

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по «карате» составлена в соответствии со следующими документами:

- Распоряжение правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726 – р «Концепция развития дополнительного образования детей»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04 июля 2014 г. №41 санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3.172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей";

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

- Письмо Минобрнауки России от 14.12.2015 № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»)

- Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Но необходимо учесть, что с ноября 2018 года вышеуказанный Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 утратил силу. В настоящее время действует Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", следовательно необходимо внести изменения в приказ по утверждению учебного плана.

Актуальность и новизна.

Актуальность

Сохранение и укрепление здоровья - одна из актуальнейших проблем нашего времени. Малоподвижный образ жизни, нездоровая экологическая обстановка, нерациональная система питания привели в последние годы к омоложению роста сердечно – сосудистых заболеваний, неврозов, сколиоза, простудных заболеваний. Психотравмирующие ситуации, нервно-эмоциональные перегрузки порождают проблему наркомании, алкоголизма и курения среди детей. Большое количество свободного времени, неинтересный досуг, неизбежно тянут ребят на улицу, где они попадают в сомнительные компании, в которых и приобретают все вышеуказанные пороки. В связи с этим актуальность определяется запросом со стороны родителей и общества на программы физкультурно–спортивной

направленности, для привития детям любви к здоровому и активному образу жизни, к постоянным занятиям физической культурой и спортом на протяжении всей жизни.

Новизна программы заключается в объединении методик и техники каратэ с техникой боевого искусства Японии – кобу-до. Подобрана техника в соответствии с научными принципами и создана программа, представляющая собой как метод физического, интеллектуального и морального воспитания.

Цель программы:

Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи программы

Образовательные:

- обучить технико-тактической подготовке спортсмена по каратэ
- обучить основам психической регуляции;
- сформировать знания о каратэ, его истории развития в России;
- сформировать жизненно важные двигательные умения, навыки физической культуры и каратэ, а так же навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать основные физические качества (кондиционные и координационные способности), способствующие укреплению здоровья и повышению потенциала организма человека;
- развивать мотивационную сферу личности к самостоятельной физической деятельности, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности и т.п.
- ориентировать на выбор возможных профессий, связанных с физкультурной деятельностью.

Воспитывающие:

- воспитывать коммуникативные умения работать в команде, гражданскую позицию, культуру общения и поведения в социуме, морально-этические и волевые качества у подростков;
- осуществлять пропаганду здорового образа жизни и проводить профилактику вредных привычек, правонарушений.

Отличительная особенность программы:

Строится обучение и воспитание в соответствии с возможностями воспитуемых, учитывая особенности возраста, пола, уровня предварительной подготовленности, а также индивидуальные различия физических и духовных способностей. Используется технология активного обучения: проблемные диспуты и беседы, урок собеседование, урок консультация, урок соревнование.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы:

В объединении каратэ зачисляются дети 8-17 лет, желающие заниматься физической культурой и имеющие медицинское разрешение от врача-педиатра.

Срок реализации программы: год.

Режим занятий.

Занятия проводятся 3 раз в неделю, продолжительностью – 90 минут.

Продолжительность образовательного процесса

Уровень подготовки	Периодичность в неделю	Кол-во занятий в год
Начальный	3 раза в неделю	102

Ожидаемые результаты и способы их проверки.

В результате освоения программы будут сформированы *личностные, метапредметные и предметные* результаты по каратэ.

Личностные результаты:

- развита готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- выстраивают отношения со сверстниками (умеют общаться при коллективном выполнении работ или проектов);
- выражают гражданскую позицию активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок;
- развита готовность к служению Отечеству, его защите.

Метапредметные результаты:

- применяют освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные)
- умеют формулировать цели, планировать и осуществлять учебную, физкультурную и спортивную деятельность (регулятивные);
- используют и выбирают информационно-коммуникационные технологии (ИКТ) для решения коммуникативных задач из различных источников информации, включая энциклопедии, интернет-ресурсы и другие базы данных (познавательные);
- умеют самостоятельно оценивать и принимать решения, определять стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей (регулятивные);
- владеют языковыми средствами (умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения (коммуникативные);

Предметные результаты:

- используют практически освоенные разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владеют технико-тактическими двигательными действиями каратэ;

- владеют способами контроля и оценки индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.

