Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

Принято
на педагогическом совете
МБОУ ДО «ДЮСШ»
протокол № 3
от «15» июня 2017г.

Утверждаю
Директор ДЮСШ
С.Н. Костина
«15» июня 2017г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Восточное боевое единоборство

Срок обучения 2 года

составитель программы:
тренер-преподаватель по ВБЕ (высшая категория)
П.А. Коныгин

г. Городец
2017 г

Пояснительная записка

Популярность восточных боевых искусств вообще и восточное боевое единоборство (сокращенно ВБЕ) в частности, обусловлено целым рядом причин. Россия географически располагается между Востоком и Западом, и всегда находилась под влиянием восточной и западной культуры. Россия – страна многонациональная. Исторически в России восточное боевое единоборство начало развиваться с Сибири и Дальнего востока. По духу Восток ближе к россиянам, чем Запад.

В отличие от других стран, куда ВБЕ пришло сразу не как вид боевого искусства, а как вид спорта, в Россию ВБЕ пришло, как способ самосовершенствования, что характерно для российского человека.

Характеристика вида спорта – восточное боевое единоборство

Восточное боевое единоборство (ВБЕ) – официальный, аккредитованный вид спорта, который динамично развивается в России.

ВБЕ - является боевым искусством, объединяющим четыре единоборства стран Восточной Азии. Сётокан, кобудо, кудо и сито-рю в XX веке превратились в популярные во всем мире виды спорта и имеют сегодня свои международные федерации, регулярно проводящие чемпионаты, первенства и Кубки мира, Европы, других континентов.

Правила восточного боевого единоборства в составе четырёх спортивных дисциплин включают личные и командные полно-контактные поединки: с применением защитных средств (кудо, кобудо); условно-контактные поединки без средств зашиты (сётокан, сито-рю); поединки с имитацией оружия (кобудо), а также личные и групповые формальные технические комплексы (упражнения), как без оружия (сётокан, сито-рю), так и с традиционным восточным оружием (кобудо).

ВБЕ в России развивается в нескольких направлениях: детский спорт, спортивно-оздоровительное направление (сохранение и укрепление здоровья, обучение навыкам самообороны).

Обладая значительной философской составляющей, ВБЕ базируется на трёх главных принципах: *взаимная помощь и понимание для достижения большего прогресса, наилучшее использование тела и духа, и поддаться, чтобы победить.*

Перед занимающимися ВБЕ традиционно ставятся цели физического воспитания и совершенствования сознания, что требует дисциплины, настойчивости, самоконтроля, соблюдения этикета, понимания соотношения между успехом и необходимыми для его достижения усилиями.

Занятия восточными боевыми единоборствами доступны для людей любого возраста.

Отличительная особенность программы

Программа предоставляет возможность всем желающим, достигшим 6–ти летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий ВБЕ, или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовленности, приобщиться к активным занятиям ВБЕ, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в коллективе, стимулирует к дальнейшему совершенствованию физической и интеллектуальной сферы. Программа так же предоставляет возможность детям, ранее занимавшимися ВБЕ в спортивных школах, и по каким-либо причинам, прекратившим занятия, но сохранившими интерес к предмету образовательной деятельности, продолжить обучение.

В программе снижен уровень требований к выполнению контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовке. Программа даёт возможность тренеру-преподавателю индивидуализировать образовательный процесс: помочь каждому отдельно взятому ребёнку раскрыть его физические способности и развить морально-волевые качества личности. В процессе обучения обучающиеся приобретают знания, умения и навыки, необходимые для сохранения их физического и психического здоровья, а также всестороннего развития личности.

Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в парах, группах, с предметами и без, создают неограниченные возможности для развития двигательных качеств: координации, силы, выносливости, гибкости, быстроты движений и реакции; способности к согласованию отдельных движений в целостные комбинации. Одновременно учебный материал программы оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов обучающихся (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.) и на воспитание нравственных, волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил в единоборствах. Большое внимание уделяется обучению страховкам, что позволяет избежать травм при любых падениях. Материал игр и игровых упражнений - прекрасное средство формирования потребностей, интересов и эмоций воспитанников. Игра повышает интерес обучающихся к занятию.

