



Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
"Центр детского и юношеского технического творчества «Импульс»  
городского округа Самара  
443026, г. Самара, п. Управленческий, ул. Парижской Коммуны, 30а,  
тел. 9504563, [centripuls2011@yandex.ru](mailto:centripuls2011@yandex.ru)

---

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Протокол № \_\_\_\_\_



## **Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Капате-до"**

Возраст обучающихся: 6-18 лет.  
Срок реализации программы – 2 г.

Разработчик:  
Сергеев Д.С.  
педагог дополнительного образования

Самара  
2018

## 1. Пояснительная записка

Вид программы – модифицированная, интегрированная.

Направленность программы - физкультурно-спортивная, направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья (сфера деятельности каратэ).

Программа составлена с учетом методических рекомендаций Степанова С. В. доктора педагогических наук, профессора, заслуженного работника физической культуры и спорта, мастера спорта. г. Екатеринбург и Головихина Е. В. доктора педагогических наук, профессора, заслуженного тренера России, мастера спорта международного класса. г. Ульяновск

Срок реализации программы – 2 года.

Возраст учащихся: 6-18 лет.

Актуальность программы - воспитание у обучающихся гармонии между физической и нравственной культурой.

Каратэ особый путь совершенствования человека, как вид спорта позволяет многопланово совершенствовать здоровье, а с другой стороны: духовно-нравственное совершенствование. Каратисту требуется: вежливость и трудолюбие. Эта школа возрождает высшие ценности человека: человеческое достоинство, волевая целеустремленность, гуманность. Все эти идеи гармоничного воспитания лежат в основе единоборств.

Обоснование необходимости разработки и внедрения программы в образовательный процесс

Секция кроте это структурное объединение Центра детского и юношеского технического творчества "Импульс" г.о. Самара (далее Центр). Возраст обучающихся 6-18 лет. Прием в объединение производится по желанию на общих основаниях с учетом интересов, потребностей детей и их родителей/законных представителей на оказание дополнительных образовательных услуг в спортивной сфере, а также активного и полезного проведения свободного времени.

Детская секция "Каратэ" востребовано среди детей всех школьных возрастов и родителей/законных представителей как объект спортивного вида деятельности. Одним из основных мотивов для посещения занятий обучающимися служит стремление ребенка

укрепить свою физическую подготовку и силу воли. Участие в соревнованиях способно увлечь ребят, отвлечь от пагубного влияния улицы и асоциального поведения.

#### Нормативно-правовая база программы

Программа составлена в соответствии с основными нормативными документами в области образования РФ и нормативными актами учреждения:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации» (принят ГД ФС РФ 21.12.2012) статьи 75 п. 4, глава 10.
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.06.2003г. Мс 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей».
- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
- Минобрнауки Самарской области. Автор-составитель «Т.И. Ермолаева. Методические рекомендации для руководящих и педагогических работников УДОД. Современное программно-методическое обеспечение УДОД.
- Устав МБОУ ДОД ЦДЮТТ «Импульс».
- Программа адаптирована к условиям ЦДЮТТ.

#### Педагогическая целесообразность программы

Карате-до имеет разные стили, такие как, шотокан, вадарю, шиторю, киокушинкай, шукокай, годзарю. Данная программа посвящена освоению стиля киокушинкай. В название Киокушинкай вложен глубокий смысл. КИОКУ – означает конечность, предел; ШИН – означает истину или реальность; КАЙ – означает собрание или связь. Эта система боевой и психической подготовки, духовно-нравственного воспитания мастеров понимается как «союз искателей абсолютной истины» на пути боевого искусства бросающие решительный вызов пределам человеческих возможностей. Школа Киокушинкай возродила древнюю традицию создание ядра школы, где сосредоточились высшие ценности, знания, опыт и методика обучения, которые восходят к семейному родовому укладу жизни, к организации общин.

Основной вид деятельности учащихся – тренировки, спортивно-игровые занятия.

Основной метод обучения – компетентностно-ориентированный подход в обучении.

Наполняемость группы: 1 год обучения – 15 чел., 2 год обучения – 12 чел.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель:** формирование культуры безопасности жизнедеятельности детей и подростков в процессе овладения каратэ.

**Задачи:**

### Предметные

- научить учащихся комплексам упражнений на 9Кю и 10Кю,
- научить основам свободного боя,
- научить учащихся правилам этикета,
- научить комплексам упражнений на 8Кю и на 7Кю,
- научить составлять стратагемы.

