями спортивного режима и гигиены;
- социализация детей и подростков;
- подготовка к сдаче норм ГТО.

Настоящая программа содержит нормативно-программные и правовые основы, и основополагающие принципы подготовки юных спортсменов.

В процессе разработки содержания настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, научно-методические рекомендации по подготовке спортивного резерва.

Данная учебная программа по Хапкидо рассчитана на 3-х годовое обучение.

Уровень программы

Стартовый - уровень рассчитанный на год обучения, где большая часть занятия рассчитана на ОФП и СФП обучающегося;

Базовый - уровень рассчитан на год обучения, где больше время выделяется на СФП и наработку техники;

Продвинутый - уровень рассчитан на год обучения, большая часть занятий уделяется техническим действиям и тактическим.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей с 4 лет и старше, мальчиков и девочек, с разным уровнем физической подготовки, а также детей с ОВЗ и детей-инвалидов.

Объем срок освоения программы

Программа рассчитана на 3 года обучения, 96 учебных часов в год. Занятия для первого года обучения 2 часа в неделю, в зависимости от физических данных обучающихся, их способностей. Нагрузка определяется педагогом с учетом пожеланий обучающихся и родителей. Продолжительность учебного часа – 40 мин. Количество обучающихся в группе первого года обучения – 10 - 15 человек.

1.2. Цель программы

Цель программы: Создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий Хапкидо.

Основные задачи обучения: Образовательные, воспитательные, развивающие и оздоровительные задачи программы:

Оздоровительные

- развитие и коррекция двигательных качеств;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- обучение приемам саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа, изучение вариантов закаливания);
- снижение заболеваемости.

Образовательные

- изучение упражнений развивающего характера;
- ознакомление с техникой и тактикой Хапкидо;
- развитие технико-тактического мышления; изучение основ гигиены;
- формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни;
- получение первичных знаний по истории Хапкидо;

Воспитательные

- развитие эмоционально-волевой сферы обучающихся; формирование потребности в здоровом образе жизни; содействие развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы; становление основ спортивной этики и эстетики единоборства.

Развивающие

- развитие основных физических качеств: силы, ловкости, скорости, выносливости, быстроты реакции, гибкости, координации.

1.3. Содержание программы

При работе с обучающимися используются различные **формы и методы обучения:**

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия
- работа по индивидуальным планам, участие в соревнованиях

– Формы занятий

- по количеству обучающихся участвующих в занятии – групповые.
- по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и обучающегося – теоретические занятия, выступления на соревнованиях различного уровня, участие в спортивно-массовых мероприятиях и спортивных праздниках, конкурсах и т.д.
- по дидактической цели – вводное занятие, занятие по совершенствованию теоретической подготовленности, практические занятия, занятия по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

Планируемые результаты освоения программы обеспечиваются за счет выполнения учебного плана и осуществления воспитательной работы за его рамками, организации массовых мероприятий, проведения инструктажей, доверительных бесед.

Воспитательная работа по программе за рамками учебного плана осуществляется по четырем направлениям:

- формирование и развитие творческих способностей обучающихся, выявление и поддержка талантливых детей и молодежи;
- духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, формирование общей культуры обучающихся, социализация обучающихся
- воспитание культуры здорового и безопасного образа жизни, профилактика употребления ПАВ, детского дорожно-транспортного травматизма.

Отличительные особенности

–учебный план данной программы, составлен исходя из местных условий и рассчитан на 42 недели учебно-тренировочных занятий.

–программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и расширенное освоение более глубоких приёмов, в течении одного года обучения. В данной же программе обучение допускается с 4 летнего возраста. При помощи большой игровой практики и различных ОРУ в СОГ, уже на начальном этапе, обучающийся постепенно подходит к ранней специализации Хапкидо.

На тренировках обучающиеся знакомятся не только с изучением того или иного приема, но и изучают теоретическую базу. Практические занятия по программе связаны с использованием необходимого спортивного инвентаря и оборудования, что также помогает завлечь ребенка к занятиям по Хапкидо, и повышает его интерес. В теоретических занятиях также используется различная видеотехника. В структуру образовательной программы входят 5 образовательных блоков, каждый из которых реализует отдельную задачу. Все образовательные блоки предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно-практического опыта.

1. Практические занятия (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка), Теоретические занятия
2. Контрольно-переводные испытания, Соревновательная практика
3. Воспитательная работа

КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Тестирование ОФП, СФП и технико-тактической подготовленности осуществляется 2 раза в год – в начале и конце учебного года.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

- **бег 30м с низкого старта (сек).** Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.
- **прыжок в длину с места (см).** Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.

- **подтягивание в висе на перекладине (количество раз).** Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища (мальчики).

- **подтягивание в висе на низкой перекладине (количество раз).** Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Ноги находятся на полу. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук грудью коснулся перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища (девочки).

- **сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз).** И.П. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимания производится на кулаках. Засчитывается отжимание, когда обучающийся коснувшись грудью пола, вернулся в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах

- **поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты (количество раз).** И.П. сед на матах. Руки сцеплены в «замке» за головой. Колени согнуты. Выполнять упражнение следует, опуская спину до касания поверхности мата и вернуться в И.П., Обязательное условие - коснуться грудью колен. При выполнении упражнения запрещено разрывать руки за головой и отрывать ноги от пола.

Осваивая программу, воспитанник получает определённые умения и знания.

Ступени	Должен знать	Должен уметь
ПЕРВАЯ	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Вид и происхождение единоборства ➤ иметь четкое представление о единоборстве ➤ основные физические упражнения ➤ нормы поведения в зале ➤ 3-4 разных видов приемов 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ правильно принимать боевую стойку ➤ ориентироваться в пространстве ➤ выполнять приемы с большей точностью ➤ произвольно напрягать и расслаблять отдельные группы мышц ➤ выполнять правила поединка
ВТОРАЯ	<ul style="list-style-type: none"> ➤ классификацию единоборств ➤ основные термины единоборства ➤ 10-15 активных боевых комбинаций ➤ основы коллективной работы 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ согласовывать свои действия с действиями партнёра ➤ повторять технику проведения приема ➤ импровизированно составлять ведение спарринга ➤ работать со снарядом
ТРЕТЬЯ	<ul style="list-style-type: none"> ➤ приёмы самообороны ➤ правила проведения поединков(соревнования) ➤ составляющие приемы боевой комбинации ➤ терминологию единоборств 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ моделировать спарринг ➤ составлять боевую комбинацию ➤ анализировать свою работу и работу своих товарищей

