Департамент образования администрации городского округа Тольятти
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр творчества «Свежий ветер»
городского округа Тольятти

Принята
решением педагогического совета
от 31 мая 2023 г.
Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУДО «Свежий ветер»
С.В. Мурышова
Приказ № 69 от 31.05.2023 г.

О="МБОУ ДО ""Свежий ветер""", CN="Мурышова Светлана Владимировна, директор", E=veter@edu.tgl.ru
00 90 b2 a2 88 f3 69 2e 5f
2023-05-31 14:52:51

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности «Хапкидо»

Возраст обучающихся: 8 - 17 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:
Даниуллов Руслан Шамильевич,
педагог дополнительного образования

Методическое сопровождение:
Токарева Наталья Александровна, методист

Тольятти, 2023

Оглавление

Пояснительная записка модульной программы …… 3 - 18
Введение, направленность, актуальность,
воспитательный компонент модульной программы…… …….……3-6
Педагогическая целесообразность, новизна, отличительные особенности
модульной программы…….6-9
Цель и задачи, адресат модульной программы……. 9-12
Сроки реализации модульной программы……12
Комплекс основных характеристик образования (объем,
календарный учебный график) ……... ……12
Формы обучения……12
Формы организации деятельности……. 13
Режим занятий……13-15
Планируемые (ожидаемые) результаты и способы определения результативности
обучения
Оценочные материалы……...16-17
Критерии и способы определения результативности
Формы контроля
Формы подведения итогов ……. 17-18
Учебный план и содержание модульной программы ……18-31
Организационно – педагогические условия (методическое обеспечение модульной
программы…….…….. 31 - 36
Информационное обеспечение модульной программы
Список литературы …….…… 37-38
Приложение № 1. Календарный учебный график

Пояснительная записка

Введение

В эпоху преимущественного господства настоящих гаджетов (смарт-телефонов, компьютеров, планшетов и др. электронных устройств), влиятельный виртуальный мир, как неиссякаемый источник удовольствий и развлечений для современных детей, в пассивном двигательном режиме зачастую представляет значительную опасность для здоровья. В связи с чем, родителям важно своевременно находить своим детям активное спортивное хобби для получения физического развития с ранних лет. Регулярная физическая активность вносит значительную пользу в развитие детского организма, благотворно влияет на физическое, духовное и социальное формирование. Всё, что выучено и приобретено опытным путем в детском возрасте, в значительной степени влияет на дальнейшую жизнь.

Множество исследований доказывают, что занятия спортом помогают современным детям не только получать удовольствие, раскрывая при этом свой внутренний потенциал, но и снижают негативные последствия, способствуют гармоничному развитию, закаливают тело и дух, формируют личностные качества, самостоятельность, гуманность, способность ценить себя и уважать других.

Корейское единоборство «Хапкидо» со сложной и филигранной техникой боевых приемов, требует сосредоточенности и самоконтроля, обеспечивает гармоничное развитие, способствует обретению сильного тела и закаленного духа. Характерной особенностью единоборства является ярко выраженная направленность на реальное боевое взаимодействие с противником при любых условиях. В данном комплексном виде единоборства особенно важной составляющей является система воспитания, способствующая формированию сильного, цельного, уверенного в себе человека с определенными морально-этическими и нравственными принципами. Значительную роль в нравственном становлении детей при освоении программы «Хапкидо» играет отличительно уникальная спортивная деятельность, которая направлена на воспитание у обучающихся таких общечеловеческих ценностей как сотрудничество, труд, мир, семья, Отечество и другие.

Интегральная психологическая подготовка является основой, на которой базируется техника хапкидо. Без этой основы невозможно эффективно применять те приемы боя, которые демонстрируют мастера хапкидо. Само понятие хапкидо означает путь управления внутренней силой. Внутренняя сила, или энергия – «ки» развивается специальными упражнениями, которые в хапкидо называются «таньчжон хоуп».

Для занятий хапкидо необходимо понимание понятия «внутренние силы», умение их осознать и ими управлять. При правильном подходе и морально-психологической установке эта энергия сил может быть направлена в мышцы и эффективно использоваться в бою для достижения оптимальных результатов.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая модульная программа «Хапкидо» модифицированная, физкультурно-спортивной направленности. При разработке программы дифференцировано соблюдены принципы, позволяющие учитывать *ознакомительный* уровень развития и степень освоения содержания обучающимися. Программное содержание учитывает возрастные особенности обучающихся, способствует развитию физических активностей; формирует знания по тактической, специальной и психологической подготовке; направлено на приобретение определенных гражданско-патриотических знаний и умений; ориентировано на формирование и развитие духовности, нравственности, патриотизма, заинтересованного отношения к отечественной и зарубежной истории и культуре, готовности отдать силы и энергию на благо общества и своего государства.

Занятия по программе «Хапкидо» рассматриваются многими специалистами в качестве одного из действенных средств физической подготовки подрастающего поколения и, следовательно, имеют как спортивное, так и большое прикладное значение. Функциональное назначение программы – общеразвивающее.

Актуальность программы

По системе хапкидо образовательно-воспитательный процесс для обучающихся с различным видом подготовленности выстраивается с учетом оптимальных условий для разгрузки от образовательных школьных программ, не дублируя их содержание, а являясь логическим продолжением, аккумулируя физическое состояние, способствуя становлению, формированию и развития личности каждого.

Актуальность программы заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития и воспитания в Российской Федерации.

Обучение по данной программе способствует личностному саморазвитию, ведению здорового образа жизни, адаптации обучающихся к постоянно меняющимся социально – экономическим условиям, подготовке к самостоятельной жизни, профессиональному самоопределению.

В современных условиях необходимость партнерства и конструктивного взаимодействия обусловлена потребностью в усилении внимания к вопросам воспитания детей и обогащения воспитательных систем каждого партнера. Данная программа построена по принципу *сетевой формы реализации.* Стороны образовательно-воспитательного процесса объединяет совместное сотрудничество в условиях осуществления согласованных мероприятий, программ, акций и др. форм взаимодействия для обучающихся, предоставление материально-технической базы, привлечение экспертов и др.

Воспитательный компонент программы

Современная картина воспитания в дополнительном образовании рассматривается как ценностно-смысловое развитие ребенка, как организация педагогических условий и возможностей для осознания ребенком собственного личностного опыта, приобретаемого на основе межличностных отношений и обусловленных ими ситуаций, проявляющегося в форме смыслотворчества, саморазвития.

Результатами реализации данного компонента программы станут:

- приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в обществе;
- формирование у обучающихся основ российской гражданской идентичности;
- готовность обучающихся к саморазвитию;
- ценностные установки и социально-значимые качества личности;
- активное участие коллектива и его отдельных обучающихся в социально-значимой деятельности и др.

Образовательная деятельность по программе «Хапкидо» основывается на модульном принципе представления содержания образовательных услуг. Программные модули позволяют приобщать обучающихся к занятиям спортом и в полной мере оптимально обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, их физической подготовленности; формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики. Модули самостоятельны, могут реализовываться как нелинейно - с учетом индивидуального образовательного маршрута, так и как отдельная составляющая единица комплекса самой программы с наличием формализованных результатов обучения и форм контроля.

В основе программы заложен комплекс, направленный на развитие общих, специальных физических качеств и технико-тактических приемов. Именно их уровень развития на разных этапах тренировочных занятий позволяет достигать необходимый результат освоения единоборства хапкидо. Занятия по ОФП являются направлены на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся. Упражнения

ОФП формируют осанку, улучшают работу эндокринной, сердечно-сосудистой и вегетативной систем. Все это способствует умственному развитию подрастающего организма.

Упражнения СФП развивают такие качества, как сила, скоростные способности, выносливость, гибкость, ловкость, способствующих освоению, реализации и совершенствованию технико-тактических действий во время поединков. Таким образом, развивается комплекс физических качеств, обучающихся для адаптации в режиме работы аэробной и анаэробной нагрузки.

Программа «Хапкидо» включает в себя 4 образовательных модуля:

1 - образовательный модуль «Стиль Хапкидо» (19 уч. ч.);

2 - образовательный модуль «Хап-управление» (35 уч. ч.);

3 - образовательный модуль «Ки-энергия» (36 уч. ч.);

4 - образовательный модуль «До-успеха» (36 уч. ч.)

Итого: 126 уч. ч.

В модульное содержание программы включена специальная подготовка, которая во взаимодействии с психологическими установками предполагает совершенствование у обучающихся системы физической культуры, высших ценностей, физического и духовного самосовершенствования.

Выстроенная работа педагога-тренера и модульная структура программы перекликаются с приоритетными направлениями развития физической культуры и спорта Самарской области. Программное содержание учитывает составляющие государственных программ РФ, стратегии развития физической культуры и спорта; ориентировано на приоритетные направления социально-экономического и территориального развития Самарской области, содействуя активному привлечению обучающихся в спортивные залы, способствуя решению задач по сохранению и укреплению здоровья, помогая обрести физическую силу и духовное развитие, содействуя профилактике правонарушений и воспитанию спортсменов высокого уровня.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая модульная программа «Хапкидо» разработана с учетом требований следующих нормативных документов:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровье, красота, грация» разработана с учетом требований следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»);
- «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 г. №МО-16-09-01/826-ТУ);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Методические рекомендации по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы для последующего включения в реестр образовательных программ системы ПФДО (в соответствии с Разделом V. Правил персонифицированного финансирования на основе сертификата ПФДО, 2020 г.);
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»);
- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (внесены исправления, связанные с вступлением в силу Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»);
- Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр творчества «Свежий ветер» городского округа Тольятти.