### Мктопредметные

- развить форму тела,
- помочь учащимся найти индивидуальный стиль самообороны.

### Личностные

- формировать чувство ответственности за свои поступки,
- воспитать толерантность,
- формировать осознанное стремление к здоровому образу жизни.

### Психолого-возрастные характеристики смешанной группы обучающихся

Курс программы направлен на образовательно-спортивную деятельность обучающихся 7-18 лет.

Следует отметить преимущества, которые характерны именно для разновозрастной группы: общение младших детей со старшими создает благоприятные условия для формирования «опережающих» знаний и взаимного обучения. Наблюдения показали, что младшие дети в разновозрастной группе охотно прислушиваются к советам, замечаниям, оценкам старших детей, сделанных в доброжелательной форме, хорошо воспринимают их справедливое руководство совместной деятельностью, и негативно реагируют на резкое и авторитарное отношение. Постоянное общение младших детей со старшими формирует дружеские отношения, самостоятельность. Особое значение приобретает пример старших для младших. Старшие, в свою очередь, учатся помогать младшим, сдерживать слишком резкие эмоции.

Педагогу нужно позаботиться, чтобы и малыши и старшие были не пассивными наблюдателями, а активными участниками процесса.

Таким образом, можно отметить, что занятия карате это особая педагогическая технология воздействия на личность. Оно расширяет спектр знаний, представлений и в полной мере отвечает потребностям обучающихся.

Срок реализации программы - 2 года

Наполняемость группы: 1 год обучения – 15 чел.; 2 год обучения - 12 чел.

При наборе групп учитывается возраст и наличие квалификационного разряда (пояса)

1 группа-6-10 лет

2 группа-10-13 лет

3 группа-13-18 лет

Уровни освоения программы- базовый уровень,

Обучение во всех 3 группах ведется по базовому плану с учетом уровня освоения технического каратэ. и возрастных особенностей обучающихся:

1 группа-упражнения на 10Кю,

2я группа- упражнения на 9-8Кю,

3 группа- упражнения на 8-7Кю

Режим занятий

Учебная программа предназначена для школьников младшего, среднего и старшего возраста. Прием детей ведется с 7 лет при отсутствии медицинских противопоказаний.

1 год обучения-144 ч. (2р. по 2 ч =4 часа в неделю)

2 год обучения-216 ч. (2р по 2 ч. =6 часов в неделю)

Продолжительность занятий - 2 часа по 40 мин. с 10 минутным перерывом (согласно нормам Сан ПиН 2.4.4.3172-14)

Форма обучения - индивидуально-групповая.

Формы и методы занятий

Спортивно-оздоровительные рекреативные формы занятий, имеющие характер расширенного активного отдыха (спортивно-игровые занятия по свободному регламенту, спортивно-оздоровительные походы выходного дня, спортивно-оздоровительные лагеря в летние каникулы, реализации проектов летнего отдыха и т. п.

Для спортивных единоборств характерно как индивидуальный метод обучения новым элементам и приемам каратэ-до или освоения новых физических упражнений для общей физической подготовке, так и групповой.

При групповом методе обучения вырабатывается соответствующий эмоциональный соревновательный фон, стимулирующий повышенную работоспособность.

Занятия самореализации направлены на раскрытие индивидуальных возможностей каждого ученика, отработки техники боя, раскрытие творческого потенциала личности

посредством каратэ. Стратегичность знакомит учащихся с восточной культурой и знаниями дающими возможность выжить в сложных условиях жизни. Что свидетельствует раскрытию человеческих способностей, обеспечивающие победу в состязании даже с более сильным и хитрым противником, если то не обеспечивал себе более сильную подготовку. Применяющий стратегии удерживает инициативу в руках - это вселяет уверенность в успех любого дела.

#### Образовательные блоки и разделы программы

Программа рассчитана на 2 года обучения и распределена на следующие блоки обучения и воспитания:

##### 1 год обучения:

- 1 - обучающий блок;
- 2 - блок самореализации;
- 3 - психология.

##### 2 год обучения:

- 1 - обучающий блок;
- 2 - стратегичность;
- 3 - блок самореализации;
- 4 - психология.