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»:

2.1. Календарный учебный график

Учебно-тематический план первого года обучения (2 часа в неделю)

	Разделы и темы	Количество учебных часов			Формы контроля
		Общее количество часов	Из них		
			теория	практика	
1.	Раздел 1. Введение	3	3	-	



1.1.	Вводное занятие	1	1	-	Тестовые задания
1.2.	История развития хапкидо	2	1	-	Тестовые задания
	в Тюменской области		1		
1.3.	Анатомия организма человека	2	2	-	Тестовые задания
1.4.	Меры безопасности оказания первой медицинской помощи	2	2	-	Тестовые задания
2.	Раздел 2. ОФП	15	3	13	
2.1.	Общая физическая подготовка	19	3	17	Тестовые задания. Контрольные упражнения
3.	Раздел 3. Техничко-тактическая подготовка	21	13	19	
3.1.	Техника нападения	15	3	17	Тестовые задания. Контрольные упражнения
3.2.	Техника защиты	17	3	15	Тестовые задания. Контрольные упражнения
3.3.	Болевые захваты и броски	18	2	16	Тестовые задания. Контрольные упражнения
3.4.	Восстановительные упражнения	3	-	3	Контрольные упражнения
3.5.	Психологическая подготовка	3	3	-	Тестовые задания. Контрольные упражнения
4.	Раздел 4. Текущий и итоговый контроль.	2	-	2	
4.1.	Сдача контрольных нормативов	2	-	2	Тестовые задания. Контрольные упражнения
Итого		41	19	36	

Содержание 1 года обучения.

Раздел 1. Введение

1.1. Вводное занятие.

Ознакомление с техникой безопасности на занятиях.

1.2. История развития хапкидо. Состояние и развитие хапкидо в России. История развития хапкидо в мире, в России, в Тюменской области. Достижения спортсменов Тюменской области, России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий хапкидо в городе Тюмени и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных команд в соревнованиях по хапкидо. Союз организации хапкидо России.

1.3. Анатомия организма человека. Сведения о строении и функционировании организма человека. Гигиена и одежда. Восстановление организма после нагрузок и методы восстановления. Основы здорового образа жизни и профилактика наркомании.

1.4. Меры безопасности оказания первой медицинской помощи. Причины возникновения травм. Виды травм и первая медицинская помощь. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировкам и

соревнованиям. Техника безопасности во время занятий в спортивном зале, на спортивной площадке, на водоемах.

Раздел 2. ОФП 2.1. Общая физическая подготовка.

Теория. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ в их подготовке к труду и защите Родины. Формы физической культуры (ФК). ФК в системе образования, во внеклассной и внешкольной работе. Роль ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

Практика. Силовая подготовка – упражнения с собственным весом, прыжковые упражнения, изометрические упражнения. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития гибкости и выносливости.

Раздел 3. Техничко-тактическая подготовка. Одна из труднейших задач нашей работы – воспитать способность принятия самостоятельных тактических решений. Спортивная тактика – это искусство ведения соревнования, в том числе и с противником. Ее главная задача – наиболее целесообразное использование сил и возможностей для решения поставленной задачи. Основное средство для этого – техническое мастерство, физические и психологические подготовленность, применяемые в постоянных и изменяющихся условиях внешней среды, по заранее намеченному плану и в соответствии с возникающими задачами и ситуациями.

3.1. Техника нападения.

Теория. Основные сведения о технике нападения, ее значение для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники нападения. Анализ техники изучаемых приемов. Методические приемы и средства обучения технике. О соединении технической и физической подготовке. Разнообразии технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность.

Практика. Удары изучаются в атакующей и контратакующей формах. Атакующие действия выполняются на «скачковом» и обычном шаге. При этом первые и вторые номера стараются сохранить дистанцию боя. Например, номер 1-й атакует, номер 2-й защищается и контратакует, затем они меняются ролями.

3.2. Техника защиты.

Теория. Основные сведения, ее значение. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники защиты. Анализ техники изучаемых приемов. Методические приемы и средства обучения технике. О соединении технической и физической подготовке. Разнообразии технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность

Практика. На начальных стадиях обучения параллельно с ударами изучаются защиты от них. При атаке первого номера партнер делает шаг назад и на оборот, при этом имеет место постоянная смена дистанция и попытки обоих партнеров сохранить ее.

3.3 Болевые захваты и броски.

Теория. Основные сведения. Классификация Приемов и бросков. Анализ изучаемых приемов. Методические приемы и средства обучения. Разнообразие приемов, показатели надежности, целесообразная вариантность.

Практика. Основным требованием при обучении технике в группах начальной подготовки следует считать выполнение элементов техники без помех, беспрепятственно со стороны партнера. Все элементы базовой техники разучиваются по принципу освоения структурно-имитационных упражнений.

3.4. Восстановительные упражнения.

Практика. Динамические, активные упражнения на гибкость на гимнастической стенке: всевозможные махи ногами (прямые, боковые, назад), наклоны вперед, вбок и назад, в положении сидя на ковре, развитие гибкости при помощи статических упражнений. В этом случае в растянутом состоянии мышцы находятся 5-10 секунд.

3.5. Психологическая подготовка.

Теория. Ликвидация психологических барьеров, препятствующих технико-тактическому совершенствованию. Саморегуляция психических процессов и эмоционального состояния. Применение методов и средств саморегуляции. Самоконтроль психического состояния.

Раздел 4. Текущий и итоговый контроль.

1.1. Сдача контрольных нормативов. Тестирование ОФП и технико-тактической подготовленности. Антропометрические измерения. Уровень усвоения технических приёмов и действий.

Реализация и освоение программы включает теоретическую подготовку, практическую подготовку, сдачу контрольных нормативов, организацию содержательного досуга (соревнования, воспитательные мероприятия).

1. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка поможет обучающимся сформировать представление о хапкидо, боевых искусствах; приобрести комплекс знаний и умений, позволяющих осознанию, а значит более качественно выполнять поставленные задачи; самостоятельно заниматься.

- История развития хапкидо, боевых искусств;
- Меры безопасности оказания первой медицинской помощи.

2. Практическая подготовка.

– **Общеразвивающие упражнения.** Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положений (в стойке, на коленях, сидя, лежа); движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

○ Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.

○ Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лежа на спине.

○ Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке.

○ Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки.

○ Упражнения на боксерских мешках, лапах, макиварах.

○ Элементы акробатики и самостраховка.

○ Легкая атлетика: бег на короткие дистанции, прыжки в высоту и длину с разбега.

○ Подвижные игры: перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки (руки и ноги), мяч на ловле. Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча.

Одиночные прямые удары руками и ногами:

● Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони и шагом назад.

● Прямой удар левой ногой в туловище, защита от него подставкой правого локтя и шагом назад.

● Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони, встречный контрудар левой рукой в голову и защита от него подставкой правой ладони.

● Прямой удар левой рукой в голову, встречный контрудар левой ногой в туловище.

● Прямой удар левой рукой в туловище, защита от него подставкой правого локтя.

● Ложные прямые удары левой рукой.

● Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони.

● Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони, ответный прямой удар правой рукой в голову.

● Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой левого локтя.

● Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой левого локтя, ответный прямой удар правой рукой в туловище.

- Прямой удар правой ногой в туловище и защита от него подставкой левого локтя и шагом назад.
- Прямой удар правой ногой в туловище, защита отбивом правой ладонью влево, в связке с ответным ударом правой ногой в туловище.
- Прямой удар левой ногой в сторону в туловище и защита отбивом левой ладонью вправо.
- Прямой ногой в сторону в туловище, защита отбивом правой ладонью влево.
- Прямой удар правой рукой в туловище защита от него подставкой правого локтя.
- Прямой удар правой рукой в голову, защита от него шагом вправо с поворотом налево и встречным ударом правой рукой в голову.

Боковые удары руками и ногами:

- Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья.
- Боковой удар ногой в туловище.
- Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым левым в голову.
- Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя.
- Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя с контратакой боковым левым в туловище.
- Боковой удар левой рукой в голову и защита от него «нырком» с контратакой боковым левым в туловище.
- Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой левого предплечья.
- Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым правым в голову.
- Боковой удар правой ногой в голову, защита от него подставкой правой ладони и контратакой боковым ударом правой ногой в туловище.
- Боковой удар левой ногой в голову, защита от него подставкой левой ладони и контратакой боковым ударом левой ногой в туловище.
- Контратака двумя боковыми ударами левой – правой ногой в туловище.

Защита:

Все защиты в рукопашном бое можно разделить на три больших класса:

- те, что выполняются специальными движениями рук и ног;
- те, которые главным образом осуществляются за счет движения всего корпуса;
- и те которые требуют перемещения всего тела.

Освоение структурно-имитационных упражнений в стойке:

- Задняя подножка с захватом руки и одноименного отворота.
- Передняя подножка с захватом руки и отворота. Зацеп снаружи. Бедро. Подхват.
- Бросок через голову с упором голенью в живот захватом шеи под плечо.
- Выведение из равновесия рывком с захватом шеи под плечо.
- Бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри. Бросок захватом ног.
- Бросок прогибом набивного мяча с падением. Боковая подсечка.
- Задняя подсечка. Зацеп изнутри.
- Подхват с захватом ноги.
- Бросок через голову с упором голенью в живот и захватом пояса через одноименное плечо. Выведение из равновесия. Бросок захватом ноги изнутри.

В положении лежа (борьба лежа):

- Удержание сбоку. Рычаг локтя захватом руки между ногами.
- Удержание верхом с захватом рук. Узел поперек.
- Переворот соперника захватом за пояс при падении со стороны ног.
- Бросок через бедро захватом за голову (на коленях).
- Ущемление ахиллова сухожилия захватом голени под плечо.

- Удержание со стороны ног с захватом рук. Уход от удержания сбоку – через мост.
- Переворачивание рычагом, подтягивая голову к себе.
- Удержание со стороны головы с захватом туловища. Удержание поперек.
- В борьбе лежа бросок выведением из равновесия рывком (Выполняет нижний).
- Рычаг локтя через предплечье, захватом предплечья под свое плечо.
- Переход к удержанию верхом после удержания сбоку.
- Удержание сбоку – лежа. Рычаг колена.

Восстановительные упражнения:

- Динамические, активные упражнения на гибкость на гимнастической стенке: всевозможные махи ногами (прямые, боковые, назад).
- Наклоны вперед, вбок и назад, в положении сидя на ковре.
- Развитие гибкости при помощи статических упражнений. В этом случае в растянутом состоянии мышцы находятся 5-10 секунд.

ОФП (общая физическая подготовка):

- занятия атлетической гимнастикой в зале по комплексам.

Сдача контрольных нормативов: Физическая подготовка.

Досуговые мероприятия на сплочение коллектива: праздники, чаепития;

- участие в соревнованиях различного уровня.

Учебно-тематический план второго и третьего года обучения (6 часов в неделю)

	Разделы и темы	Количество учебных часов			Формы контроля
		Общее количество во часов	Из них		
			теория	практика	
1.	Раздел 1. Введение	3	3	-	
1.1.	Вводное занятие	1	1	-	Тестовые задания
1.2.	История развития хапкидо	2	1	-	Тестовые задания
	в Тюменской области		1		
1.3.	Анатомия организма человека	2	2	-	Тестовые задания
1.4.	Меры безопасности оказания первой медицинской помощи	2	2	-	Тестовые задания
2.	Раздел 2. ОФП	22	2	22	
2.1.	Общая физическая подготовка	20	2	20	Тестовые задания. Контрольные упражнения
3.	Раздел 3. Техничко-тактическая подготовка	62	8	68	
3.1.	Техника нападения	23	3	25	Тестовые задания. Контрольные упражнения
3.2.	Техника защиты	22	2	20	Тестовые задания. Контрольные упражнения
3.3.	Болевые захваты и броски	30	3	27	Тестовые задания. Контрольные упражнения

3.4.	Восстановительные упражнения	14	-	16	Контрольные упражнения
3.5.	Психологическая подготовка	3	3	-	Тестовые задания. Контрольные упражнения
4.	Раздел 4. Текущий и итоговый контроль.	2	-	2	
4.1.	Сдача контрольных нормативов	2	-	2	Тестовые задания. Контрольные упражнения
Итого		89	13	92	

Содержание 2 и 3 года обучения.

Раздел 1. Введение

1.1. Вводное занятие.

Ознакомление с техникой безопасности на занятиях хапкидо и в тренажерном зале; с правилами поведения в Клубе.