Образовательный процесс организован с учетом вышеизложенных документов, ориентируется на современные требования образовательных услуг дополнительного образования.

Новизна программы, отличительные особенности

Программное содержание, реализуемое через игровые формы, в условиях комфортной обстановки и эмоционально благополучной среды, раскрывает обучающимся важность и значение здорового образа жизни, которая разъясняется во время бесед о теории и методике спортивной тренировки и показывается на примерах достижения активного долголетия известными мастерами хапкидо.

Новизна дополнительной общеобразовательной общеразвивающей модульной программы «Хапкидо» заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной, разработана с учетом тенденций и направлений

современной образовательной политики, отвечает запросам социума и предоставляет возможность обучающимся выстраиванию индивидуальной образовательной траектории.

Основными составляющими образовательно-воспитательного процесса являются учебно - тренировочные занятия, в процессе которых реализуется тесная взаимосвязь физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и педагогического контроля. В программе заложены принципы дифференциации и вариативности, что позволяет проводить занятия не только в группах детей одинакового возраста, но и при необходимости работать со смешанными и разновозрастными группами детей. В программных модулях большое внимание уделяется обучению приемам само регуляции, самоорганизации, саморазвития, самореализации в вопросах сохранения и укрепления здоровья.

Новизна программы также заключается в использовании комплекса форм, приемов, подходов и самостоятельных разработок педагога-тренера, предусматривающих подготовку спортсменов от начального уровня изучения данного вида единоборства до учебно-тренировочной деятельности.

Содержание программного материала построено по принципу «расширяющейся спирали», благодаря чему одна и та же физическая операция отрабатывается на занятиях многократно, причём содержание постепенно усложняется и расширяется за счёт обогащения новыми компонентами, углублённой проработки каждого двигательного действия. В модулях особое внимание уделено увеличению количества часов практических занятий, а именно в разделе «Психологическая подготовка и воспитательная работа». Акцент поставлен на психологическую подготовку обучающихся к первенствам, чемпионатам любых уровней, выступлениям в усложненных обстановках с целью постановки ближайших и дальних зон совершенствования техники и тактики единоборства хапкидо, а также на инструкторскую и судейскую практику.

Отличительными особенностями единоборства хапкидо являются:

- разносторонние требования к физической, технической и тактической подготовленности занимающихся данным видом спорта;
- высокая динамика и разнообразная вариативность ситуаций в ходе поединков;
- уверенность в своих силах, уравновешенность и стабильность эмоций, умение регулировать психическую напряженность и поведение. А также специфическая установка на изучение техники и тактики «Хапкидо» для участия в последствии в соревнованиях по правилам «The National Hapkido Association of Sport for All».

В данной программе применение конвергентного подхода выражается в междисциплинарных аспектах, включающих в себя элементы соединения нескольких предметных направленностей: физкультура, география, музыка, анатомия, биология, математика, геометрия. Новое содержание образования выводит обучающихся за рамки учебных предметов, помогает синтезировать предметные знания с опытом деятельности. В логике конвергентного подхода, в рамках программы «Хапкидо» у обучающихся формируется целостное восприятие окружающего мира, определяются жизненные ценности, что способствует осваиванию социокультурной среды и принятию верных решений в достижении спортивных и жизненных результатов.

Педагогическая целесообразность программы

Педагогическая целесообразность программы «Хапкидо» обусловлена необходимостью оптимизации двигательного режима обучающихся как одного из элементов неспецифической профилактики различных заболеваний, поиска дополнительных форм работы с детьми по приобщению к здоровому образу жизни; воспитания устойчивых моральных качеств, патриотизма, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании детей и подростков играет активная установка и спортивная деятельность, которая предоставляет значительные возможности для воспитания данных качеств.

Хапкидо обучает широкому разнообразию технических методов, включая множество ударов ногами, блоков, бросков, падений, навыков владения различными видами оружия, а также включает обширные знания об энергообмене, о воздействии на точки тела и человеческой анатомии. Одинаково сильно акцентировано внимание на развитии и культивировании разума, самодисциплины, уважения в отношениях между людьми, и уверенности в себе.

Сегодня, соревнования по Хапкидо - это многоборье, состоящее из наиболее зрелищных и интересных дисциплин: самооборона, полно контактные поединки, формы с оружием, поединки на коротком оружии, командный фри-стайл, парный фри-стайл.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является педагог-тренер, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью педагога повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания в условиях занятий, тренировок, соревнований, «походах выходного дня», каникулярных мероприятиях, поездках, вечерах встреч и других формах взаимодействия. По программе предусмотрена наставническая работа в соответствии с Положением о наставничестве МБОУ ДО «Свежий ветер» по формам взаимодействия: педагог-обучающийся, обучающийся-обучающийся; обучающийся- «новичок»; обучающийся- «друг» и др.

Важно отметить, что современные стремительные изменения в социально-экономическом и патриотическом развитии РФ, образовательной и воспитательной политике, реалии современного времени заставляют по-новому взглянуть на профориентационную работу в дополнительном образовании. По дополнительной общеобразовательной общеразвивающей модульной программе «Хапкидо» в условиях предпрофильной подготовки определен процесс активации заинтересованности обучающихся, желающих научиться не только приёмам самообороны для личностного и физического развития, но и для дальнейшей подготовки специалистов, желающих осуществлять профессиональную деятельность в военных, специальных или силовых структурах.

При реализации данной программы, в соответствии с «Положением о дистанционном обучении в МБОУ ДО «Свежий ветер», предполагается использование дистанционных технологий с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников. Формы ДОТ: e-mail; дистанционное обучение в сети Интернет, видео уроки, on-line тестирование, of-line тестирование, интернет-занятия, надомное обучение с дистанционной поддержкой, облачные сервисы, и т.д.

В основе ДООП «Хапкидо» лежат дидактические принципы педагогики: сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность и прочность освоения знаний, принцип всестороннего развития. Принцип сознательности и активности реализуется методами убеждения и разъяснения. Понимание воспитанниками целей и задач обучения – одно из условий воспитания сильных, ловких, смелых, волевых и интеллектуально развитых людей.

Принципы обучения:

Принцип всестороннего развития личности обучающихся заключается в единстве физического воспитания с умственным, нравственным и эстетическим. В спортивной тренировке требуется прежде всего разносторонняя физическая подготовка как основа для спортивной специализации и воспитания спортсменов.

Принцип наглядности: в условиях которого педагог лично показывает упражнения, объясняет особенности поведения на занятиях через личные примеры. Демонстрирует отдельные приемы хапкидо, пользуется наглядными пособиями (фотографии, графики, схемы, плакаты и др.), а также присутствует с учениками на тренировках и соревнованиях взрослых высококлассных спортсменов.

Принцип систематичности - применение приемов последовательности и плавности в обучении как решающих факторов скорейшего и правильного овладения техникой и тактикой хапкидо. Систематичность занятий заключается не только в регулярности, но и в соблюдении правильной последовательности обучающих форм, приемов, методов, тактик и техники, где важно использовать все подготовительные упражнения для воспитания и развития физических качеств, на основе которых приобретается мастерство.

Принцип постепенности - переход от простого к сложному. В условиях которого новый, более сложный технический прием (например, удар на месте) предполагает последовательный переход к ударам в движении. Освоение нового приема как правило проходит в медленном темпе с постепенным нарастанием до максимальной (порой стремительной) скорости выполнения приема.

Принцип доступности – основанный на простоте изложения теоретического и подаче практического материала. В условиях которого пройденный материал должен быть освоен так, чтобы на его основе можно было продолжить занятие, изучая при этом новый программный материал. Все дидактические принципы, положенные в основу образовательно-воспитательного процесса, дополняют друг друга и тем самым обеспечивают успех обучения.

Цели и задачи программы

Цель программы: создание оптимальных условий для формирования у обучающихся потребности к укреплению здоровья, самосовершенствованию, личностному самоопределению, разностороннему физическому развитию посредством овладения знаниями, умениями, навыками единоборства хапкидо.

Задачи программы:

Обучающие (предметные):

- способствовать формированию у обучающихся первоначальных представлений о единоборства хапкидо;
- создать условия для формирования умений само выражаться емко, целенаправленно и тактично;
- способствовать получению знаний правил поведения на занятиях и приемах техники безопасности;
- способствовать приобретению необходимых знаний в области восточных единоборств;
- познакомить с важными двигательными навыками, необходимыми для освоения технических и тактических приемов хапкидо;
- создать условия для формирования базовой техники хапкидо;
- способствовать формированию применения основных принципов психологической подготовки хапкидо;
- актуализировать знания правильного понимания корейских терминов;
- познакомить с разнообразными подвижными и развивающими играми, как составляющими элементами освоения хапкидо, а также участие в соревнованиях.

Развивающие (метапредметные):

- формирование познавательной активности, устойчивого интереса в области айкидо;
- развивать кондиционные и координационные способности (силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, скорость и др.);
- развивать основные двигательные умения и навыки (технику и тактику);
- развивать особые двигательные навыки («внутренние силы») и способы, приёмы их применения;
- развивать самообразовательные навыки;
- развивать гимнастические и пластические особенности;
- развивать внимание, память, воображение, предчувствие, ощущения обучающихся в области хапкидо;

- формирование социальной ролевой активности: капитан команды, старший в группе, наблюдатель, сопровождающий, аналитик и др.