Обучающий блок дает для всех групп общую спортивную подготовку, научить стойкам, ударам руками, ногами, блоки руками, ката, идо (основные упражнения в связке), кумитэ (спарринг)

Психологический блок знакомит о назначении поз, жестов, мимики человека, которые несут о нем 80% информации. Особенностью языка телодвижений является , то что его проявление обусловлено импульсами нашего подсознания, и отсутствие возможности поддержать эти импульсы позволяет нам доверять этому языку больше, чем обычному речевому каналу общения. Дает понятие о сознание в деятельности человека. Раскрывает способы преодоления негативных чувств. Определяет личностные качества каратэка.

##### Ожидаемые результаты:

###### Предметные

- уметь пользоваться комплексам упражнений на 9Кю и 10Кю,
- владеть основами свободного боя,
- знать правила этикета.

###### Метапредметные

- знать и применять в спортивной практике комплекс упражнений на 8Кю и на 7Кю,
- уметь составлять стратегии,

- развить физические данные,
- иметь индивидуальный стиль самообороны.

#### Личностные

- ответственность за свои поступки,
- толерантное отношение к окружающим,
- осознанное стремление к здоровому образу жизни.

Способы отслеживания результатов: наблюдения педагога; тестирование и анкетирование; результативность учащихся в соревнованиях разного уровня.

#### Формы подведения итогов:

По итогам 1 года обучения проводится аттестация. Учащиеся 1 года обучения должны сдать на квалификационный разряд (пояс) и осуществляется переход на 2 год обучения.

По итогам 2 года обучения проводится аттестация. Учащиеся 2 года обучения должны сдать на квалификационный разряд (пояс).

#### Аттестация обучающихся:

- промежуточная аттестация обучающихся проверяет уровень освоения программы, изученной за определенный год обучения,
- итоговая аттестация определяет освоение всей программы в целом и осуществляется в конце последнего года обучения по программе.

Общий уровень освоения программы определяется индивидуально для каждого обучающегося по бальной системе: 0 баллов - низкий уровень освоения программы; 2 балла - средний уровень освоения программы; 3 балла - высокий уровень освоения программы.

## 2. Учебно-тематический план программы

### 1 год обучения

| Тема  | Кол-во часов |      |       |
|---|--------------|------|-------|
|   | теор         | прак | всего |
| <b>Обучающий блок</b>                             |              |      |       |
| Вводное занятие.                                  | 2            | -    | -     |
| Общеразвивающие упражнения                        | -            | 4    | 4     |
| Гимнастика дыхания                                | -            | 4    | 4     |
| Растяжка связок тела                              | -            | 4    | 4     |
| Силовые упражнения                                | -            | 8    | 8     |
| Практические занятия по отработке техники на 10Кю | -            | 10   | 10    |
| Набивание ударных частей тела                     | -            | 10   | 10    |
| Спарринги по заданию учителя                      | -            | 8    | 8     |
| Свободный бой                                     | -            | 8    | 8     |
| Развивающие упражнения по 10Кю                    | -            | 8    | 8     |
| Растяжка связок тела                              | 2            | 4    | 6     |
| Техника 9Кю                                       | -            | 4    | 4     |

|   |           |            |            |
|---|-----------|------------|------------|
| Растяжка связок тела                                  | -         | 4          | 4          |
| Практические занятия по отработке техники на 9Кю      | -         | 8          | 8          |
| Набивание ударных частей тела                         | -         | 10         | 10         |
| Спарринги   | -         | 8          | 8          |
| Силовые упражнения                                    | -         | 10         | 10         |
| <b>Психология</b>                                     |           |            |            |
| Понятие о сознании, сознание деятельности человека    | -         | 4          | 4          |
| Понятия о негативных чувствах, способы их преодоления | 2         | -          | 2          |
| Поведение в конфликтных ситуациях                     | 2         | -          | 2          |
| Особенности личных качеств каратэ                     | 4         | -          | 4          |
| <b>Самореализация</b>                                 |           |            |            |
| Комбинация из определенных упражнений                 | -         | 4          | 4          |
| Вариант разминки                                      | -         | 4          | 4          |
| Поиски индивидуального стиля обороны                  | -         | 4          | 4          |
| Свободный бой   | -         | 4          | 4          |
| <b>Итого</b>  | <b>12</b> | <b>132</b> | <b>144</b> |