1.2. История развития хапкидо. Состояние и развитие хапкидо в России. История развития хапкидо в мире, в России, в Тюменской области. Достижения спортсменов Тюменской области, России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий хапкидо в городе Тюмени и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных команд в соревнованиях по хапкидо. Союз организации хапкидо России.

1.3. Анатомия организма человека. Сведения о строении и функционировании организма человека. Гигиена и одежда. Восстановление организма после нагрузок и методы восстановления. Основы здорового образа жизни и профилактика наркомании.

1.4. Меры безопасности оказания первой медицинской помощи. Причины возникновения травм. Виды травм и первая медицинская помощь. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировкам и соревнованиям. Техника безопасности во время занятий в спортивном зале, на спортивной площадке, на водоемах.

Раздел 2. ОФП 2.1. Общая физическая подготовка.

Теория. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ в их подготовке к труду и защите Родины. Формы физической культуры (ФК). ФК в системе образования, во внеклассной и внешкольной работе. Роль ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

Практика. Силовая подготовка – упражнения с собственным весом, прыжковые упражнения, изометрические упражнения. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития гибкости и выносливости.

Раздел 3. Техничко-тактическая подготовка. Одна из труднейших задач нашей работы – воспитать способность принятия самостоятельных тактических решений. Спортивная тактика – это искусство ведения соревнования, в том числе и с противником. Ее главная задача – наиболее целесообразное использование сил и возможностей для решения поставленной задачи. Основное средство для этого – техническое мастерство, физические и психологические подготовленность, применяемые в постоянных и изменяющихся условиях внешней среды, по заранее намеченному плану и в соответствии с возникающими задачами и ситуациями.

3.1. Техника нападения.

Теория. Основные сведения о технике нападения, ее значение для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники нападения. Анализ техники изучаемых приемов. Методические приемы и средства обучения

технике. О соединении технической и физической подготовке. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность.

Практика. Удары изучаются в атакующей и контратакующей формах. Атакующие действия выполняются на «скачковом» и обычном шаге. При этом первые и вторые номера стараются сохранить дистанцию боя. Например, номер 1-й атакует, номер 2-й защищается и контратакует, затем они меняются ролями.

3.2. Техника защиты.

Теория. Основные сведения, ее значение. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники защиты. Анализ техники изучаемых приемов. Методические приемы и средства обучения технике. О соединении технической и физической подготовке. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность

Практика. На начальных стадиях обучения параллельно с ударами изучаются защиты от них. При атаке первого номера партнер делает шаг назад и на оборот, при этом имеет место постоянная смена дистанция и попытки обоих партнеров сохранить ее.

3.3 Болевые захваты и броски.

Теория. Основные сведения. Классификация Приемов и бросков. Анализ изучаемых приемов. Методические приемы и средства обучения. Разнообразие приемов, показатели надежности, целесообразная вариантность.

Практика. Основным требованием при обучении технике в группах начальной подготовки следует считать выполнение элементов техники без помех, беспрепятственно со стороны партнера. Все элементы базовой техники разучиваются по принципу освоения структурно-имитационных упражнений.

3.4. Восстановительные упражнения.

Практика. Динамические, активные упражнения на гибкость на гимнастической стенке: всевозможные махи ногами (прямые, боковые, назад), наклоны вперед, вбок и назад, в положении сидя на ковре, развитие гибкости при помощи статических упражнений. В этом случае в растянутом состоянии мышцы находятся 5-10 секунд.

3.5. Психологическая подготовка.

Теория. Ликвидация психологических барьеров, препятствующих технико-тактическому совершенствованию. Саморегуляция психических процессов и эмоционального состояния. Применение методов и средств саморегуляции. Самоконтроль психического состояния.

Раздел 4. Текущий и итоговый контроль.

1.2. Сдача контрольных нормативов. Тестирование ОФП и технико-тактической подготовленности. Антропометрические измерения. Уровень усвоения технических приёмов и действий.

Реализация и освоение программы включает теоретическую подготовку, практическую подготовку, сдачу контрольных нормативов, организацию содержательного досуга (соревнования, воспитательные мероприятия).

1. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка поможет обучающимся сформировать представление о рукопашном бое, боевых искусствах; приобрести комплекс знаний и умений, позволяющих осознанию, а значит более качественно выполнять поставленные задачи; самостоятельно заниматься.

- История развития хапкидо, боевых искусств;
- Меры безопасности оказания первой медицинской помощи.

2. Практическая подготовка.

– **Общеразвивающие упражнения.** Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положениях (в стойке, на коленях, сидя, лежа); движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

1. Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.
2. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднятие ног в положении лежа на спине.
3. Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке.
4. Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки.
5. Упражнения на боксерских мешках, лапах, макиварах.
6. Элементы акробатики и самостраховка.
7. Легкая атлетика: бег на короткие дистанции- 30, 60 м, кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание ядра.
8. Спортивные игры: баскетбол, футбол, регби, настольный теннис.
9. Подвижные игры: перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки (руки и ноги), мяч на ловле. Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др.
10. Приемы ближнего боя. Атака на подготовку противника (упреждение). Контратаки с позиции в верхний и средний уровни. Прямая атака в голову. Атака в голову (руки) с уходом с линии атаки. Встречные атаки на атаку противника. Защиты от прямых и повторных атак (отрабатывать в парах). Отработка ударов ногами (передней и задней) в различные уровни на мешках, лапах, в парах.
11. Работа в партере. Удержание сбоку, верхом, поперек и защита от удержаний.
12. Бросок через бедро. Подхват под одну и две ноги.
13. Атаки с завязыванием рук. Тактический разбор и рекомендации по построению боя с различными противниками. Тактика ведения боя в последние секунды схватки.