Воспитательные (личностные):

- воспитывать понимание необходимости занятий спортом и физической культурой;
- воспитание интереса к занятиям по хапкидо;
- воспитывать ответственное отношение к своему здоровью, умение заботиться о личном здоровье и телесном благополучии;
- формировать гармонично-развитую, социально активную, патриотически настроенную личность;
- формировать социальные навыки через включение в общественно-полезную деятельность;
- воспитывать дисциплину и готовность к самообразованию, самосовершенствованию;
- прививать морально-этические и волевые качества, дисциплинированность и организованность, старательность, стойкость, мужество, целеустремленность и принципиальность;
- воспитывать нравственность и социальную адаптацию;
- воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, сдержанности, самообладания;
- воспитание уважительного отношения к партнёрам, сопернику, окружающим;
- воспитание коммуникативных навыков.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая модульная программа «Хапкидо» составлена для обучающихся 8-17 лет (с 8 до 11 лет – одновозрастная группа; с 12 до 15 лет, с 15-17 лет – разновозрастная группа), соответствует психолого-педагогическим и гендерным особенностям обучающихся по возрастам.

Наполняемость учебных групп в соответствии с Уставом учреждения, количество обучающихся в группе до 15 человек (в соответствии с СП 2.4.3648-20 № 28 от 28 сентября 2020 г.). Принцип набора в учебное объединение – свободный. При правильном подходе можно начинать заниматься хапкидо в любом возрасте, но не ранее чем семи лет. Ограничения для подростков и детей старшего возрасте не предусмотрены. Рекомендуется согласие от родителей (законных представителей) обучающихся и предоставление медицинской справки для допуска к занятиям.

В программе органично сочетаются связи с валеологией, физиологией, теорией и методикой хапкидо. Межпредметные связи – важное условие результативности обучения и интенсивности развития каждого обучающегося. Дети и подростки, посещающие детское объединение хапкидо как правило особенно отличаются уровнем восприятия, креативным мышлением, высоким уровнем физической устойчивости, способны к сложным логическим построениям. Их уровень мышления так и называется – дологический.

Как правило, процесс восприятия маленького ребенка носит четкий характер и для запоминания всех деталей вокруг происходящего, объем предлагаемой информации не должен быть значительным. Так как ребенок запоминает информацию образно, то она должна быть представлена ему в удобном для этого виде. В каком именно, зависит от способа восприятия конкретного ребенка. В процессе реализации ДООП «Хапкидо» данная деятельность педагога-тренера осуществляется через использование педагогических приемов: наблюдение, анкетирование, опрос или тестирование для выявления модальности (способа восприятия и запоминания).

По способу восприятия и запоминания люди, в том числе и маленькие дети, у которых это особенно сильно выражено, делятся на так называемых визуалов (воспринимающих в основном зрительно, запоминающих зрительный образ), аудиалов (воспринимающих в основном со слов, запоминающих речевой образ), и кинестетиков

(воспринимающих в основном через движение, с хорошо развитой "мышечной" памятью).

Для успешного начала освоения программного материала, его осмысления, усвоения новых знаний, умений, логичного перехода к освоению новых модулей с усвоением более сложных специальных навыков единоборства хапкидо, необходимо наличие у обучающихся таких показателей как: контроль внимания (который необходимо воспитывать); контроль личных действий и согласованность их с действиями тренера; знание специального понятийного аппарата (который необходимо формировать и применять в практике); логическое мышление (в условиях которого большие полушария головного мозга должны пройти процесс формирования для активизации мышления, а не использования готовых шаблонов); волевой контроль, или умение управлять намерениями, которые достигаются воспитанием и самовоспитанием.

Возрастные и психологические особенности обучающихся

8 -11 лет. Развитие основных психофизических качеств, происходит в тесной связи с формированием двигательных навыков. В младшем школьном возрасте происходит интенсивный рост мускулатуры, развитие мышечной силы, координации при общем увеличении подвижности. Однако дети не могут продолжительное время выполнять однообразные, даже несложные движения в силу неокрепшей мускулатуры и высокой утомляемости. Младший школьный возраст - благоприятный период для развития всех координационных и кондиционных способностей. Можно развивать такие координационные способности как точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстроту и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве и кондиционные (скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость).

С переходом в старший школьный возраст (12-15 лет) изменяется положение детей в системе деловых и личных взаимоотношений с окружающими. Особенно заметным в эти годы становится рост сознания и самосознания, представляющий собой существенное расширение сферы осознаваемого и углубление знаний о себе, людях, окружающем мире. Активно совершенствуется самоконтроль деятельности т. е. способность выбирать и избирательно контролировать любой момент или шаг в деятельности. Двигательная активность способствует усвоению информации, которая поступает из внешней среды, через сенсорные системы. Эта информация имеет значение не только для повышения физической и умственной работоспособности, но и для становления человека как личности. Формирование органов и систем развивающегося организма происходит неодновременно: одни из них развиваются раньше, другие позднее. Физическое воспитание и спортивное совершенствование способствуют более тонкому взаимодействию сигнальных систем и расширяют влияние речи и мышления на двигательную функцию.

В старшем возрастном периоде 15-18 лет развитие тех или иных качеств у обучающихся рассматриваются не только с точки зрения совершенствования двигательных способностей, но и обязательно с точки зрения обеспечения нормального протекания процесса физического развития и повышения функциональных возможностей растущего организма, который способен адекватно воспринимает направленные нагрузки, в зависимости от периода учебно-тренировочного процесса. Оптимальный эффект для развития силовых качеств предоставляют упражнения с отягощениями: гантели, штанги, гири, мячи, скакалки, шесты, лапы «ракетки», резина, мечи. Рост мышечной массы позволяет развивать скоростные и скоростно-силовые качества. Начинает меняться форма и техника движений из-за анатомических изменений, происходящих в организме, в связи с чем возникает необходимость выполнять коррекцию содержания формы техники. Наблюдается значительное повышение ясности ума и продуктивности процесса

мышления, возникают новые интересы, возрастает значение эмоциональных процессов, побуждающих к деятельности.

Сроки реализации программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая модульная программа «Хапкидо» реализуется за один учебный год, в количестве 126 учебных часов (ознакомительный уровень). Запланированное количество учебных часов достаточно для освоения обучающимися модульной программы. Учебный процесс по данной программе начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа.

Образовательная деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программам регулируется на основании локального акта «Положение о порядке организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в МБОУ ДО «Свежий ветер» (комплекс основных характеристик, объем, календарный учебный график).

Комплекс основных характеристик образования

№ п/п	Год обучения, модуль	Количество часов	Количество недель в год	Количество часов в год
1 год обучения				
1	Образовательный модуль «Стиль Хапкидо»	19	42	126
2	Образовательный модуль «Хап-управление»	35		
3	Образовательный модуль «Ки-энергия»	36		
4	Образовательный модуль «До-успеха»	36		

Объем

Календарный учебный график

Год обучения	Кол-во учебных недель в год	Объем учебных часов в год	Дата начала учебного года	Дата окончания учебного года
1	42	126	01.09	31.08

Формы обучения: очная, очно-дистанционная.

Дистанционное обучение проводится в виде теоретических и практических занятий с помощью: ЭДУ (электронный дневник обучающегося). Теоретические занятия в виде заданий, рекомендаций, тестов по темам программы через социальную сеть «В контакте» (видео-тренировки, задания, тесты и др.) и онлайн тренировки через приложение Zoom.

Формы обучения по программе «Хапкидо» определяются МБОУ ДО «Свежий ветер», осуществляющей образовательную деятельность самостоятельно (в соответствии с Уставом учреждения).

Занятия в объединениях могут проводиться по группам, индивидуально или всем составом. Допускается сочетание различных форм реализации образовательно-воспитательного процесса. Программа «Хапкидо» реализуются ОУ, осуществляющей образовательную деятельность как самостоятельно, так и посредством сетевых форм взаимодействия с образовательными организациями (школами), бизнес-организациями, спортивными комплексами и управлениями.

Формы организации деятельности

Программа предусматривает использование в работе индивидуальных и коллективных форм занятий.

Индивидуальные формы работы

Индивидуальные формы работы проводятся с целью отработки умений и навыков по ОФП, СФП, технико-тактических действиях, психологической подготовке, воспитательных мероприятиях, соответствующих уровню подготовленности обучающихся.

Коллективные формы работы

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные занятия; групповые и индивидуальные теоретические занятия; участие в тренировочных поединках; показательные выступления; соревнования; саморазвитие и самообучение.

Обучающиеся получают представление о строении и функциях организма, технике и тактике единоборства хапкидо, направленной на формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, развитие разнообразных координационных способностей; отрабатывают общие для всех общеразвивающие и специальные упражнения по заданию педагога-тренера, а затем самостоятельно.

Групповые занятия; индивидуально-ориентированные – для коррекции пробелов в знаниях, отработки отдельных навыков, для подготовки к соревнованиям.