В результате освоения программы обучения дети.

Знают:

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

- правила поведения, технику безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями;

- способы закаливания организма.

Умеют:

- применять приемы страховки и оказывать первую помощь при травмах;

- владеть основами техники каратэ;

- выполнять боевой комплекс формализованных упражнений;

- владеть правилами и тактикой подвижных игр;

- определять для себя культуру поведения и взаимодействия во время коллективных занятий.

Применяемые виды контроля: текущий контроль (осуществляется один раз в две недели), промежуточная аттестация (осуществляется 2 раза в год), итоговая аттестация (по окончании освоения образовательной программы обучения).

Формы контроля: сдача нормативов по ОФП и СФП, соревнования, экзамен, показательные выступления, опрос.

Методика контроля.

Контроль освоения материала детьми осуществляется для оценки степени достижения цели, внесения коррективов, обеспечивающих решение поставленных задач.

Текущий контроль осуществляется один раз в две недели. При этом необходимо соблюдать следующие *методические требования:*

- выделять общие ошибки;

- оценивать последовательность выполнения действий

- уметь подобрать специальные подготовительные упражнения.

Промежуточный контроль эффективности подготовки обучающихся осуществляется 2 раза в год (декабрь, апрель) по оценке выполнения нормативов ОФП и СФП (демонстрация владения техникой, выполнения

боевого комплекса формализованных упражнений, проверяются теоретические знания по каратэ).

По завершению обучения проводится итоговая аттестация (май), где помимо выполнения норм ОФП и СФП, проверки теоретических знаний, обязательным является участие в соревнованиях.

Методическое обеспечение образовательной программы.

В образовательном процессе используются две большие группы методов: общепедагогические и практические.

Общепедагогические:

- словесные методы (рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение)
- наглядные методы (показ упражнения, демонстрация учебных фильмов).

Практические.

Методы строго регламентированного упражнения, которые позволяют осуществить двигательную деятельность по твердо предписанной программе:

- методы обучения двигательным действиям
- метод целостно-конструктивного упражнения
- расчленено-конструктивный метод
- метод сопряженного воздействия

Методы воспитания физических качеств:

- равномерный метод, характеризуемый постоянной интенсивностью учебно-тренировочного воспитательного процессов;
- повторный метод, характеризуемый повторением одних и тех же упражнений с интервалом для отдыха
- игровой метод позволяет совершенствовать такие способности как ловкость, быстроту, находчивость, самостоятельность и создает положительный эмоциональный фон на занятиях.
- соревновательный метод стимулирует учебно-тренировочный процесс, воспитывает волю, самостоятельность, взаимоуважение и ответственность перед коллективом.

Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.

Учебно-тематический план

	№ п/п	<i>Наименование темы</i>	<i>Часы</i>
Т Е О Р И Я	1	Введение. Техника безопасности и предупреждение травматизма.	1
	2	Каратэ-история развития и совершенствования.	1
	3	Духовно – нравственные основы и психофизиологические особенности рукопашного боя.	1
	4	Личная и общественная гигиена, закаливание организма.	1
		Итого:	4
П Р А К Т И К А	5	Общие развивающие упражнения.	22
	6	Боевой комплекс формализованных упражнений (Ката) Гексай Дай ичи. Техника нунчаку, бо.	15
	7	Специальные упражнения.	5
	8	Техника передвижений.	5
	9	Техника борьбы.	9
	10	Техника ударов.	18
	11	Защита от нападения	6
	12	Подвижные игры.	17
	13	Контрольные испытания	1
		ИТОГО	98
		Всего:	102

Содержание программы.

Теоретическая подготовка (4 часа)

Тема 1. Введение (1 ч.).

Краткая характеристика, цель и задачи курса каратэ. Правила гигиены, техники безопасности, культуры общения на занятиях в тренировочном зале, на улице. Двигательный режим. Значение занятий каратэ для здоровья человека. Влияние режима дня, питания, физических нагрузок на повышение физической и интеллектуальной работоспособности.