– *Специальная физическая подготовка.*

Одиночные прямые удары руками и ногами:

- Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони и шагом назад. Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони, встречный контрудар левой рукой в голову и защита от него подставкой правой ладони.
- Прямой удар левой рукой в голову, встречный контрудар левой ногой в туловище.
- Прямой удар левой рукой в туловище, защита от него подставкой правого локтя.
- Прямой удар левой рукой в голову, защиту уклонов в права, встречный контрудар прямым левой рукой в туловище и защита от него подставкой правой ладони. Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони, ответный прямой удар правой рукой в голову.
- Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой левого локтя.
- Прямой удар правой рукой в туловища, защита от него подставкой левого локтя, ответный прямой удар правой рукой в туловище.
- Прямой удар правой ногой в туловище и защита от него подставкой левого локтя и шагом назад. Прямой удар правой ногой в туловище, защита отбивом правой ладонью влево, в связке с ответным ударом правой ногой в туловище. Прямой удар левой ногой в сторону в туловище и защита отбивом левой ладонью вправо.
- Прямой ногой в сторону в туловище, защита отбивом правой ладонью влево.
- Прямой удар правой рукой в туловище защита от него подставкой правого локтя.
- Прямой удар правой рукой в голову, защита от него шагом вправо с поворотом налево и встречным ударом правой рукой в голову.
- Комбинации и серии прямых ударов руками и ногами в голову и туловище.
- Двойные прямые удары левой-левой в голову и защита от них подставкой правой ладони. Двойные прямые удары левой – левой рукой в туловище, туловище и голову. Защита от них подставкой правой ладони и левого локтя.

- Контратака двойными прямыми ударами: левой – правой рукой в голову, левой в голову – правой в туловище. Атака двойными прямыми ударами: левой – правой рукой в голову и защита от них подставкой правой ладони и левого плеча.

- Атака двумя прямыми ударами: левой – правой рукой в голову в связке с прямым ударом правой ногой в туловище. Атака двумя прямыми ударами: правой – левой рукой в голову в связке с прямым ударом левой ногой в туловище.

- Атака трехударными сериями руками: левой - левой, правой в голову.левой – левой в голову – правой в туловище. Атака трехударными сериями руками: левой – правой – левой в голову, правой – левой – правой в голову.

- Контратака трехударной серией руками: правой – левой – правой в голову, правой в голову – левой в туловище – правой в голову. Контратака прямым ударом правой рукой в голову, прямым ударом в сторону, левой ногой в туловище.

Боковые удары руками и ногами:

- Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья.

- Боковой удар ногой в туловище. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым левым в голову.

- Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя.

- Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя с контратакой боковым левым в туловище. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него «нырком» с контратакой боковым левым в туловище.

- Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой левого предплечья.

- Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым правым в голову. Боковой удар правой ногой в голову, защита от него подставкой правой ладони и контратакой боковым ударом правой ногой в туловище.

- Боковой удар левой ногой в голову, защита от него подставкой левой ладони и контратакой боковым ударом левой ногой в туловище. Контратака двумя боковыми ударами левой – правой ногой в туловище.

Одиночные и двухударные комбинации разнотипных ударов руками и ногами

- Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище.

- Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище. Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище, боковым левым в голову. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой в голову.

- Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в голову.

- Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в голову.

- Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой в туловище. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака боковым левым в голову. Боковой удар левой рукой в голову, в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.

- Боковой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака боковым левым в туловище. Прямой удар правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака снизу левой в туловище, боковым правой в голову. Боковой удар левой рукой в голову в связке с прямым ударом правой ногой в сторону с разворотом в туловище.

- Боковой удар правой рукой в голову в связке с прямым ударом левой ногой в сторону с разворотом в туловище. Прямой удар правой рукой в голову, защита подставкой левого плеча и контратака прямым правой, боковым левым в голову.

- Атака двухударной комбинацией прямых ударов в голову, защита от первого удара подставкой правой ладони, второй удар встречается прямым левой, боковым правой в голову. Боковой удар правой ногой в туловище в связке с боковым ударом левой

- Боковой удар левой ногой в туловище в связке с боковым ударом правой ногой наружу с разворотом в голову.

- **Защита:**

- Все защиты в хаккидо можно разделить на три больших класса: те, что выполняются специальными движениями рук и ног; те, которые главным образом осуществляются за счет движения всего корпуса; и те, которые требуют перемещения всего тела.

Освоение структурно-имитационных упражнений в стойке:

- Задняя подножка с захватом руки и одноименного отворота.
- Передняя подножка с захватом руки и отворота. Зацеп снаружи.
- Бедро. Подхват.
- Бросок через голову с упором голенью в живот захватом шеи под плечо.
- Выведение из равновесия рывком с захватом шеи под плечо.
- Бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.
- Бросок захватом ног. Бросок прогибом набивного мяча с падением.
- Боковая подсечка. Задняя подсечка.
- Зацеп изнутри. Подхват с захватом ноги.
- Бросок через голову с упором голенью в живот и захватом пояса через одноименное плечо. Выведение из равновесия. Бросок захватом ноги изнутри.
- «Мельница». Бросок через спину захватом руки под плечо.
- Бросок прогибом борцовского манекена («чучела»). Зацеп стопой.
- Отхват с зацепом ноги. Бросок через голову упором стопой в живот.
- Защита от выведения из равновесия рывком – переставление ног в направлении рывка. Защита от броска захватом ног – увеличение дистанции.
- Защита от броска захватом ног, отталкивая атакующего.
- Бросок захватом руки на плечо. Упражнения для броска прогибом – вставание на мост из положения стойки с помощью партнера.
- Передняя подножка с захватом руки локтевым сгибом.
- Защита от боковой подсечки – увеличивая сцепление ноги с ковром.
- Защита от зацепа изнутри – отставление ноги. Защита от подхвата – переставление ноги через атакующую ногу.
- Комбинация, завершаемая броском через голову, после угрозы захватом пятки снаружи. Выведение из равновесия и как контрприем против выведения из равновесия толчком или рывком.
- Бросок захватом голени изнутри – как контрприем против выведения из равновесия рывком. Боковой переворот – как контрприем против выведения из равновесия толчком.
- Боковое бедро. Бросок прогибом с захватом одноименной руки сбоку.
- Защита от задней подножки увеличения дистанции. Подсечка изнутри.
- Зацеп изнутри – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
- Подхват – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
- Комбинация: боковое бедро – бросок через голову упором голенью.
- Комбинация: захват пятки изнутри после выведения из равновесия рывком.
- Комбинация: выведение из равновесия толчком после захвата ноги.
- Комбинация: бросок захватом голени изнутри после выведения из равновесия толчком. Бросок через спину – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
- Бросок прогибом против выведения из равновесия рывком.

- Бросок обратным захватом пятки изнутри. Защита от передней подножки, переставляя ногу вперед. Комбинация: зацеп изнутри после выведения из равновесия рывком. Комбинация: подхват после выведения из равновесия рывком.

- Бросок через голову упором стопой в бедро изнутри. Выведение из равновесия рывком с захватом руки двумя руками. «Мельница» с захватом рук.

- Бросок захватом ног (вынося ноги в сторону).