Систематические занятия и двигательная активность благотворно сказываются на физическом и психическом развитии обучающегося, повышая его работоспособность.

Направленность программы – физкультурно-оздоровительная, не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие обучающихся, их способностей, которые позволят осваивать приемы и навыки ВБЕ.

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей в активных формах двигательной деятельности, обеспечение физического, психического и нравственного оздоровления обучающихся. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта ВБЕ в нашей стране.

Общей целью программы является: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся по средствам занятий ВБЕ. Воспитание гармоничной, социально-активной личности.

Задачи программы:

1. Укрепление здоровья и закаливание организма.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее и гармоничное развитие физических и психических способностей.
4. Воспитание морально-волевых качеств личности.
5. Обучение основным приёмам техники ВБЕ.
6. Создание предпосылок для дальнейшей специализации в ВБЕ

Ожидаемый результат реализации Программы:

- формирование знаний, умений и навыков по программе (ВБЕ);
- вовлечение обучающихся в систему регулярных занятий.

Для оценки эффективности реализации программы используются следующие критерии:

- стабильность состава обучающихся, регулярность посещения занятий;
- гармоничное развитие обучающихся;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Восточное боевое единоборство» (далее Программа) Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» (далее ДЮСШ) разработана в соответствии с нормативными правовыми актами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Минимальный возраст для зачисления на обучение по данной программе - 6 лет. Срок обучения по Программе - 2 года.

Наполняемость групп и режим занятий

Минимальное количество в группе -15 человек. Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность одного занятия не должна превышать двух академических часов, т.е. 90 минут.

Формы занятий: групповая, индивидуальная.

Методическая часть

Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон образовательного процесса: теоретической, физической, технико-тактической подготовок.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала в течение обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями, в постепенном усложнении содержания занятий, в росте дозирования нагрузок, в единстве задач, средств и методов обучения.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки обучающихся. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи: педагоги могут вносить свои коррективы в построение занятий, не нарушая общих подходов.

Методы организации и проведения образовательного процесса:

- словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение;
- наглядные: показ тренером, исполнение, наблюдение.
- практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, тренера.

Основные средства обучения:
- общеразвивающие упражнения
- специальные физические упражнения;
- школа техники ВБЕ (кихон, кумитэ) и изучение обязательной программы технических комплексов;
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок;

Материально-техническое оснащение:

-кимоно, защитная амуниция (накладки на руки и голеностоп, паховая раковина и капа)
- гриф для штанги, диск обрезной
-комплект защиты
-гимнастическая стенка, скамейка
-перекладина
-секундомер
-зеркала
-макивары
-гантели разного веса (от 0.5 кг до 4 кг)
-жгут резиновый (4 –х метровый)
-силовые тренажеры
-медицинболы – 5 шт. (3 кг) и 5 шт. (5 кг)
-татами (45 кв.м.) – 2 шт.
- мячи: для большого тенниса, футбольный, волейбольный

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Степень практических умений и навыков, освоения программных требований первого года обучения определяется проведением промежуточной аттестации обучающихся по разделам учебного плана:

-теоретическая подготовка,

-общая физическая подготовка,

-специальная физическая подготовка,

- техническая подготовка,

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится на основании результатов промежуточной аттестации.

Освоение программы завершается обязательной итоговой аттестацией.

Результатом образовательной деятельности являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие обучающихся :

- рост уровня развития физических качеств,
- освоение основных технических приемов ВБЕ,
- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни,
- рост личностного развития ребёнка,
- умение ребёнком оценивать свои достижения,
- выявление одаренных обучающихся.