## 2 год обучения

| Тема  | Кол-во часов |      |       |
|---|--------------|------|-------|
|   | теор         | прак | всего |
| <b>Обучающий блок</b>   |              |      |       |
| Вводное занятие   | 2            | 6    | 8     |
| Общеразвивающие упражнения  | 2            | 6    | 8     |
| Растяжка связок тела  | -            | 6    | 6     |
| Повторение техники 10-9Кю   | 2            | -    | 2     |
| Изучение техники 8Кю  | -            | 10   | 10    |
| Изучение комбинаций удара   | -            | 8    | 8     |
| Набивание ударных частей тела                                     | -            | 8    | 8     |
| Спарринги по заданию учителя                                      | 2            | 8    | 10    |
| Свободный бой   | -            | 14   | 14    |
| Общеразвивающие упражнения  | 2            | 6    | 8     |
| Растяжка связок тела  | 2            | 6    | 8     |
| Повторение техники 10-9Кю   | 2            | 6    | 8     |
| Изучение техники 8Кю  | 2            | 10   | 12    |
| Изучение комбинаций удара   | -            | 8    | 8     |
| Набивание ударных частей тела                                     | -            | 8    | 8     |
| Спарринги по заданию учителя                                      | -            | 8    | 8     |
| Свободный бой   | -            | 14   | 14    |
| <b>Психология. Младшая, средняя, старшая группы с поясами</b>     |              |      |       |
| Основы невербального общения                                      | 6            | 3    | 9     |
| Понятие о воле, развитие волевых качеств                          | 6            | 3    | 9     |
| <b>Самореализация. Младшая, средняя, старшая группы с поясами</b> |              |      |       |
| Свободный бой   | -            | 10   | 10    |
| Комбинация из определенных упражнений                             | -            | 8    | 8     |
| Поиски индивидуального стиля обороны                              | -            | 8    | 8     |
| варианты разминки   | -            | 8    | 8     |
| <b>Стратегемность. Младшая, средняя, старшая группы с поясами</b> |              |      |       |
| Стратегия выживания в сложных ситуациях                           | 4            | -    | 4     |
| Формирование умений в составлении индивидуальных стратегий        |              |      |       |



|  |           |            |            |
|--|-----------|------------|------------|
| Приемы стратагемности                  | 2         | -          | 2          |
| Игровая программа                      | 2         | -          | 2          |
| Участие в соревнованиях разного уровня | -         | 14         | 14         |
| <b>Итого</b>                           | <b>36</b> | <b>180</b> | <b>216</b> |

### **3. Содержание программы**

#### **3.1. Техническая программа**

##### **3.1.1. Оранжевый пояс (10-9Кю)**

###### **Кихон**

- Стойки: Кокуцу - дачи, некоаши-дачи

###### **Основы передвижений**

- Кокуцу – дачи + Чудан учи укэ
- Дзенкуцу – дачи + Сейкен ой цуки
- Дзенкуцу – дачи + Сейкен самбом цуки

###### **Ката**

Тэйкоко сонно ити, Тэйкоко сонно ни, Тэйкоко сонно сан, Сакуги Тэйкоко сонно ити.

###### **Общая физическая подготовка**

- Гибкость: головой достать пол в положении сидя, ноги врозь
- Отжимания: 30 раз
- Прыжки из положения сидя на корточках: 30 раз
- Стойка на руках: 30 сек.
- Подтягивание: 5 раз
- Удар в прыжке. Собственный рост + 10 см.

###### **Кумитэ**

- Бои по заданию. Работа одними руками/защита с применением изученных блоков.  
Работа ногами/защита с помощью изученной техники
- Свободный бой. Спарринги по 1 мин.

##### **3.1.2. Синий пояс (8-7Кю)**

###### **Кихон**

- Стойки: Санчин – дачи
- Удары руками: Моротэ цуки, шито цуки.
- Блоки: Джодан укэ, Сото укэ.
- Техника дыхания: Могаре ити, ни

###### **Основы передвижений**

- Кокуцу – дачи + Шуто маваши укэ
- Дзенкуцу – дачи + Джодан укэ + Сото укэ
- Санчин – дачи + Сейкен самбом цуки + сото укэ

## **Ката**

Пенан сонно ити, Пенан сонно ни, Сакуги Тэйкоко сонно ни, Сан

### **Общая физическая подготовка**

- Гибкость: головой достать пол в положении сидя, ноги врозь
- Отжимания: 40 раз
- Прыжки из положения сидя на корточках: 40 раз
- Стойка на руках: 40 сек.
- Подтягивание: 10 раз
- Удар в прыжке. Собственный рост + 15 см.