- Комбинация: бросок через спину после угрозы выведением из равновесия рывком.

- Комбинация: бросок через спину после угрозы выведением из равновесия толчком.

- Задняя подножка при захвате противником пояса. Боковая подсечка – как контрприем против выведения из равновесия рывком. Зацеп снаружи садясь. Отхват.

- Защита от броска через голову; присесть выводя таз вперед.

- Защита от выведения из равновесия рывком отклонясь.

- Защита от броска захватом ног: захватить руки атакующего.

- Защита от броска захватом ног: упор руками в туловище атакующего (плечи).

- Бросок через спину захватом руки на плечо и предплечье (захватом одноименного поворота). Бросок через грудь (прогибом) захватом туловища с рукой сбоку.

- Передняя подножка – как контрприем против выведения из равновесия рывком.

- Комбинация: боковая подсечка после угрозы выведения из равновесия рывком.

- Защита от зацепа снаружи – отставить ногу. Защита от подхвата – отталкивать атакующего. Комбинация: бросок через голову после угрозы обратным бедром (захватом на обратное бедро). Комбинация: выведение из равновесия (посадка) толчком после угрозы захватом ног. Передний переворот – как контрприем против выведения из равновесия толчком. Бросок захватом ног – как контрприем против выведения из равновесия толчком.

- Защита от броска через спину наклоняясь.

- Защита от броска прогибом – выводя таз на встречу движению таза атакующего.

- Задняя подножка, подготовленная выведением из равновесия рывком

- Боковая подсечка, подготовленная заведением на перекрест.

- Зацеп изнутри как контрприем против выведения из равновесия толчком.

- Отхват – как контрприем против выведения из равновесия рывком.

- Комбинация: бросок через голову после угрозы броском – «Мельницей».

- Выведение из равновесия – как контрприем против захвата ног.

- Комбинация: «Мельница» против угрозы выведения из равновесия рывком.

- Комбинация: передний переворот после угрозы выведения из равновесия толчком.

- Бросок через спину - как контрприем против выведения из равновесия толчком.

- Бросок захватом голени снаружи.

- Защита от боковой подсечки: увеличивая дистанцию или поднимая ногу вверх.

- Комбинация: зацеп снаружи после выведения из равновесия рывком.

- Комбинация: подхват после угрозы выведением из равновесия толчком.

- Передняя подножка на пятки (подсед голенью с падением).

- Выведение из равновесия толчком, отрывая противника от ковра (сбивание) обхватом туловища. «Мельница» с захватом отворота. Боковой переворот (бросок захватом бедра сбоку). Бросок через спину после угрозы выведения из равновесия рывком в противоположную сторону (вбрасывания). Бросок через спину после угрозы выведения из равновесия рывком.

В положении лежа (борьба лежа):

- Удержание сбоку. Рычаг локтя захватом руки между ногами.

- Удержание верхом с захватом рук. Узел поперек.

- Переворот соперника захватом за пояс при падении со стороны ног.

- Бросок через бедро захватом за голову (на коленях).

- Ущемление ахиллова сухожилия захватом голени под плечо.

- Удержание со стороны ног с захватом рук. Уход от удержания сбоку – через мост.
- Переворачивание рычагом, подтягивая голову к себе.
- Удержание со стороны головы с захватом туловища. Удержание поперек.
- В борьбе лежа бросок выведением из равновесия рывком (Выполняет нижний).
- Рычаг локтя через предплечье, захватом предплечья под свое плечо.
- Переход к удержанию верхом после удержания сбоку. Удержание сбоку – лежа.
- Рычаг колена. Переход к удержанию верхом от удержания со стороны головы.
- Удержание верхом с захватом головы.
- Удержание поперек с захватом дальней руки из – под шеи.
- Выведение из равновесия рывком из равновесия рывком (в борьбе лежа).
- Рычаг внутрь (из положения сбоку от противника, стоящего в партере, рычаг локтя грудью сверху). Узел ноги руками (противник на спине, атакующий со стороны ног).
- Удержание сбоку с захватом туловища. Рычаг в тазобедренном суставе (бедро).
- Удержание со стороны головы с захватом рук. Переворачивание захватом рук сбоку.
- Переход к удержанию со стороны головы от удержания сбоку.
- Уход от удержания со стороны головы, вынося руки в одну сторону из – под туловища. Удержание со стороны головы без захвата рук.
- Оба спортсмена на коленях – бросок захватом дальних руки и голени.
- Уход от удержания верхом сбивая противника захватом головы.
- Удержание поперек с захватом дальней руки из - под шеи и туловища.
- Рычаг локтя через предплечье, захватом плеча противника под плечо.
- Узел плеча захватом предплечья под плечо. Рычаг колена захватом ноги руками.
- Переворачивание «косым захватом» (захватом шеи с рукой сбоку).
- Ущемление ахиллова сухожилия с упором стопой в изгиб ноги противника.
- Защита от попыток удержания со стороны ног – упераясь руками в плечи (туловище) атакующего. Уход от удержания верхом – Сбивая противника в сторону захватом руки и накладывая бедро на голень его ноги. Удержание сбоку после броска задней подножкой.
- Рычаг локтя захватом руки между ногами после выведения из равновесия рывком.
- Уход от удержания со стороны головы с захватом ног изнутри.
- Из положения на коленях – нижний выполняет бросок захватом руки под плечо.
- Рычаг локтя при помощи ноги сверху. Защита от узла ноги – выпрямлением ноги.
- Удержание со стороны головы после задней подножки. Уход от удержания сбоку – выседом. Рычаг колена после удержания со стороны ног.
- Рычаг на два бедра (лежащему на спине) захватом ноги на плечо и переступая коленом через бедро другой ноги. Переворачивание захватом руки и ноги изнутри.
- Переход от удержания верхом к рычагу локтя захватом руки между ногами.
- Удержание поперек – как контрприем против выведения из равновесия рывком в борьбе лежа. Уход от удержания верхом – захватом куртки из под руки.
- Переход от удержания верхом к удержанию сбоку.
- Бросок выведением из равновесия с захватом ноги – проводящей в стойке – противник на коленях. Защита от рычага локтя через предплечье – вывести локоть рывком ниже захвата. Уход от удержания со стороны ног, поворачиваясь с захватом руки и шеи.
- Партнер на четвереньках внизу – узел захватом предплечья рычагом (фиксируя плечо спортсмена сверху, захватывая его предплечье руками).
- Контрприем от зацепа изнутри – рычаг колена, зажимая ногу бедрами.
- Ущемление ахиллова сухожилия после броска захватом ног.
- Переворачивание захватом рук сбоку – отжимая голову плечом к дальней руке.
- Уход от удержания сбоку – поворачиваясь под атакующим на живот (грудью в сторону атакующего). Удержание со стороны головы после броска выведением из

равновесия. Уход от удержания поперек, перетаскивая через себя, захватом шеи под плечо и упором предплечьем в живот.