Тема 2. Каратэ - история развития и совершенствования (1 ч.)

Образ русских богатырей в произведениях фольклора и литературы. Борьба и кулачные бои, как одна из любимых народных забав и основа состязательной мужской культуры русских.

Профессиональная борьба в цирке и балаганах.

Обучение рукопашному и штыковому бою, в армии, в разные времена в России и других государствах.

Виды каратэ в настоящее время.

Тема 3. Духовно- нравственные основы и психофизиологические особенности каратэ (1 ч.)

Образ воина как пример для подражания: развитое чувство справедливости, товарищества, взаимовыручки, патриотизма, сила духа и воля, доброта, свободолюбие, физическая сила.

Каратэ-продолжение боевых традиций, правильное понимание и совершенствование их принципов, основа воспитания высоких духовно нравственных качеств личности: любовь к традициям, истории, государству.

Особая роль занятий каратэ заключается в духовно нравственном воспитании детей. В основе каратэ лежат принципы, суть которых заключена в следующем:

1. Проявлять благородство.
2. Отстаивать справедливость.
3. Уважать старших.
4. Защищать слабых.
5. Помогать нуждающимся.
6. Не использовать силу и умение во зло.
7. Не обучать людей с дурными наклонностями.

Тема 4. Личная и общественная гигиена (1 ч.)

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.

Практическая подготовка (101 час)

Тема 5. Общеразвивающие упражнения (25 часов).

- ходьба по кругу в колонне, ходьба на носках, на пятках, в полуприседе;
- бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голени и высоким подниманием бедра;
- прыжки на одной и двух ногах на месте и с передвижением, с поворотами в разные стороны;
- круговые наклонные движения туловищем и головой, маховые и круговые движения руками и ногами;
- упражнения на гибкость, растяжку мышц и сухожилий, формирование правильной осанки.

Тема 6. Боевой комплекс формализованных упражнений (Ката) Гексай Дай ичи. Техника нунчаку, бо. (15 часов)

Ката Гексай Дай ичи - комплекс упражнений из блоков и ударов. Техника нунчаку – перехваты через руку, спину, по диагонали. Восходящий перехват через руку, спину по диагонали. Бо – кихон №1-3, ката суши-но-кун.

Тема 7. Специальные упражнения (5 часов).

- техника страховки при падениях вперед, назад;
- кувырки вперед, назад, прыжок-кувырок;
- стойка на руках, ходьба и отжимания на руках

Тема 8. Техника передвижений (5 часов).

- приставным шагом;
- челночное перемещение (влево, вправо, вперед, назад,).

Тема 9. Техника борьбы (9 часов).

Борьба в положении стоя:

- броски через бедро;
- бросок задняя подножка;
- бросок боковая подножка;

Борьба в партере:

- переворачивание противника, перевод в борьбу лежа.

Борьба лежа:

- удержание с боку, со стороны ног;
- болевые приемы на локоть, на колено;

Тема 10. Техника ударов (18 часов).

Удары руками:

- прямой;
- боковой;
- снизу.

Удары ногами:

- прямой;
- боковой;
- прямой в сторону;

Тема 11. Техника защиты (6 часов).

Блоки: накладки, подставки, отбивы. Уклоны (назад, навстречу, в сторону), нырки, захваты руками, зацепы ногами.

Тема 11. Подвижные игры (17 часов).

Игры, развивающие равновесие, координацию движения, силовую и скоростную выносливость: "пятнашки", "выжигала", "выталкивание из круга".

Тема 12. Контрольно-переводные испытания (1 ч.).

Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП

ПРИЛОЖЕНИЕ
к рабочей программе, утвержденной
приказом № _____ от 01.09.2022 г.

Календарно-тематическое планирование
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности.

«Карате»

Составил:
педагог дополнительного образования
Баглай О.С.