Образовательная деятельность, предусмотренная модульной программой «Хапкидо»	**Формы организации**
Образовательная деятельность	Теоретические и практические занятия, учебно-тренировочные занятия, защита мини-проектов, технические и тактические упражнения, упражнения ОФП, ТТП, СФП, отработка спец упражнений, тренировки, беседы, теоретические лекции, контрольные переводные нормативы, показательные выступления, соревнования, представления, бои, спарринги и др.
Воспитательная деятельность	Соревнования с подведением итогов, каникулярные походы, игры, схватки, поход выходного дня, квесты, эстафеты, фри-стайл, «общий сбор», парный фри-стайл и др.
Психологическая подготовка	Показ приемов по образцу, спецброски, мини-тренинги, «круглый стол», вечера встреч, ситуативно-ролевые игры, диспуты, продуктивно (инновационные) игры, анкетирование и др.

Педагогические технологии и формы организации образовательного процесса соответствуют целям и задачам модульной программы, способствуют творческому развитию личности обучающихся, формированию позитивных социальных интересов и позволяют индивидуализировать процесс обучения в рамках общего количества отведенных часов.

Режим занятий

Занятия проводятся согласно расписанию учебных занятий (в соответствии с СП 2.4.3648-20 № 28 от 28 сентября 2020 г.): 3 учебных часа в неделю (126 часов). Продолжительность учебного часа - 40 минут. Между занятиями предполагается перерыв

10 минут. Занятия строятся с учетом психолого-педагогических и физических возрастных особенностей обучающихся.

Планируемые (ожидаемые) результаты освоения и способы определения результативности модульной программы

1) Теоретическая подготовка:

Обучающиеся должны знать:

- правила техники безопасности на занятиях и соревнованиях по единоборству хапкидо;
- технику безопасности при работе с инвентарем;
- историю развития хапкидо в Корее, в России и воздействие этого вида единоборства на организм человека;
- терминологию, используемую при проведении занятий и поединков;
- значение здорового образа жизни;
- упражнения общеразвивающие и специальные;
- основные средства тренировки (строевые упражнения, специально подготовительные координационные и развивающие упражнения);
- основу техники изученных приемов и тактику ведения поединков единоборства хапкидо;
- правила участия и судейства в соревнованиях (организация и проведение состязаний, соревнований);
- методику регулирования психического состояния.

2) Практическая подготовка:

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять упражнения по общей физической подготовке, направленной на повышение общей работоспособности;
- выполнять общеразвивающие упражнения с предметами (инвентарем) и без предметов, упражнения для развития скорости; упражнения для развития силы; акробатические упражнения; легкоатлетические упражнения и др.;
- проявлять активность в подвижных и спортивных играх;
- выполнять специальные упражнения для развития гибкости и координации движений; участвовать в эстафетах, «спецбросках», упражнениях для отработки страховки и самоконтроля при падениях; специальные упражнения на «мосту»; имитационные упражнения; упражнения с манекенами; подвижные игры с элементами единоборств;
- выполнять упражнения по специальной-двигательной подготовке, направленной на развитие координационных способностей, скорости реакции на движущийся объект;
- владеть основными приемами техники и тактики единоборства хапкидо;
- выполнять функциональные упражнения, направленные на повышение специального уровня подготовки с увеличением интенсивности тренировочных нагрузок;
- уметь договариваться и приходить к общему мнению или позиции;
- осуществлять самоконтроль и взаимоконтроль;
- работать в группе, учитывая мнение партнеров.

3) Личностные результаты:

Обучающиеся должны:

- быть заинтересованными в тренировочных занятиях;
- сотрудничать с коллективом, со сверстниками, оказывать товарищам помощь, проявлять самостоятельность, креативность;
- выполнять различные роли в объединении (лидера, исполнителя, критика, наблюдателя, направляющего и др.);
- проявлять самостоятельность при выполнении стоек, ударов, упражнений.

4) Специальная подготовка:

Методы организации обучающихся при освоении действий по хапкидо:

- организация обучающихся без партнера в одно-шереножном строю;
- организация обучающихся без партнера в двух шереножном строю;

- усвоение приема по заданию тренера;
- ведение условного боя, имитационных упражнений;
- тренировка на снарядах. Тренировка специальной ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке в различных двигательных режимах. Отработка точных ударов на лапах «ракетках». Тренировка силы и точности удара на лапах «ракетках» и мешках;
- подготовка к боевым схваткам, соревновательным мероприятиям;
- организация спаррингов.

Методические приемы обучения основным положениям и движениям хапкидо:
- изучение и совершенствование стоек хапкидо;
- имитации ударов и защитных действий из стойки на месте;
- перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий;
- боевые стойки в хапкидо;
- передвижение с выполнением программной техники;
- боевые дистанции. Изменение дистанций по заданию тренера.

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов:
- обучение ударам и простым атакам;
- обучение двойным ударам на месте;
- обучение двойным ударам в движении;
- обучение защитным действиям, простым атакам и контратакам;
- защитные действия, с изменением дистанций;
- контрудары, контратаки.

По теоретической подготовке обучающиеся должны:
- уметь оптимально правильно ответить на вопросы по пройденному материалу.

По тактической подготовке обучающиеся должны:
- выполнять приемы защиты при передвижении партнера во всех направлениях;
- провести несколько поединков с различными партнерами различного веса, роста.

По технической подготовке обучающиеся должны:
- правильно и точно выполнять все изученные приемы;
- положительно пройти технический экзамен;
- уметь правильно и собранно передвигаться, самостраховаться.

По психологической подготовке обучающиеся должны:
- проявлять и контролировать процессы воспитания волевых качеств;
- уметь контролировать личные эмоции, соблюдать сдержанность, проявлять самовыдержку.

5) Личностные результаты:
- самоорганизация, самоконтроль, терпение;
- осознанный интерес к тренировочным занятиям;
- сознательное отношение к укреплению и сохранению своего здоровья;
- сотрудничество с коллективом, со сверстниками;
- оказание взаимопомощи спортсменам в объединении;
- уважительное отношение к позиции другого (проявлять умение договариваться);
- сотрудничество: умение работать в группе, отзывчивость;
- проявление инициативы в общеколлективных делах;
- объективная самооценка;
- проявление самостоятельности.

Оценочные материалы модульной программы
Критерии и способы определения результативности

Оценочные критерии
Критерии и способы определения результативности
Критерии оценки
Для определения уровня освоения обучающимися модульной программы «Хапкидо» в течение года используется трехуровневая система.
Цель – зафиксировать начальный уровень подготовки обучающихся, имеющиеся знания, умения, навыки.

Сфера/ уровни	**Высокий**	**Средний**	**Низкий**
Сфера знаний и умений	Достаточное владение основами техники и тактики единоборства, терминами, используемыми для проведения занятий и поединка, безошибочное и четкое выполнение общеразвивающих и специальных упражнений. Активное включение в учебно-тренировочное занятие без промедления; соблюдение правил ТБ на учебно-тренировочных занятиях и на поединке.	Владение основами техники и тактики единоборства, терминами, используемыми для проведения занятий и поединка, выполнение общеразвивающих и специальных упражнений; но при этом присутствуют небольшие погрешности. Включение в учебно-тренировочное занятие без промедления; соблюдение правил ТБ на учебно-тренировочных занятиях и на поединке.	Слабо развит понятийный аппарат. Обучающийся не может на достаточном уровне работать с информацией (различного вида). Не соблюдает правила по ТБ на учебно-тренировочных занятиях, поединках.
Сфера творческой активности *(креативность в выполнении заданий)*	Выраженный интерес к учебно-тренировочным занятиям. Активное участие в мероприятиях, соревнованиях (поединках) различного уровня (внутриучрежденческого, районного и городского и выше).	Обучающийся включается в учебно-тренировочное занятие с желанием, но быстро устает; принимает участие в мероприятиях внутриучрежденческого уровня.	Обучающийся приступает к выполнению учебно-тренировочного упражнения только после дополнительных побуждений, во время тренировки. Часто отвлекается, выполняет упражнения неточно.
Сфера личностных	Обучающийся прилагает усилия к	Обучающийся планирует свою	Обучающийся нерационально

результатов	преодолению трудностей; слаженно работает в паре, умеет самостоятельно подготовить координационные и развивающие упражнения.	учебно-тренировочную работу по наводящим заданиям тренера и частично самостоятельно, но с небольшими погрешностями; при работе в паре возникают трудности, тренировочные упражнения даются с трудом, но желание добиться успехов присутствует.	использует время, отведенное на поединок, общеразвивающие я. Не умеет планировать учебный процесс.

Виды и формы контроля

В модульной программе «Хапкидо» предусмотрен предварительный, текущий и итоговый контроль. Диагностика интересов, личностного развития проводится периодически в течение учебного года в форме собеседования.

Предварительный контроль ставит своей целью выявление исходного уровня подготовки обучающихся для корректировки учебно-тематического плана, определения направлений и форм работы учебно-тренировочных занятий; при необходимости составления индивидуальных карт образовательно-воспитательного развития; определения форм, приемов, методов при подготовке к поединкам, соревнованиям (посредством практических занятий (определения двигательных способностей). Наблюдения и опросы проводятся в начале учебного года.

Текущий контроль проводится с целью определения степени усвоения обучающимися программного материала и уровня их подготовленности к учебно-тренировочным занятиям. Данный вид контроля позволяет своевременно выявлять отстающих, а также опережающих обучение с целью наиболее эффективного подбора форм, методов и средств обучения.

Итоговый контроль (выполнение квалификационных нормативов) проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, закрепления знаний, организацию обучающихся на дальнейшее обучение, выступления в поединках, соревнованиях различного уровня, участие в судействе соревнований. На каждом занятии педагог использует взаимоконтроль и самоконтроль.