- Из положения на коленях – бросок стоящего захватом голени изнутри.
- Защита от рычага локтя захватом руки между ногами – соединить руки.
- Обратный рычаг при помощи ноги сверху, Лицом в сторону ног противника.
- Узел ноги ногой. Уход от удержания поперек – обратным захватом разноименной ноги. Рычаг на два бедра стоящего на четвереньках внизу – зацепом (обвивом) ноги и обхватом другой ноги за голень с бедром.
- Защита от переворачивания рычагом: поднять голову и прижать руку к груди (локтем под себя). Удержание сбоку – как контрприем против удержания сбоку.
- Рычаг локтя захвата руки между ногами, разрывая захват захватом руки в локтевые сгибы. Удержание поперек после бокового переворота.
- Уход от удержания сбоку, захватывая выставленную руку атакующего. Узел ногой.
- Рычаг локтя через предплечье после удержания верхом. Удержание верхом с зацепом (обвивом) ног. Уход от удержания со стороны головы с захватом пояса отжимая голову и поворачиваясь на живот. Ущемление ахиллова сухожилия как контрприем против рычага колена. Переход от переворачивания рычагом – на переворот захватом рук сбоку.
- Защита от удержания поперек – разворачиваясь ногами к атакующему.
- Удержание со стороны ног (как контрприем против рычага локтя через предплечье, проводимого нижним). Уход от удержания со стороны ног – захватом рук.
- Переворачивание рычагом с переходом на рычаг локтя захватом руки между ног.
- Комбинация: Рычаг внутрь после удержания сбоку. Узел ноги руками после удержания поперек. Переход от ущемления ахиллова сухожилия к рычагу колена.
- Удержание сбоку с захватом своего бедра. Уход от удержания верхом через мост.
- Защита от рычага на два бедра - сбить ногу с бедра (или плеча).
- Переворот рывком за дальнюю пройму противника, лежащего на животе.
- Удержание со стороны головы с захватом руки и шеи.
- Бросок стоящего на коленях, выведением из равновесия зашагиванием (заваливание перешагиванием). Рычаг локтя захватом руки между ногами – после броска захватом ноги снаружи. Защита от узла поперек – выпрямлением руки. Рычаг колена – кувырком из стойки.

Комплекс № 1

Нанесение ударов по боксерскому мешку или в лапы с максимальной силой и частотой. Режим выполнения: 1 мин работа максимальной интенсивности, 1 мин активный отдых (ходьба), 1 мин работа максимальной интенсивности, 30 сек активный отдых (ходьба), 1 мин работа максимальной интенсивности, 7 мин смешанный отдых: 2 мин – пассивный отдых, 3 мин – имитация защитных действий, челнок, 2 мин – пассивный отдых.

Комплекс № 2

Нанесение серии ударов по мешку с максимальной силой и частотой: 20с – работа максимальной интенсивности, 2 мин – смешанный отдых: 30сек – ходьба, упр. на расслабление; 1мин – имитация защитных и атакующих действий, челнок; 30сек – пассивный отдых; 20с – работа максимальной интенсивности; 2мин – отдых как ранее; 20с – работа максимальной интенсивности; 1.5мин – смешанный отдых: 30с – ходьба, упр. на расслабление; 30с – имитация защитных и атакующих действий; 30с – пассивный отдых; 20с – работа максимальной интенсивности; 1.5мин – отдых, как ранее; 20с – работа максимальной интенсивности; Выполняются 3 подхода. Между подходами отдых 2 минуты.

Комплекс № 3

Выполняется на боксерском мешке, по 2 человека. Один из них удерживает мешок, другой в это время наносит серии ударов руками или ногами с максимальной силой и частотой. Через каждые 10 сек партнеры меняются ролями. Раунд длится – 2 мин (для 10-17 лет) и 3 мин (18 лет и старше). Раундов может быть от 2 до 4, в зависимости от возраста и уровня подготовленности. Между раундами пассивный отдых – 1 мин.

Комплекс № 4

Этот комплекс состоит из 10 станций. 5 станций – ОФП и 5 станций СФП. Направлен он на воспитание скоростно-силовой выносливости. Желательно четное кол-во участников. На станции ОФП работаем по 30сек (максимально быстро) и 30 сек – отдых. Так 3 раза. Между станциями перерыв не более 30 секунд.

На станциях СФП работаем в паре с партнером (можно на лапах, можно в накладках).

Режим выполнения:

1.**ОФП:** в течение 30с – все выполняют кувырок вперед. Далее – 30с – отдых. И так 3 подхода.

2.**СФП:** Работа в парах – один отрабатывает излюбленную атакующую комбинацию в течение 2 или 3 мин (от возраста). Причем он работает как в одной, так и в другой стойке. Комбинация выполняется максимально быстро, и без нарушения структуры действия.

Отдых – 30 сек.

ОФП: отжимания – 30сек, отдых – 30сек и так 3 подхода

3.**СФП:** тот спортсмен, который держал лапы, теперь также отрабатывает излюбленную комбинацию в течении 2 или 3 мин. Отдых – 30сек

4.**ОФП:** пресс – 30сек, 30сек – отдых – 3 подхода

5.**СФП:** один отрабатывает излюбленную комбинацию против «левши». Причем сначала один становится в левую стойку, - потом другой. И так в течении 2 или 3 минут.

Отдых – 30сек.

6.**ОФП:** скакалка – 3 раунда по 30 сек., с перерывом – 30 сек. Для подготовленных – «двойной оборот».

7.**СФП:** Также как в 6 станции, но работает другой.

Отдых – 30сек.

8.**ОФП:** «стреножник» - работа с грифом от штанги по 30сек и 30сек-отдых. Попеременные толчки грифа от груди со одновременной сменой ног.

9. **СФП:** спарринг со сменой партнера, - по 1 мин с каждым без отдыха) – Всего 3 мин (3 партнера).