### **Кумитэ**

- Бои по заданию. Работа одними руками/защита с применением изученных блоков.  
Работа ногами/защита с помощью изученной техники
- Свободный бой. Спарринги по 2 мин.

### **3.1.3. Желтый пояс**

#### **Кихон**

- Стойки: Киба дачи
- Удары руками: Уракен цуки, Тецуи цуки.
- 3)Блоки: Гедан барай укэ.
- Техника дыхания: Ибуки

#### **Основы передвижений**

- Киба дачи + Уракен цуки
- Дзенкуцу – дачи + Какуцу дачи + Сюто маваши укэ
- Санчин дачи + учи укэ + сото укэ.

## **Ката**

Пенан сонно сан, Пенан сонно ен, Санчин ката

### **Общая физическая подготовка**

- Гибкость: 3 шпагата.
- Отжимания: 50 раз
- Прыжки из положения сидя на корточках: 50 раз
- Стойка на руках: 5м

- Подтягивание: 15 раз
- Удар в прыжке. Собственный рост + 15 см.(вертушка)

#### **Кумитэ**

- Свободный бой. Спарринги по 2 мин. (смена 5 партнеров)

### **3.1.4. Зеленый пояс(4 и 3Кю)**

#### **Кихон**

- Техника движений в стойке Камайтэ дачи
- Техника ног: Уширо гери, Уширо маваши гери, Тоби уширо маваши.

#### **Основы передвижений**

- Кокуцу – дачи + Блоки с новой руки
- Дзэнкуцу – дачи + Маваши гери джедан
- Санчин дачи + сото укэ + Уракен гемен учи

#### **Ката**

Пенан сонно го, Янцу, Цуки накато, Сейчин Като.

#### **Общая физическая подготовка**

- Гибкость: шпагаты, доставание грудью пола
- Отжимания: 60 раз
- Прыжки из положения сидя на корточках: 60 раз
- Стойка на руках: 60 сек.
- Подтягивание: 15 раз
- Удар в прыжке. Собственный рост + 15 см.(Тоби уширо маваши)

#### **Кумитэ**

- Свободный бой. Спарринги по 2 мин. (смена 7 партнеров)

#### **Программа стратагемности**

- Маскировка цели, пути и направления.
- Косвенно давление на врага при помощи угрозы.
- Стратагема подставного лица.
- Стратагема изматывания противника.
- Извлечение выгоды из нужды, трудности.
- Избежание наступления на Востоке, но ведение его на Западе.
- Следствие инсценировки угрозы, чтобы противник смог заметить обман. тогда его бдительность ослабнет.

- Стратегия скрытия истинного направления.
- Наблюдение за пожаром на противоположном берегу. Якобы не имея к нему отношения.
- Прикрытия скрытных намерений.
- С помощью обманного момента пожертвовать собой, чтобы спасти другого.
- Постоянная и всесторонняя психологическая готовность использовать для обретения преимущества любые шансы.
- Стратегия косвенного предостережения.
- Возрождение к жизни «нечто», принадлежащее к «прошлому» с помощью постановки новой цели.
- Сманивание противника с целью обезвредить врага.
- Стратегия завоевания сердец.
- Стратегия обмена.

#### **4. Методическое оснащение программы**

##### Специальная литература

- Алабина В.Г., Кривоносова М.П. Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике. М.: ФиС, 1981
- Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М., 1988

##### Видео фильмы

DVD Медиа Арт Паблишер Философия борьбы

DVD Уроки каратэ

##### Интернет ресурсы

<http://www.karatedo48.ru/poznav/51-2010-09-23-12-43-32.html>

[http://www.mosbudokan.ru/shotokan/kara\\_pbl.html](http://www.mosbudokan.ru/shotokan/kara_pbl.html)

[http://www.do-oc.ru/index.php?option=com\\_content&task=view&id=219&Itemid=12](http://www.do-oc.ru/index.php?option=com_content&task=view&id=219&Itemid=12)

##### Техника безопасности на занятиях

- Основы техники каратэ и техническая подготовка. Основные сведения о технике каратэ, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приёмов техники каратэ. Анализ техники изучаемых приёмов карате. Методические приемы и средства обучения технике каратэ. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приёмов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность.