Формы контроля: выступление на поединках, соревнованиях, зачет по теоретической подготовке, выполнение квалификационных нормативов по данному направлению.

Формы подведения итогов: подведение итогов обучающихся по программе осуществляется через выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП в соответствии с нормативами требованиями; участие в технической и тактической подготовке в соответствии с нормативами требованиями; участие в соревнованиях районного, городского и других уровней, открытые занятия, показательные соревнования, либо презентационные выступления в январе и мае, участие в соревнованиях на базе образовательных организаций, организаций-партнеров и по приглашению муниципальных и частных организаций различных типов (в условиях сетевого взаимодействия)

Для реализации программы используются различные виды тестирования физической подготовленности и физического развития, тестирование специальной физической подготовленности, зачеты по усвоению знаний. Среди контрольно-тестовых испытаний по ОФП такие как: бег 30 метров, прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа и разгибание рук в упоре лежа, упражнения на пресс, шпагат (продольный, поперечный).

Учебный план

№ п/п	**Образовательные модули**	Кол-во часов	Кол-во недель в год	Кол-во часов в год
1	Образовательный модуль «Стиль Хапкидо»	19	42	126
2	Образовательный модуль «Хап-управление»	35		
3	Образовательный модуль «Ки-энергия»	36		
4	Образовательный модуль «До-успеха»	36		

Основные характеристики модулей

Освоение модулей программы «Хапкидо» предполагает формирование у обучающихся первоначальных представлений о занятиях данным видом единоборства для развития широкого круга специальных двигательных умений и навыков; действий в поединках; подготавливающих действий и их разновидностей; атак и их разновидностей; средствах противодействия атакам.

У обучающихся в процессе освоения программных модулей складываются первоначальные представления о саморазвитии и личном самопознании. Пошаговое изучение способов и путей эффективного и плодотворного общения, осознание ценностных установок по отношению к своему здоровью, результативных способах сотрудничества в различных коллективах.

Задания на самостоятельную работу обучающимся с различающейся степенью готовности, особенностями реагирования, тактическими навыками подготовки атаки, психологическими особенностями предлагаются педагогом на отработку того или иного элемента при достаточных знаниях об отрабатываемом элементе, правилах выполнения, мерах безопасности в качестве домашнего задания. При этом используется обязательный всесторонний контроль качества выполнения задания с последующим анализом и разбором допущенных неточностей и ошибок в выполнении данного задания.

В процессе тренировочных занятий у спортсменов развиваются такие способности как память, наблюдательность, креативность, стремительность, устойчивое внимание, умение ориентироваться в любых условиях спортивной борьбы, правильно оценивать свои силы и силы соперника, творчески решать тактические задачи и тщательно анализировать ошибки в процессе занятий, соревнований, выступлений.

Сознание и ответственность перед коллективом, активное участие в работе объединения содействуют успешному обучению и дальнейшему совершенствованию спортивного мастерства.

1 - Образовательный модуль «Стиль Хапкидо»

Цель - создание условий для укрепления здоровья, содействия физическому развитию обучающихся

Задачи:

Обучающие:

- создание условий для реализации потребности обучающихся в двигательной активности;

- содействие в развитии двигательных способностей и физических качеств: быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, стремительность, смелость

Развивающие:

- развивать устойчивый интерес, формировать систему знаний, историю развития единоборства хапкидо;
- способствовать укреплению физического и психического здоровья обучающихся;
- совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям

Воспитательные:

- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- воспитание положительных стресс устойчивых, аккумулирующих черт характера

Предметные результаты

Обучающиеся должны знать:

- технику безопасности на занятиях, показательных выступлениях и соревновательных мероприятиях единоборства хапкидо;
- основные средства тренировки (строевые, ОФП, ТТП, СФП, координационные, акробатические и развивающие упражнения)

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять общеразвивающие, скоростные, силовые, акробатические, легкоатлетические упражнения с предметами и без предметов

Обучающиеся должны получить навыки:

- выполнения приемов оказания первой помощи;
- выполнения разминок и упражнений (ОФП, ТТП, СФП)

№ п/п	Наименование модулей, разделов, тем	Трудоемкость			Формы контроля (аттестация)
		всего	теория	практика	
1 - Образовательный модуль «Стиль Хапкидо»					
Раздел 1. Общая физическая подготовка, формы, приемы, элементы технико-тактической подготовки					
1.	**Тема 1.** Вводное занятие. Знакомство с объединением «Хапкидо». Инструктаж по технике безопасности	1	1	-	опрос, игры, упражнения
2.	**Тема 2.** История развития хапкидо в России. Современный здоровый образ жизни – нормы, манера, питание, очищение. Этикет Хапкидо. Анатомические основы, содержание и значение.	1	1	-	опрос, игры, упражнения
3.	**Тема 3.** Основы личной гигиены. Подвижные игры для знакомства.	2	1	1	разминка, упражнения, подвижные игры, наблюдение
4.	**Тема 4.** ОФП, координационные способности. Кувырки, перевороты, приемы страховки, челночный бег (с переносом предметов)	2	1	1	разминка, упражнения, наблюдение, собеседование

5.	**Тема 5.** ОФП, выносливость. Бег по прямой, с поворотами, с изменением траектории. Прыжки со скакалкой, мячом. Подвижные игры	2	1	1	тестирование игра-испытание, опрос
6.	**Тема 6.** ТТП, индивидуальные занятия. Базовые стойки, удары. Ап соги, Чен квон чиги	2	-	2	игры, упражнения, опрос
7.	**Тема 7.** ТТП, парные занятия. Упражнения «Пятнашки». Ап соги, Чен квон чиги	2	-	2	разминка, упражнения, наблюдение, собеседование
8.	**Тема 8.** ТТП, индивидуальные занятия. Базовые стойки. Тиго чаги. Приемы страховки. Основы акробатики	2	-	2	разминка, упражнения, наблюдение, беседа с анализом
9.	**Тема 9.** Психологическая интегральная подготовка	3	-	3	игры, круглый стол, рефлексия
10.	**Тема 10.** ТТП, индивидуальные занятия. Базовые стойки, перемещения в них. Приемы страховки	2	-	2	разминка, упражнения, контрольное занятие, саиоанализ
	Итого по модулю:	**19**	**5**	**14**	

Содержание 1 - образовательного модуля «Стиль Хапкидо»

Раздел 1. Общая физическая подготовка, формы, приемы, элементы технико-тактической подготовки

Тема № 1. Вводное занятие. Знакомство с объединением «Хапкидо». Инструктаж по технике безопасности.

Теория. Инструктаж по технике безопасности и профилактика травматизма при занятиях. Правила поведения в спортивном зале на соревновательных площадках. Планирование учебно-тренировочного процесса. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом.

Тема № 2. История, образ жизни, этикет единоборства хапкидо

Теория. Развитие тхэквондо в Корее, России. Условия ведения здорового образа жизни в современных условиях единоборства хапкидо. Анатомические основы, содержание и их значение. Этикет хапкидо. Организация личного режима питания, приема жидкостей, рекомендуемые продукты, информация о простейшей спортивной фармакологии.

Тема № 3. Личная гигиена. Подвижные игры для знакомства.

Теория. Основы личной гигиены. Требования к спортивной форме. Значение подвижных игр в хапкидо. Контратака. Врачебный контроль, самоконтроль.

Практика. Подвижные ролевые игры на сплочение коллектива. Имитационные игры на с медицинской атрибутикой для изучения организации и форм работы по врачебному контролю: «Первая помощь»; «В случае ...», «Мои ощущения…», «Мои действия». Значение и содержание самоконтроля спортсмена. Отработка практических приемов и способов оказания первой помощи.

Тема № 4. ОФП, координационные способности. Кувырки, перевороты, приемы страховки, челночный бег (с переносом предметов)

Теория. Названия упражнений по ОФП. Техника выполнения упражнений по ОФП и на развитие координационных способностей. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов.
Практика. Отжимания от пола, от скамейки, волной. Подтягивания на низкой и высокой перекладинах. Приседания: с выпрыгиванием, на одной ноге («пистолетики»). Упражнения: кувырки, перевороты. Приемы страховки. Беговая подготовка по прямой и с усложнением траектории.

Тема № 5. ОФП, выносливость. Бег по прямой, с поворотами, с изменением траектории. Прыжки со скакалкой, мячом. Подвижные игры

Теория. Беговая техника по прямой, с поворотами, с изменением траектории. Прыжки со скакалкой, мячом.
Практика. Приседания: с выпрыгиванием, на одной ноге («пистолетики»). Упражнения на пресс: подъём корпуса, ног, «книжечка».
Беговая подготовка. Подвижные игры с проигрыванием элементов боя.

Тема № 6. ТТП, индивидуальные занятия. Базовые стойки, удары. Ап соги, Чен квон чиги *Практика.* Тактика ведения схватки. Понятие и виды стоек. Выполнение и отработка базовых стоек и ударов: Ап соги, Чен квон чиги. Страховка при падении на спину, с помощью одной и двух рук. Страховка при падении вперёд.

Тема № 7. ТТП, парные занятия. Упражнения «Пятнашки». Ап соги, Чен квон чиги

Практика. Упражнения на изучение и совершенствование технических действий. Боевая стойка, отработка ударов ногами и руками: Ап чаги, Чен квон чиги. Отработка упражнения «Пятнашки».