Красноярск 2022г

Календарно-тематическое планирование

№	Дата	Содержание занятий	Кол-во часов	
			Теория	Практика
1.		Введение. Техника безопасности.	1	
2.		Каратэ - история развития и совершенствования	1	
3.		Духовно- нравственные основы и психофизиологические особенности каратэ	1	
4.		Личная и общественная гигиена	1	
5.		Игры, развивающие равновесие, координацию движения		1
6.		Ходьба по кругу в колонне, ходьба на носках, на пятках, в полуприседе		1
7.		Бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голени и высоким подниманием бедра		1
8.		Прыжки на одной и двух ногах на месте и с передвижением, с поворотами в разные стороны		1
9.		Круговые наклонные движения туловищем и головой, маховые и круговые движения руками и ногами		1
10.		Упражнения на гибкость, растяжку мышц и сухожилий, формирование правильной осанки		1
11.		Техника передвижения: приставным шагом, челночное перемещение		1
12.		Игры силовую и скоростную выносливость: "пятнашки"		1
13.		Ката Гексай Дай ичи - комплекс упражнений из блоков и ударов.		1
14.		Ката Гексай Дай ичи - комплекс упражнений из блоков и ударов.		1

15.		Ката Гексай Дай ичи - комплекс упражнений из блоков и ударов.		1
16.		Техника нунчаку – перехваты через руку, спину, по диагонали.		1
17.		Техника нунчаку – перехваты через руку, спину, по диагонали.		1
18.		Техника нунчаку – перехваты через руку, спину, по диагонали.		1
19.		Игры силовую и скоростную выносливость: "выжигало"		1
20.		Восходящий перехват через руку, спину по диагонали. Бо – кихон №1-3, ката суши-но-кун.		1
21.		Восходящий перехват через руку, спину по диагонали. Бо – кихон №1-3, ката суши-но-кун.		1
22.		Восходящий перехват через руку, спину по диагонали. Бо – кихон №1-3, ката суши-но-кун.		1
23.		Игры силовую и скоростную выносливость: "выталкивание из круга"		1
24.		Ходьба по кругу в колонне, ходьба на носках, на пятках, в полуприседе		1
25.		Бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голени и высоким подниманием бедра		1
26.		Прыжки на одной и двух ногах на месте и с передвижением, с поворотами в разные стороны		1
27.		Круговые наклонные движения туловищем и головой, маховые и круговые движения руками и ногами		1
28.		Упражнения на гибкость, растяжку мышц и сухожилий, формирование правильной осанки		1
29.		Техника передвижения: приставным		1

		шагом, челночное перемещение		
30.		Игры, развивающие равновесие, координацию движения		1
31.		Техника страховки при падениях вперед, назад, кувырки вперед, назад, прыжок-кувырок, стойка на руках, ходьба и отжимания на руках		1
32.		Техника страховки при падениях вперед, назад, кувырки вперед, назад, прыжок-кувырок, стойка на руках, ходьба и отжимания на руках		1
33.		Техника страховки при падениях вперед, назад, кувырки вперед, назад, прыжок-кувырок, стойка на руках, ходьба и отжимания на руках		1
34.		Техника страховки при падениях вперед, назад, кувырки вперед, назад, прыжок-кувырок, стойка на руках, ходьба и отжимания на руках		1
35.		Техника страховки при падениях вперед, назад, кувырки вперед, назад, прыжок-кувырок, стойка на руках, ходьба и отжимания на руках		1
36.		Игры силовую и скоростную выносливость: "пятнашки"		1
37.		Борьба в положении стоя. Броски через бедро, бросок задняя подножка, бросок боковая подножка;		1
38.		Борьба в положении стоя. Броски через бедро, бросок задняя подножка, бросок боковая подножка;		1
39.		Борьба в партере. Переворачивание противника, перевод в борьбу лежа.		1
40.		Борьба в партере. Переворачивание противника, перевод в борьбу лежа.		1
41.		Борьба лежа. Удержание с боку, со стороны ног, болевые приемы на локоть, на колено		1
42.		Борьба лежа. Удержание с боку, со стороны ног, болевые приемы на		1