10. Восстановительные упражнения:

- Динамические, активные упражнения на гибкость на гимнастической стенке: всевозможные махи ногами (прямые, боковые, назад).
- Наклоны вперед, вбок и назад, в положении сидя на ковре.
- Развитие гибкости при помощи статических упражнений. В этом случае в растянутом состоянии мышцы находятся 5-10 секунд.

ОФП (общая физическая подготовка):

– занятия атлетической гимнастикой в тренажерном зале по комплексам, разработанные ПДО секций атлетической гимнастики; бег.

Сдача контрольных нормативов:

– Физическая подготовка.

Досуговые мероприятия на сплочение коллектива:

– праздники, чаепития; трудовые десанты; участие в соревнованиях различного уровня.

1.4. Планируемые результаты

Личностные

- укрепление здоровья, развитие физических качеств; управление своими эмоциями в различных (в т.ч. нестандартных) ситуациях; устойчивый интерес к занятиям спортом;
- развитые моральные и волевые качества, сформированные нравственные ценности;
- бесконфликтное общение со сверстниками и старшими, бескорыстие и толерантность;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей.

Предметные По окончании обучения воспитанники должны:

- знать:** основы личной и общественной гигиены, роль режима и питания в жизни человека;
- технику безопасности во время занятий спортом; основы профилактики травматизма;
 - историю хапкидо; достижения спортсменов России на мировой арене;
 - основные сведения о физической подготовке, ее содержании и видах;
- уметь:** выполнять подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения, использовать средства разносторонней физической подготовки, вносить в режим дня физические упражнения,
- организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры, организовать и провести со сверстниками подвижные игры;
 - оказать первую медицинскую помощь.
- владеть:** приемами самообороны; техникой и тактикой ведения спортивного поединка.

2.6. Рабочая программа по воспитательной работе

Воспитательная работа – это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей жизни человека и формирование у ребенка способности выстраивать индивидуальный план собственной жизни.

На протяжении многолетней спортивной подготовки, решается задача формирования личностных качеств: воспитание патриотизма, нравственных качеств в сочетании с волевыми, эстетическое воспитание, трудолюбие.

Составляя план воспитательной работы, необходимо учитывать возрастные рамки развития обучающегося. Эффективность воспитательного процесса будет достигнута лишь в том случае, если мероприятия, включенные в план, будут интересны для учащихся, и когда они будут убеждены в необходимости принимать в них активное участие. Активность обучающихся особенно проявляется в органах самоуправления.

Правильно организованное самоуправление помогает формировать нравственные требования к правилам поведения в обществе, а также педагогические установки педагога превратить в требования коллектива.

Формы организации воспитательной работы:

- собрания, лекции и беседы с обучающимися; информация о спортивных событиях в стране и в мире; взаимодействие с общеобразовательной школой;
- культурно-массовые мероприятия; эстетическое оформление помещения, постоянное обновление стендов; Для того чтобы успешно решать задачи воспитания, педагог должен знать своих учеников: их характер, слабые и сильные стороны, условия труда и быта, успеваемость и т.д. Чем лучше педагог знает своих обучающихся, тем эффективнее будут его средства и методы воспитания.

Большую помощь в воспитательной работе педагога может оказать здоровый, дружный коллектив. Поэтому с самого начала занятий он должен стремиться создать такой коллектив, через который бы можно было решать поставленные задачи.

Применяя те или иные средства и методы воспитания, педагог должен исходить из индивидуальных способностей обучающегося.

Одна из задач педагога – это научить обучающихся организованности. Для этого необходимо не только своевременное посещение занятий, выполнение неукоснительных указаний педагога, но и нужно чтобы ученик постоянно следил за своей спортивной формой, спортивным инвентарем, соблюдением чистоты в зале.

Большое значение имеет воспитание у обучающихся правильного отношения к труду. Для того, чтобы добиться высоких результатов, обучающийся должен систематически и много трудиться. Для этого у него необходимо развивать трудолюбие. Педагог всячески должен поощрять тех, кто вкладывает много сил для выполнения того или иного задания.

Мероприятия по воспитательной работе

Для усиления воспитательного эффекта, формирования ценностей и развития личностных качеств обучающихся в рамках образовательной программы проводятся мероприятия профилактического, досугового характера.

Воспитательная работа осуществляется в соответствии с планом работы учреждения на учебный год по следующим направлениям: Формирование и развитие творческих способностей обучающихся, выявление и поддержка талантливых детей и молодежи;

- Духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, формирование общей культуры обучающихся,

- Социализация обучающихся, способствование их самоопределению и профессиональной ориентации;

Психологическая подготовка юных обучающихся состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению к конкретным соревнованиям. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. В процессе управления нервно-психическим восстановлением снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревнований, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Понятие о кислородном запросе и долге. Максимальное потребление кислорода. Аэробный и анаэробные процессы энергообеспечения. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Примерные нормы пищевых продуктов для суточного рациона юных спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Сердечнососудистая система. ЧСС как показатель напряженности работы сердца. Гигиеническое значение кожи, уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Профилактика вредных привычек.

2.7. Список литературы.

1. Арнольд, Минделл Лидер как мастер единоборства (введение в психологию демократии). Часть 1 / Минделл Арнольд. - М.: Институт психологии (ИП) РАН, 2017. - 970 с.
2. Боевые и спортивные единоборства (комплект из 7 книг). - М.: ИГ "Весь", 2019. - 250 с.
3. Боевые и спортивные единоборства. Справочник. - М.: Харвест, 2019. - 640 с.
4. Восточное боевое единоборство – спортивная дисциплина «КОБУДО». Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ / В.Г. Валентик и др. - М.: Прометей, 2017. - 324 с.
5. Восточные единоборства. - М.: Харвест, 2017. - 352 с.
6. Головихин, Евгений Образовательная программа для УДО по единоборствам (тхэквондо, бокс, каратэ, кёкусинкай, борьба, кикбоксинг) для учащихся спортивно оздоровительных групп (СОГ) 5–16 лет / Евгений Головихин. - М.: АВТОР, 2018. - 182 с.
7. Головихин, Евгений Организация и методика обучения в спортивных видах единоборств: учебно-методическое пособие / Евгений Головихин. - М.: АВТОР, 2019. - 903 с.
8. Гутин, М. Восточные единоборства / М. Гутин. - М.: АСТ, Астрель, 2020. - 160 с.
9. Кузьменко, Г. А. Восточное боевое единоборство – спортивная дисциплина «Кобудо».