Учебный план на 46 недель

№	Разделы подготовки (предметы)	Год обучения	Год обучения	Итого часов
		1-год	2-год	
1.	Теоретическая подготовка	22	22	44
2.	Общая физическая подготовка	137	137	274
3.	Специальная физическая подготовка	50	50	100
4.	Техническая	65	65	130
5.	Промежуточная аттестация	2		2
6.	Итого аттестация	-	2	2
	Итого часов:	**276**	**276**	**552**

Вся программа рассчитана на 552 часа
Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью

Календарный учебный график по «ВБЕ»
1-2год обучения

№	Вид подгот.	Сент	Окт	Нояб	Дек	Янв	Фев	Март	Апр	Май	Июнь	Июль каникул.	август	За год
1	**теория**	**3**	**3**	**3**	**1**	**2**	**2**	**2**	**1**	**2**	**3**			**22**
2	**ОФП**													
1	**Гибкость**	5	4	3	3	2	2	3	3	3	3	-	3	**34**
2	**Ловкость**	5	4	2	3	2	2	3	3	3	3	-	2	**31**
3	**Быстрота**	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	-	2	**31**
4	**Сила**	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	-	2	**22**
5	**Вынос-ть**	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	-	3	**21**
	Итого	**18**	**16**	**12**	**12**	**9**	**10**	**12**	**13**	**12**	**11**	**-**	**12**	**137**
3	**СФП**	2	3	5	6	7	6	5	5	4	5	-	2	**50**
4	**Техническая**	3	4	6	7	8	8	7	7	6	7	-	2	**65**
5	**Промежуточная и итоговая аттестация**	-	-	-	-	-	-	-	-	**2**	-	-	-	**2**
	Итого	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**-**	**16**	**276**

Содержание программного материала

1. Теоретическая подготовка

1.Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура и спорт как одно из средств воспитания человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

2. История развития восточного боевого единоборства.

География развития ВБЕ в мире. Возникновение различных стилей и международных федераций

3. Гигиена и врачебный контроль.

Значение закаливания для профилактики заболеваний и улучшения спортивных показателей. Основные виды закаливания и правила их проведения: умывание, обтирание, обливание, контрастный душ, баня.

Понятие о самоконтроле. Объективные данные самоконтроля: пульс, частота и глубина дыхания, кровяное давление.

4. Строение и функции организма.

Элементарные сведения о строении и функциях сердечно – сосудистой, дыхательной, пищеварительной, нервной систем организма.

5. Тактическая подготовка.

Общие понятия о тактике. Задачи тактической подготовки. Структура тактических действий. Простейшие приёмы тактической подготовки. Тактика передвижений. Выбор наиболее удобного места для атаки и защиты.

6. Правила соревнований.

Полный список ката, для исполнения. Критерии оценки за исполнения ката. Технические приёмы и зоны атаки (на теле) в кумитэ. Запрещённые действия. Начисление очков (первоначальные понятия) в кумитэ. Терминология ВБЕ.

2. Общая физическая подготовка.

(развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости).

Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий. Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бет и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Гимнастические упражнения без предметов.

-упражнения для рук и плечевого пояса:сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

-упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

-упражнения для туловища: наклоны, повороты, вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения на формирование правильной осанки

-упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих ногах и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

-упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, «переталкивание», приседания, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

-упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах.

упражнения на дыхание – синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой – вдох в секунду).

акробатические упражнения: перекаты и перевороты, кувырки: вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации акробатических элементов.

Упражнения с предметами:

-со скакалкой – прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке;

- с гимнастической палкой: наклоны и поворот туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками; переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку (перешагиванием и прыжком); подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением);

- упражнения с малым мячом: броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера);

-упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2кг): вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами;

- упражнения с гантелями (1-2 кг) – поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей;

-упражнения на снарядах: (перекладина, гимнастическая стенка массового типа) - висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание. Упражнения на боксерских мешках, лапах, макиварах.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Легкоатлетические упражнения. Бег на дистанции: 30, 60, м., 300 м, 500 м, 800 м, 6-минутный и 12- минутный бег (с разной интенсивностью). Прыжки в длину с места и с разбега. Многоскоки.