		локоть, на колено		
43.		Игры силовую и скоростную выносливость: "выжигало"		1
44.		Ходьба по кругу в колонне, ходьба на носках, на пятках, в полуприседе		1
45.		Бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голени и высоким подниманием бедра		1
46.		Прыжки на одной и двух ногах на месте и с передвижением, с поворотами в разные стороны		1
47.		Круговые наклонные движения туловищем и головой, маховые и круговые движения руками и ногами		1
48.		Упражнения на гибкость, растяжку мышц и сухожилий, формирование правильной осанки		1
49.		Техника передвижения: приставным шагом, челночное перемещение		1
50.		Игры силовую и скоростную выносливость: "выталкивание из круга"		1
51.		Удары руками: прямой, боковой, снизу.		1
52.		Удары ногами: прямой, боковой, прямой в сторону		1
53.		Удары руками: прямой, боковой, снизу.		1
54.		Удары ногами: прямой, боковой, прямой в сторону		1
55.		Удары руками: прямой, боковой, снизу.		1
56.		Удары ногами: прямой, боковой, прямой в сторону		1
57.		Игры силовую и скоростную выносливость: "пятнашки"		1
58.		Ходьба по кругу в колонне, ходьба на носках, на пятках, в полуприседе		1

59.		Бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голени и высоким подниманием бедра		1
60.		Прыжки на одной и двух ногах на месте и с передвижением, с поворотами в разные стороны		1
61.		Круговые наклонные движения туловищем и головой, маховые и круговые движения руками и ногами		1
62.		Упражнения на гибкость, растяжку мышц и сухожилий, формирование правильной осанки		1
63.		Игры силовую и скоростную выносливость: "выжигало"		1
64.		Техника защиты. Блоки: накладки, подставки, отбивы.		1
65.		Техника защиты. Уклоны (назад, навстречу, в сторону), нырки, захваты руками, зацепы ногами.		1
66.		Техника защиты. Блоки: накладки, подставки, отбивы.		1
67.		Техника защиты. Уклоны (назад, навстречу, в сторону), нырки, захваты руками, зацепы ногами.		1
68.		Техника защиты. Блоки: накладки, подставки, отбивы.		1
69.		Техника защиты. Уклоны (назад, навстречу, в сторону), нырки, захваты руками, зацепы ногами.		1
70.		Игры силовую и скоростную выносливость: "выталкивание из круга"		1
71.		Ходьба по кругу в колонне, ходьба на носках, на пятках, в полуприседе		1
72.		Бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голени и высоким подниманием бедра		1

73.		Прыжки на одной и двух ногах на месте и с передвижением, с поворотами в разные стороны		1
74.		Круговые наклонные движения туловищем и головой, маховые и круговые движения руками и ногами		1
75.		Упражнения на гибкость, растяжку мышц и сухожилий, формирование правильной осанки		1
76.		Техника передвижения: приставным шагом, челночное перемещение		1
77.		Игры силовую и скоростную выносливость: "пятнашки"		1
78.		Удары руками: прямой, боковой, снизу.		1
79.		Удары ногами: прямой, боковой, прямой в сторону		1
80.		Удары руками: прямой, боковой, снизу.		1
81.		Удары ногами: прямой, боковой, прямой в сторону		1
82.		Удары руками: прямой, боковой, снизу.		1
83.		Удары ногами: прямой, боковой, прямой в сторону		1
84.		Игры силовую и скоростную выносливость: "выталкивание из круга"		1
85.		Удары руками: прямой, боковой, снизу.		1
86.		Удары ногами: прямой, боковой, прямой в сторону		1
87.		Удары руками: прямой, боковой, снизу.		1
88.		Удары ногами: прямой, боковой, прямой в сторону		1
89.		Удары руками: прямой, боковой, снизу.		1
90.		Удары ногами: прямой, боковой, прямой в сторону		1
91.		Игры силовую и скоростную		1