Тема № 8. ТТП, индивидуальные занятия. Базовые удары. Тиго чаги. Приемы страховки. Основы акробатики

Практика. Базовые удары. Тиго чаги. Приемы страховки. Выполнение и отработка акробатических упражнений.

Тема № 9. Психологическая интегральная подготовка

Практика. Базовые и интегральные приемы и упражнения психологического развития на освоение и управление личным эмоциональным состоянием: выдержанность, сдержанность, нацеленность на результат, корректность и др. Специальные условия обучения и развития навыков устойчивости. Отработка дыхательных приемов и приемов сосредоточения и мобилизации.

Тема № 10. ТТП, индивидуальные занятия. Базовые стойки, перемещения в них. Приемы страховки

Практика. Основы базовой техники, отработка блоков, ударов с перемещением и в стойках. Парные и индивидуальные занятия на отработку стоек, блоков, перемещений в стойках. Мини-спаринги.

2 - Образовательный модуль «Хап-управление»

Цель - создание условий для укрепления здоровья обучающихся посредством упражнений и тренировочных занятий хапкидо

Задачи:

Обучающие:

- формировать у начинающих спортсменов умения и навыки правильного выполнения движений, составляющих основу техники и тактики борьбы хапкидо

Развивающие:

- формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия

Воспитательные:

- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям выбранным видом спорта;
- содействовать развитию навыков самодисциплины, взаимоуважения, саморазвития

Предметные результаты

Обучающиеся должны знать:

- основу техники и тактики спортивной борьбы хапкидо.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять специальные упражнения; участвовать в спортивных эстафетах; подвижных играх;
- выполнять упражнения, приемы хапкидо при работе с манекеном.

Обучающиеся должны получить навыки:

- выполнения приемов самостраховки и самоконтроля.

№ п/п	Наименование модулей, разделов, тем	Трудоемкость			Формы контроля (аттестация)
		всего	теория	практика	
2 - Образовательный модуль «Хап-управление»					
Раздел 1. Блоки, удары, перемещения					
1.	**Тема 1.** ОФП, быстрота. Бег (вариации) с предметами (без предметов). Чен квон чиги (боковой)	2	1	1	разминка, упражнения, наблюдение, беседа с анализом
2.	**Тема 2.** ОФП, гибкость. Махи, шпагаты, наклоны. Ап чаги, Антари чаги	3	1	2	разминка, упражнения, беседа с анализом
3.	**Тема 3.** СФП, упражнения на мешке. Ап чумок чируги. Ап чаги. Махи ногами	2	-	2	разминка, упражнения, наблюдение, беседа с анализом
4.	**Тема 4.** ТТП, индивидуальные занятия. Базовые стойки. Ап соги. Фронтальная, боковая, полуфронтальная стойки. Заходы на броски (задняя подножка)	2	-	2	разминка, упражнения, наблюдение, рефлексия
5.	**Тема 5.** ТТП, парные занятия. Фронтальная, боковая, полуфронтальная стойки, перемещения. Ап соги, Тиго чаги	2	-	2	разминка, упражнения, наблюдения за перемещениями, беседа с анализом
6.	**Тема 6.** ТТП, индивидуальные занятия. Базовая техника. Блоки (маки), удары (чаги)	2	-	2	разминка, упражнения, наблюдение за отработкой блоков и ударов, беседа с анализом
7.	**Тема 7.** ТТП, парные занятия. Перемещения в стойках. Блоки, удары. Заходы на броски	2	-	2	разминка, упражнения, наблюдение, беседа с анализом
8.	**Тема 8.** ТТП, индивидуальные занятия. Базовая техника. Бросковая техника. Блоки, удары с перемещением в стойках	2	-	2	контрольное занятие, открытое занятие для родителей
9.	**Тема 9.** ОФП, скоростно-силовые	3	1	2	разминка,

	качества. Бег. Прыжки, отжимания. Толкание медицинболов. Борьба на коленях				упражнения, наблюдение, беседа с анализом
10.	**Тема 10.** ТТП, индивидуальные занятия. Чен квон чаги (варианты), ап чаги, йоп чаги	2	-	2	разминка, упражнения, наблюдение, беседа с анализом
11.	**Тема 11.** ТТП, индивидуальные занятия. Тигу чаги, Ап чаги с шагом. Чен квон чиги с шагом, из степа	2	-	2	разминка, упражнения, наблюдение, беседа с анализом
12.	**Тема 12.** ТТП, индивидуальные занятия. Йоп чаги, ап чаги с подшагиванием. Ап чаги после подшагивания. Ап чаги+вход на заднюю подножку	2	-	2	разминка, упражнения, наблюдение, беседа с анализом
13.	**Тема 13.** ТТП, парные занятия. Йоп чаги. Чен квон чиги из степа + ап чаги, тиго чаги	2	-	2	разминка, упражнения, наблюдение, беседа с анализом
14.	**Тема 14.** Психологическая подготовка к выступлениям, соревнованиям	3	-	3	упражнения, игры-имитации, наблюдение, круглый стол, квесты
15.	**Тема 15.** ТТП, парные занятия. Йоп чаги на стоящего противника. Ап чаги на стоящего противника	2	-	2	разминка, упражнения, наблюдение, беседа с анализом
16.	**Тема 16.** ТТП, поединки по заданию. Упражнения «пятнашки», поединок ближней рукой. Страховка, кувырки, перевороты	2	-	2	разминка, упражнения, наблюдение, контрольное занятие с анализом
	Итого по модулю:	**35**	**3**	**32**	

2 - Образовательный модуль «Хап-управление»

Раздел 1. Блоки, удары, перемещения

Тема № 1. ОФП, быстрота. Бег (вариации) с предметами (без предметов). Чен квон чиги (боковой).

Теория. Упражнения для развития общих физических качеств. Упражнения на развитие силовых способностей, гибкости, выносливости, быстроты ловкости. Виды стоек. Условия выполнения стойки Чен квон чиги (боковой).

Практика. Упражнения для отработки подач мяча, нападающих ударов, блокирования. Бег (вариации) с предметами (без предметов). Самоконтроль спортсмена. Отработка стойки Чен квон чиги (боковой). Анализ поединка, соревнований.

Тема № 2. ОФП, гибкость. Махи, шпагаты, наклоны. Ап чаги, Антари чаги

Теория. Правила и условия выполнения акробатических упражнений. Особая техника страховки, метание теннисного мяча, прыжки на одной ноге (с чередованием). Условия выполнения стоек: Ап чаги, Антари чаги

Практика. Отработка упражнений и комплексов упражнений в парах на развитие гибкости - махи, шпагаты, наклоны. Отработка стоек: Ап чаги, Антари чаги. Растяжка в парах. Гибкость: растяжка на продольный и поперечный шпагат.

Тема № 3. СФП, упражнения на мешке. Ап чумок чируги. Ап чаги. Махи ногами

Практика. Отработка стоек: Ап чумок чируги. Ап чаги. Отработка упражнений на на специальную силовую выносливость, на специальную скоростную выносливость, упражнений с лежащими на полу обручами, работа со скакалкой, работа с резиновыми бинтами. Упражнения на мешке. Махи, отработка упражнения «лягушка».

Тема № 4. ТТП, индивидуальные занятия. Базовые стойки. Ап соги. Фронтальная, боковая, полуфронтальная стойки. Заходы на броски (задняя подножка)

Практика. Техника и методика тренировочных занятий. Базовые стойки. Ап соги. Фронтальная, боковая, полуфронтальная стойки. Отработка упражнений на проработку заходов на броски (задняя подножка). Мини-спаринги.

Тема № 5. ТТП, парные занятия. Фронтальная, боковая, полуфронтальная стойки перемещения. Ап соги и удар Тиго чаги.

Практика. Фронтальная, боковая, полуфронтальная стойки. Отработка заходов на броски (задняя подножка). Отработка базовых стоек и ударов: Ап соги, Тиго чаги.

Тема № 6. ТТП, индивидуальные занятия. Базовая техника. Блоки (маки), удары (чаги).

Практика. Основные тактики ведения боя. Просмотр видеоматериалов с последующим разбором и анализом. Упражнения на формирование собственной манеры ведения боя. Тактическая подготовка. Базовая техника. Отработка блоков и ударов с перемещением в стойках.

Тема № 7. ТТП, парные занятия. Перемещения в стойках. Блоки, удары. Заходы на броски

Практика. Терминология основных бросков, техника их выполнения. Перемещения в классических стойках. Перемещения вперед, назад, боковая стойка. Приемы постановки рук, ног, корпуса при перемещениях. Бросок с захватом двух ног (с растягиванием ног в стороны, со скидыванием вбок, с высоким отрывом), задняя подножка, передняя подножка, бросок через бедро, боковой и передний перевороты, посадка, раскрутка, зацепы.

Тема № 8. ТТП, индивидуальные занятия. Базовая техника. Бросковая техника. Блоки, удары с перемещением в стойках

Практика. Отработка упражнений с соблюдением выполнения техники страховки при падении на спину, с помощью одной и двух рук. Страховка при падении вперёд. Отработка приёмов страховки на скорость. Кувырки вперед: длинный, высокий, кувырок назад с выходом в стойку, «борцовский кувырок», колесо, стойка на руках. Бросковая техника, блоки, удары, перемещения в стойках

Тема № 9. ОФП, скоростно-силовые качества. Бег. Прыжки, отжимания. Толкание медицинболов. Борьба на коленях

Теория. Приемы, тактика совершенствования спортивной техники хапкидо. Особенности развития скоростно-силовых качеств. Упражнения на развитие силовых способностей, гибкости, выносливости, быстроты ловкости.