Спортивные игры: регби, гандбол, футбол с упрощенными правилами.

Плавание: обучение умению держаться на воде, погружаться в воду, выплывать; изучение техники различных способов плавания;

3.Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты. Рывки по сигналу. Ловля брошенного предмета. Уворачивание от брошенного теннисного мяча. Скоростное передвижение (челночный бег, шаги, выпады, уходы с выпада и др.) Соревнования на быстроту выполнения ударных упражнений и точность попадания в атаках по мишени в ограниченный отрезок времени.

Упражнения для развития силы. Ходьба полувыпадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением. Приседания на одной ноге – «пистолет». Выпрыгивание из приседа. Упражнения с сопротивлением партнера. Различные виды отжимания (на одной-двух руках, с хлопками, прыжками и т.д.). Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание). Работа с гантелями от 1 до 3 кг (ударная и защитная техника). Выполнение ударов по макиваре на силу.

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

Упражнения для развития гибкости. Из низкого приседа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Пружинящие покачивания на выпаде, маховые движения ногами. Комплексы на растяжку. Шпагаты. Выполнения статических упражнений на гибкость (на основе асан хатха-йога).

Упражнения для развития выносливости. Многократные повторения двух-трех ударных комбинаций. Участие в учебных и соревновательных боях. Удержание соперника, (освобождение) в стойке и партере на время. Работа с утяжелителями при выполнении ударных упражнений.

Игровые упражнения. Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.

4.Техническая подготовка

1- год обучения

Понятие о технике выполнения элементов. Значение своевременного усвоения основ техники. Изучение базовых стоек, и перемещения в стойках. Техника выполнения ударов руками и ногами, а так же виды блоков для защиты от них.

Базовые стойки в ВБЕ:

Хейко дачи (стопы параллельно), *Мусуби дачи* (основная стойка – пятки вместе, носки врозь), *Шико дачи* (две ширины плеч, стопы на 45), *Хидже дати, Хейсоку дати, Мото дати, Зенкуцу дати* (Переходы в этих стойках вперед и назад). Стойки также делятся на левосторонние и правосторонние.

Удары:

Удары руками: Ой цуки, Гяко цуки;

Удары ногами: Мая гери, Маваши гери;

Защитные действия:

Виды блоков руками: агэ укэ, гедан барай, ёко учи укэ, ёко сото укэ.

Ката: - «формальное упражнение», комплекс двигательных действий, способствующий усвоению базовых и боевых техник, включающий в себя ритуал: определённый ритм, сочетание напряжения и расслабления, равновесие, дыхание.

-одиночные или групповые технические комплексы (формальные упражнения без противника) без использования «имитации традиционного восточного холодного оружия»;

Необходимо уметь выполнить ката «ТЭЙКЪЁКУ» с блоками агэ укэ, гедан барай, ёко учи укэ, ёко сото укэ.

Кихон: – специальная форма тренировки для изучения и отработки техники без реального партнера.

Котей кихон: (кихон на месте), гедан барай, чоку цуки, мае гери.

-кихон на месте: ХД – чудан цуки., ХД – дзёдан уке, чудан цуки., ХД – чудан уке, дзёдан цуки., ХД – харай уке, чудан цуки., ХД – ура учи (йоко)., ХД – ура учи (шомен). ХД - татэ хиджи атэ. ХД – мае гери. ХД – маваши гери.

Идо кихон: (кихон в движении)

-правильно показать базовую технику в передвижении в мото дачи и зенкуцу дачи: вперёд, назад, влево, вправо (руки в боевой готовности (камае тэ)

техника ударов в стойке мото дати:

чудан ой цуки, чудан гяку цуки, чудан мае гери кекоми дзёсокутэй (коси) или кеагэ, чудан маваси гери (коси) или дзёдан маваси гери сокусю (асикуби).