- Основы тактики и тактическая подготовка Характеристика подготовительных действий в карате и основное содержание тактики и тактической подготовки. Характеристика тактического мастерства в каратэ. Индивидуальные и командные тактические действия. Способности, необходимые для успешного овладения техникой каратэ. Определение тактической зрелости в карате. Три группы тактической направленности действий каратэ. Характеристика наступательных действий в каратэ. Содержание действий каратеиста в контратаке. Атака как лучшее тактическое средство единоборства. Наиболее важные моменты атаки. Основные наступательные средства в карате. Содержание боевых действий и приёмов каратеиста при бое на дальней, средней и ближней дистанциях. Характеристика и содержание тактических приёмов в оборонительных действиях каратеиста. Методы изучения противника. Методы определения силы, роста, веса, возраста, характера, энергетической мощи противника. Упражнения, отрабатывающие как реакцию, так и умение читать по глазам предстоящее действие человека. Анализ изучаемых тактических взаимодействий. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей соревнований.
- Основа для развития свободы движений. Чувство удара - важнейшее качество в каратэ. Задачи обучения данному чувству. Средства для развития чувства удара. Характеристика внимания. Понятие об устойчивости внимания. Процесс воспитания внимания в ходе учебно-тренировочных занятий. Значение развития быстроты реакции для улучшения внимания. Боевое мышление как процесс обобщенного отражения действительности. Характеристика тактического и оперативного мышления. Методы и средства воспитания мышления. Средства совершенствования тактического мышления. Быстрота реакции. Понятие сенсорного, моторного и нейтрального типов реакции. Их характеристика. Содержание индивидуальных заданий для развития реакции нейтрального типа. Содержание специальных заданий для развития быстроты реакции. Взаимосвязь вышеперечисленных психических качеств с уровнем технико-тактической и физической подготовки.
- "5E=8:0 157>?0A=>AB8 =0 70=OB8OE. \_@028;0 ?>2545=8O =0 70=OB8OE, 2=5H=89 284, ?@028;0 @01>BK A> A?>@B82=K< 8=25=B0@5<, ?@028;0 157>?0A=>3> >1@0I5=8O A M;5:B@>?@81>@0<8, ?@028;0 M20:C0F88 ?@8 ?>60@5 8 4@C38E G@572KG09=KE ?@>8AH5AB28OE.

### Оказание первой медицинской помощи.

- Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.
- Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Биологические ритмы в работоспособность. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых.
- Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.
- Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.
- Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена.
- 568< 4=O 2> 2@5<O A>@52=>20=89. 0F8>=0;L=>5 G5@54>20=85 @07;8G=KE 284>2 45OB5;L=>AB8. \_=0G5=85 A=0, CB@5==59 38<=0AB8:8 2 @568<5 N=>3> A?>@BA<5=0.
- 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.

### Техническое оснащение

Боксерские груши, гантели, боксерские щиты для тренировки рук и ног.

Форма одежды - спортивное кимоно.

## **Литература**

### I. Общая педагогика и психология

1. Психологические особенности подросткового и юношеского возраста  
<http://www.med103.ru>
- 2/ Кемпбелл Р. Как справиться с гневом ребенка/пер. с англ. – СПб: «Мирт», 2000

### II/ Методика воспитания.

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М., 2001
2. Вануровская С. Сто минут для красоты и здоровья, - М.: ФиС, 2008

II/ Методика предмета

3. Алабина В.Г., Кривоносова М.П. Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике.- М.: ФиС, 2003
4. Бернштейн Н.А. О ловкости и развитии. - М.: ФиС, 2000  
Гогоулан М.Ф. законы здоровья.. - М.: Советский спорт.1981
5. Дж Уайдер. Культуризм. - М., 2000
6. Кесимаро Уешиба. Искусство мира. - М., 2000
7. Подшивка журналов «ФЛЕКС» журнал для бодибилдеров.
8. Сапин, Брыксина. Анатомия и физиология человека. - СПб., 2002
9. Юй Хуай. Цыгун: Курс для начинающих. - М. 2006

Для учащихся

1. Все в наших руках: сборник материалов по профилактике наркомании/ авт.-сост. Е.В. Устинова. - М., 2009
2. Юй Хуай. Цыгун: Курс для начинающих. - М. 2006