Практика. Толкание медицинболов. Борьба на коленях. Подвижные игры на развитие скоростных способностей; челночный бег. Расслабляющие упражнения и их значение. Игры с имитацией спаррингов.

Тема № 10. ТТП, индивидуальные занятия. Чен квон чаги (варианты), ап чаги, йоп чаги

Практика. Отработка ударов: Чен квон чиги. Проработка блоков. Специфика нанесения ударов в айкидо с включением резерва «внутренних сил». Боковая стойка, перемещения вперёд, назад, в стороны. Чен квон чиги после подшагивания, атака набеганием. Два подшагивания – тиго чаги. Ап чаги с места на сближение противника. Йоп чаги с подшагом. Мини-поединки по заданиям педагога.

Тема № 11. ТТП, индивидуальные занятия. Тигу чаги, Ап чаги с шагом. Чен квон чиги с шагом, из степа

Практика. Фронтальная, боковая, полуфронтальная стойки перемещений. Ап чаги, Тиго чаги. Перемещения в стойках. Блоки, удары. Заходы на броски. Йоп чаги. Ап чаги на стоящего противника. ТТП, поединки по заданию педагога.

Тема № 12 ТТП, индивидуальные занятия. Йоп чаги, ап чаги с подшагиванием. Ап чаги после подшагивания. Ап чаги+вход на заднюю подножку

Практика. Отработка стоек: Йоп чаги, ап чаги с подшагиванием. Ап чаги после подшагивания. Ап чаги+вход на заднюю подножку. Отработка техники и точности ударов ногами. Упражнения с использованием макиваров для быстроты и увеличения скорости нанесения ударов ногами.

Тема № 13 ТТП, парные занятия. Йоп чаги. Чен квон чиги из степа + ап чаги, тиго чаги

Практика. Отработка стоек и ударов: Чен квон чиги из степа + ап чаги, тиго чаги. Самоанализ и обсуждение.

Тема № 14. Психологическая подготовка к выступлениям, соревнованиям.

Практика. Приемы совершенствования спортивной техники, отработка и обсуждение. Изучение возможностей партнера и условий соревнований. «Общий сбор» с обсуждением проблемных ситуаций. Мини-проекты с презентацией в активных играх.

Тема № 15. ТТП, парные занятия. Йоп чаги на стоящего противника. Ап чаги на стоящего противника

Практика. Отработка ударов - Йоп и Ап чаги на стоящего противника.

Тема № 16. ТТП, поединки по заданию. Упражнения «пятнашки», поединок ближней рукой. Страховка, кувырки, перевороты

Практика. Парные занятия. Отработка упражнений «Пятнашки». Проведение мини-поединков ближней рукой. Страховка, кувырки, перевороты.

3 - Образовательный модуль «Ки-энергия»

Цель: создание условий для формирования комплексной специальной-двигательной подготовки, направленной на развитие координационных способностей, скорости реакции, физического гармонического развития обучающихся.

Задачи:

Обучающие:

- формировать умения качественного и точного выполнения боевых приемов хапкидо;
- способствовать формированию основ техники различных видов двигательной деятельности; приемам страховки при выполнении приемов самообороны

Развивающие:

- развивать умственные и физические аспекты обучающихся через изучение приемов и базовых элементов боевого искусства хапкидо;
- развивать морально-волевые и физические качества: общую физическую выносливость, координацию, гибкость;

Воспитательные:

- способствовать организации содержательного досуга средствами единоборства;
- прививать морально-этические и волевые качества: дисциплинированность и организованность, старательность, стойкость и мужество, целеустремленность и принципиальность

Предметные результаты

Обучающиеся должны знать:
- правила поведения в спортивных залах различной конфтгурации, на спортивных соревнованиях, тренировочных и спортивно-игровых мероприятиях;
- основы гигиены, закаливания, тренировочного режима.
Обучающиеся должны уметь:
- выполнять специальные упражнения для развития быстроты, силы, ловкости с манекеном, в парах, индивидуально.
Обучающиеся должны получить навыки:
- выполнения упражнений на расслабление;
- выполнения игровых элементов в соревновательных мероприятиях.

№ п/п	Наименование модулей, разделов, тем	Трудоемкость			Формы контроля (аттестация)
		всего	теория	практика	
3 Образовательный модуль «Ки-энергия»					
Раздел 1. Поединки, базовая техника, упражнения с предметами					
1.	**Тема 1.** ОФП, выносливость. Бег по прямой, с изменением траектории и скорости (по нарастающей). Прыжки на скакалке. Комплекс упражнений на пресс. Гиперэкстензия	3	1	2	отработка упражнений, наблюдение, рефлексия
2.	**Тема 2.** СФП, упражнения на мешке. Махи, упражнение «лягушка». Чен квон чиги на мешке ближней, дальней рукой	2	-	2	упражнения, отработка стоек, рефлексия
3.	**Тема 3.** ТТП, индивидуальные занятия. Чен квон чиги, стойки, блоки, удары	2	-	2	упражнения, отработка стоек, рефлексия
4.	**Тема 4.** ТТП, индивидуальные занятия. Боковая стойка, перемещения вперёд, назад, в стороны. Йоп чаги с подшагом	2	-	2	упражнения, отработка стоек, рефлексия
5.	**Тема 5.** ТТП, парные занятия. Чен квон чиги после подшагивания, атака набеганием. Два подшагивания – тиго чаги	2	-	2	упражнения, отработка стоек, рефлексия
6.	**Тема 6.** ТТП, парные занятия. Ап чаги с места на сближение противника, йоп чаги после подшагивания. Тиго чаги после подшагивания	2	-	2	упражнения, отработка стоек, рефлексия
7.	**Тема 7.** ТТП, поединки по заданию. Поединок руками ближней; задней; обеими руками	3	-	3	открытое занятие для родителей, анализ, обмен мнениями

8.	**Тема 8.** ОФП, координационные способности. Челночный бег 4х9, акробатические упражнения. Страховочные упражнения. Метание теннисного мяча, прыжки на одной ноге	3	1	2	отработка упражнений, рефлексия
9.	**Тема 9.** ОФП, гибкость. Махи, наклоны, шпагаты. Растяжка в парах.	2	-	2	отработка упражнений, рефлексия отработка упражнений, рефлексия
10.	**Тема 10.** Психологическая подготовка к первенствам, чемпионатам	3	-	3	игровые ситуации, тренинги, «общий сбор»
11.	**Тема 11.** СФП, упражнения на мешке. Махи, удержание прямых ног, Чен квон чиги, передней, дальней. Ап, Тиго чаги после подшагивания, на месте. Борьба на коленях	3	-	3	упражнения, отработка стоек, рефлексия
12.	**Тема 12.** ТТП, индивидуальные занятия. Базовая техника, блоки, удары, перемещения в стойках. Задняя подножка	2	-	2	отработка блоков, ударов, перемещений, рефлексия
13.	**Тема 13.** ТТП, индивидуальные занятия. Базовая техника, блоки, удары, перемещения в стойках. Зацеп.	2	-	2	отработка упражнений, перемещений, контрольное занятие, рефлексия
14.	**Тема 14.** Психологическая подготовка	5	-	5	
	Итого по модулю:	**36**	**2**	**34**	

Содержание 3 - образовательного модуля «Ки-энергия»

Раздел 1. Поединки, базовая техника, упражнения с предметами

Тема № 1. ОФП, выносливость. Бег по прямой, с изменением траектории и скорости (по нарастающей). Прыжки на скакалке. Комплекс упражнений на пресс. Гиперэкстензия

Теория. Правила и техника выполнения упражнений гиперэкстензия (прогиб в пояснице) для проработки мышц спины. Основные ошибки при выполнении и условия их избегания.

Практика. Бег по прямой, с изменением траектории и скорости (по нарастающей), с предметами и без. Выполнение комплекса прыжков на скакалке. Отработка комплекса упражнений на пресс.

Тема № 2. СФП, упражнения на мешке. Махи, упражнение «лягушка». Чен квон чиги на мешке ближней, дальней рукой

Практика. Выполнение упражнений на мешке. Махи, отработка упражнения «лягушка». Чен квон чиги на мешке ближней, дальней рукой. Фронтальная, боковая, полуфронтальная стойки, перемещения.

Тема № 3. ТТП, индивидуальные занятия. Чен квон чиги, стойки, блоки, удары

Практика. Отработка ударов чен квон чиги, блоков ольгуль маки. Упражнения на отработку бросковых ударов. Бросок с захватом двух ног (с растягиванием ног в стороны, со скидыванием вбок, с высоким отрывом), задняя подножка, передняя подножка, бросок через бедро, боковой и передний перевороты, посадка, раскрутка, зацепы.

Тема № 4. ТТП, индивидуальные занятия. Боковая стойка, перемещения вперёд, назад, в стороны. Йоп чаги с подшагом

Практика. Чен квон чиги, стойки, блоки, удары. Боковая стойка, перемещения вперёд, назад, в стороны. Йоп чаги с подшагом. Чен квон чиги после подшагивания, атака набеганием. Два подшагивания – тиго чаги. Базовая техника, блоки, удары, перемещения в стойках. Задняя подножка. Индивидуальные и парные отработки стоек.