техника защиты в стойке зэнкуцу дати: агэ укэ, гедан барай, ёко учи укэ, ёко сото укэ, повороты таи сабаки.

Якусоку кумитэ отработки техники стоек, ударов и блоков с партнером с заранее обусловленными действиями.

-правильно показать базовую технику в парах из левосторонней и правосторонней стоек.

-сэмэтэ (нападающий) 1-й удар с остановкой: дзёдан ой цуки, чудан ой цуки, чудан мае гери кекоми, чудан маваси гери; дзёдан маваси гери.

-укэтэ (защищающийся) техника защиты и контратаки от одиночных ударов: агэ укэ, ёко учи (сото) укэ, гедан барай, тэйше и контратака: гяку цуки (варианты: мае гери, маваси гери)

Борьба: Захват рукава и отворота, рукава и туловища, рукава и шеи.

Упражнения и игры на координацию и ловкость. Правила поведения выполняя приемы борьбы. Сигналы о сдаче (Сдаюсь!).

Нунчаку: перехваты.

2- год обучения

Кихон на месте.

ХД – чудан уке + шита барай, моротэ цуки.ХД – гедан тэтсуй учи, дзёдан ура учи.ХД – ура учи (шомэн).ХД – ура учи (йоко).ХД – чудан хиджи атэ, дзёдан ура учи, харай уке, чудан цуки.ХД – кин кери (мае).ХД – кин кери (маваши).ХД – кансецу кери.ХД – сокуто кери.ЗД – мае кери.ЗД – маваши кери.ЗД – сокуто кери.НД – Аге уке Цуки., гедан барай, Сантин дати

Кихон в движении.

МД, СД, ЗД, ШД – цуки (дзёдан, чудан, гедан, уке + цуки).Маваси цуки, СД – мае кери (чудан)., ЗД – маваши кери (чудан).,ШД 45^0 – кансетсу гери.,ЗД – сокуто кери, НД – Аге уке Цуки., гедан барай, МД, СД - «подставки предплечьем» бокс, Кокуцу дати , СД Сантин дати повороты: таи сабаки

Комплекс «НОГИ» - все виды ударов ногами в стойке шико-дати

Ката - ТЭЙКЪЁКУ с блоками ёко учи укэ, ёко сото укэ, Гекисай-Ити

Якусоку кумитэ:
-продемонстрировать начальные навыки защиты и одиночной атаки, контратаки в парах:
СЭМЭТЭ: атакует известным одиночным ударом в известную часть тела с быстрым возвратом хикитэ, хикиаси в исходное доударное положение.
УКЭТЭ: выполняет известный приём защиты и одиночную контратаку с быстрым возвратом в исходное доударное положение – хикитэ, хикиаси. *(Демонстрируется в динамике от атакующего ударами на всех дистанциях партнера)*2*1-1, 2*2-1, 2*1-2, 2*3-0, 2 зашиты от мае гери, 2 защиты от маваси гери

Борьба: Захваты. Подворот циркуль) в стойке и с приседом. Передняя, боковая, задняя подножки - удержания 6, болевые 2 на руку, 1 на ногу. Удушающие спереди -2, сзади -1 учебные схватки на отработку захватов, удержаний и бросков.

Нунчаку: Перехваты. Ката.

Методический материал

1.Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: Советский спорт, 2004.- 464с.
2. Вихманн В.Д. Школа каратэ-до, библиотека боевых искусств, вып 1,2,3,4. Советский спорт.
3. Накаяма М. Лучшее каратэ. – М.: Ладомир, НСТ, 1978
4. Соломатин С. – « Спорт». Каратэ. Мн: ВНИИ
5. Суханов В. Спортивное каратэ, книга-тренер, РИФ «Глория» М.; 1995
6. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности.- М.: ФиС, 1991
7. Хаберзетцер Р. Искусство каратэ. Алма-Ата. Казахстан, 1991
8. Хрестоматия «Спортивная психология». Санкт-Петербург, 2002