		выносливость: "выжигало"		
92.		Ката Гексай Дай ичи - комплекс упражнений из блоков и ударов.		1
93.		Ката Гексай Дай ичи - комплекс упражнений из блоков и ударов.		1
94.		Игры силовую и скоростную выносливость: "пятнашки"		1
95.		Техника нунчаку – перехваты через руку, спину, по диагонали.		1
96.		Техника нунчаку – перехваты через руку, спину, по диагонали.		1
97.		Игры силовую и скоростную выносливость: "выталкивание из круга"		1
98.		Восходящий перехват через руку, спину по диагонали. Бо – кихон №1-3, ката суши-но-кун.		1
99.		Восходящий перехват через руку, спину по диагонали. Бо – кихон №1-3, ката суши-но-кун.		1
100		Игры силовую и скоростную выносливость: "выжигало"		1
101		Борьба в положении стоя. Броски через бедро, бросок задняя подножка, бросок боковая подножка;		1
102		Борьба в партере. Переворачивание противника, перевод в борьбу лежа.		1

Материальное обеспечение

- спортзал (большое светлое хорошо проветриваемое помещение);
- место для занятий на свежем воздухе (спортплощадка, лес, поляна, река, озеро и т.п.);
- спортивный инвентарь: кимоно или куртки для борьбы, перчатки боксерские и перчатки с открытыми пальцами, лапы боксерские маленькие и большие, боксерские мешки и груши, мячи скакалки, гимнастические палки, маты, перекладина, макеты ножей, пистолетов, веревка длиной 2 метра.
- желание детей заниматься.

Нормативно-правовые документы

- 1.Федеральный Закон №273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»
- 2.Приказ Минобразования России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- 3.Письмо Министерства образования РФ "О реализации дополнительных образовательных программ в учреждениях дополнительного образования детей" от 20.05.2003г. № 28-51-391/16.
- 4.Письмо Министерства образования РФ "Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей" от 18.06.2003 г. №28-02-484/16.
- 5.Письмо Мин Обр. Науки РФ от 13 мая 2013 г. № ИР-352/09 «О направлении письма о Программе развития воспитательной компоненты в общеобразовательной школе»
- 6.Межведомственная программа развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года.
- 7.Приказ Министерства спорта России от 27.12.2013года №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- 8.Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования. Приказ Минобрнауки России от 17 мая 2012г. №413.
9. План мероприятий на 2015-2020 годы Концепции развития дополнительного образования детей, утверждённого распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 г. №729-р. пункт 17
10. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Москва 2015 г.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. В.И.Лях. Физическая культура М. «Просвещение» 2015. – 79с.
2. М.И.Бордуков. Функциональная производительность организма при двигательной деятельности и методы ее оценки. Красноярск 2014.- 151с.
3. Бокс / под ред. Трипольский Л.Г., М.: "ФиС", 2009– 256 с.
4. П.Цацулин. Стань сильнее М. «Издательство АСТ» 2010. – 143с.
5. Дарман П. Выживание в экстремальных ситуациях. – М.: Формула – Пресс, 1999. – 320 с.
6. Иванов – Катанский С. Комбинационная техника карате. – М.: Агентство "ФАИР", 2001. – 576 с.
7. Иванов А. Кикбоксинг – К: "AirLand", "Перун" 1995 – 312 с.
8. Коблев Я.К. и др. Борьба дзюдо. – М.: "ФиС", 2001. – 160 с.
9. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М.: "ФиС", 2003.– 271 с.
10. Сенчуков Ю.Ю. Да – цзе – шу – искусство пресечения боя – Мн.: "Современное Слово", 1998 .- 352 с.
11. Тарас А.Е. Рукопашный бой. – Мн.: Харвест, 2006. – 640 с.
12. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: "ФиС", 1980. – 255с.
13. Методика физического воспитания школьников/Д.А. Аросьев, Л.В. Бавина, Г.А. Баранчукова и др.; Под ред. Г.Б. Мейксона, Л.Е. Любомирского. – М.: Просвещение, 1998
14. Дарман П. Выживание в экстремальных ситуациях. – М.: Формула – Пресс, 1999. – 320 с.
14. О.Н. Московченко «Мониторинг физического и психофизиологического состояния в процессе занятий физической культурой и спортом»
Красноярск 2015
15. Е.Н.Викторук, О.С.Ардюкова, Л.В.Довыденко «Философия образования и науки. Кейс – метод в этическом образовании»
Учебное пособие. Красноярск 2014