Тема № 5. ТТП, парные занятия. Чен квон чиги после подшагивания, атака набеганием. Два подшагивания – тиго чаги

Практика. Отработка удара Чен квон чиги после подшагивания, атака набеганием. Упражнения «Два подшагивания – тиго чаги». Самоанализ.

Тема № 6. ТТП, парные занятия. Ап чаги с места на сближение противника, йоп чаги после подшагивания. Тиго чаги после подшагивания

Практика. Отработка ударов: Ап чаги с места на сближение противника, йоп чаги после подшагивания. Тиго чаги после подшагивания

Тема № 7. ТТП, поединки по заданию. Поединок руками ближней; задней; обеими руками

Практика. Участие в поединках по заданию педагога. Поединок руками ближней; задней; обеими руками. Анализ, обмен мнениями. Демонстрация лучшего исполнения поединка для закрепления.

Тема № 8. ОФП, координационные способности. Челночный бег 4х9, акробатические упражнения. Страховочные упражнения. Метание теннисного мяча, прыжки на одной ноге

Теория. Приёмы и способов страховки, техника их выполнения. «Круглый стол».

Практика: Страховка при падении на спину, с помощью одной и двух рук. Страховка при падении вперёд. Координационные способности. Кувырки, перевороты, страховки, челночный бег 4*9 (с переносом предметов). Бег с вариациями.

Тема № 9. ОФП, гибкость. Махи, наклоны, шпагаты. Растяжка в парах.

Практика. Отработка упражнений и комплексов упражнений в парах на развитие гибкости - махи, шпагаты, наклоны. Растяжка в парах. Гибкость: растяжка на продольный и поперечный шпагат.

Тема № 10. Психологическая подготовка к первенствам, чемпионатам

Практика. Игровые ситуации, тренинги на закрепление знаний по соблюдению требований к: спортивной форме, правилам личной гигиены, правилам поведения в спортивном зале, в раздевалках; правилам обращения со снарядами и инвентарём. Запрет на наличие металлических изделий в одежде и нательных украшениях.

Тема № 11. СФП, упражнения на мешке. Махи, удержание прямых ног, Чен квон чиги, передней, дальней. Ап, Тиго чаги после подшагивания, на месте. Борьба на коленях

Практика. Выполнение упражнений на мешке. Махи, удержание прямых ног. Удар Чен квон чиги, передней, дальней. Ап, Тиго чаги после подшагивания, на месте. Борьба на коленях. Рефлексия.

Тема № 12. ТТП, индивидуальные занятия. Базовая техника, блоки, удары, перемещения в стойках. Задняя подножка

Практика. Бросок с захватом двух ног (с растягиванием ног в стороны, со скидыванием вбок, с высоким отрывом), задняя подножка, передняя подножка, бросок через бедро. Боевая стойка, прямые удары руками: впередистоящей и дальнестоящей рукой. Боковые удары руками. Удары ногами: прямой удар ногой, короткий боковой удар ногой. Длинный боковой удар ногой, удар ногой с разворота.

Тема № 13. ТТП, индивидуальные занятия. Базовая техника, блоки, удары, перемещения в стойках. Зацеп.

Практика. Индивидуальные занятия. Отработка базовой техники, блоков, ударов, перемещений в стойках. Зацеп. Самоанализ.

Тема № 14. Психологическая подготовка

Практика. Подготовка к соревнованиям: гигиена, режим питания, техники «смысловых» ударов. Ролики, приемы ее управлением. Упражнения в группах на закрепление техник владения индивидуальным эмоциональным состоянием: сдержанность, самовыдержка, видение окружающей ситуации, предвидение, терпение, стремление и др.

4 - Образовательный модуль «До -успеха»

Цель – способствовать формированию социальных навыков через включение в общественно-полезную деятельность, развитие морально-этических и волевых качеств, дисциплинированности, целеустремленности и мужества обучающихся средствами единоборства хапкидо

Задачи:

Обучающие:

- способствовать освоению приемов и форм физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- формировать основы саморегуляции и самоконтроля;
- закреплять способы и приемы физических качеств: ловкость, координация, точность для входа в атаку партнера

Развивающие:

- совершенствование жизненно важных двигательных навыков в процессе систематических учебно-тренировочных занятий;
- развитие уверенной позиции мышления и поведения, приятия себя и других;
- развитие технических приемов, необходимых для совершенствования функциональных возможностей организма, повышения уровня физической подготовленности обучающихся, улучшения показателей их физического развития, укрепления мышечного тонуса путём постепенного увеличения физической нагрузки на скелетную мускулатуру.

Воспитательные:

- воспитание морально – волевых качеств;
- развитие социальных навыков, умений взаимодействовать в команде; чувства сопереживания за результаты общего дела;

Предметные результаты

Обучающиеся должны знать:

- классификацию, систематику и терминологию хапкидо;
- иметь представление об актуальных вопросах развития хапкидо;
- основы развития физических качеств;
- основы тактико - технических действий хапкидо.

Обучающиеся должны уметь:

- владеть навыками техники хапкидо;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений по ОФП, СФП, ТТП;
- выполнять индивидуальный план тренировки и анализировать его выполнение;
- составлять тактический план боя в соревнованиях

Обучающиеся должны получить навыки:

- владения комбинационных действий при выполнении специальных упражнений;

- само регуляции, самообладания, владения аудиторией, опытом выступлений в соревнованиях;
- владения психологическими приемами управления эмоциями и энергетическими потоками;
- саморефлексии

№ п/п	Наименование модулей, разделов, тем	Трудоемкость			Формы контроля (аттестация)
		всего	теория	практика	
4 - Образовательный модуль «До –успеха»					
Раздел 1. Мастерство восточного единоборства «Хапкидо»					
1.	**Тема 1.** Контрольные итоги и нормативы	5	-	5	
2.	**Тема 2.** Успешные практики. Рефлексия, круглый стол	6	-	6	
3.	**Тема 3.** Самостраховка, саморазвитие, имитационные игры	2	-	2	
4.	**Тема 4.** Инструкторско-судейская практика	4	-	4	
5.	**Тема 5.** Контрольные итоги и нормативы	3	-	3	
6.	**Тема 6.** Демонстрация техники и приемов единоборства «Хапкидо». Показательные выступления	7	-	7	
7.	**Тема 7.** Соревнования, поединки	9	-	9	
	Итого по модулю:	**36**	**-**	**36**	

Содержание 4 образовательного модуля «До –успеха»

Раздел 1. Презентация мастерства восточного единоборства хапкидо

Тема № 1. Контрольные итоги и нормативы

Практика. Тест – опросник «Значение дыхания в жизни спортсмена по хапкидо». Отработка упражнений на точность и стремительное выполнение боевых ударов, поединки, зачет. Рефлексия.

Тема № 2. Успешные практики. Рефлексия, круглый стол

Практика. Выполнение упражнений: ОФП, ТТП, СФП. Демонстрация освоенных блоков, ударов руками, ногами; блокирующих ударов

Тема № 3. Самостраховка, саморазвитие, имитационные игры

Практика. Имитационные ситуации, воображаемые, образно-символические игры, имитирующие предварительную реальную соревновательную обстановку в условиях спаррингов, соревновательных мероприятиях, для проявления личностных и этических качеств обучающихся в образе «самостоятельного» спортсмена по хапкидо. Круглый стол с обсуждениями и анализом.

Тема № 4. Инструкторско-судейская практика

Практика. Круглый стол с анализом правил соревновательной деятельности в хапкидо, применением судейской терминологии, осознанного использования жестов. Самоопределение типичных ошибок при проведении поединков. Участие в ситуативных судействах.

Тема № 5. Контрольные итоги и нормативы

Практика. Проведение итогов в проведении боев вариативной соревновательной техники, нападающих ударов. Демонстрирование умений самоконтроля, проведения анализа показательных выступлений, соревнований, поединков. Сдача контрольных нормативов.

Тема № 6. Демонстрация техники и приемов единоборства «Хапкидо». Показательные выступления

Практика. Учебно-тренировочные выступления, участие в соревновательных мероприятиях, спортивных проектах с демонстрацией полученных знаний, умений и навыков единоборства хапкидо.

Тема № 7. Соревнования, поединки

Практика. Участие в соревнованиях, показательных выступлениях, поединках с демонстрацией полученных знаний, способов, видов проведения соревнований; приемов и способов судейства; методики судейства. Роль судьи, как воспитателя, способствующего повышению спортивного мастерства. Подготовка инвентаря и экипировки к занятиям.

Примечание: количество учебных часов тем занятий носит рекомендательный характер с учетом возрастных особенностей обучающихся. Но в обязательном порядке должно быть обеспечено запланированное общее количество учебных часов в год.

Организационно – педагогические условия (методическое обеспечение) модульной программы

В настоящее время во всем мире отмечается значительное разнообразие боевых искусств. В разных государствах действуют национальные организации, в том числе и в нашей стране.

Крупнейшая организация, курирующая развитие классического стиля - Корейская Федерация Хапкидо - в Сеуле (Корея). Существует также Международная Федерация, которая пропагандирует более мягкий стиль, техники которого схожи с айкидо. Боевая система «Хапкидо» включает в себя 2 направления: невооруженная самооборона, бой с оружием. Отличительная особенность единоборства хапкидо заключается в том, что вся его техника направлена на практическое применение в реальном бою с любым противником, как с наличием оружия, так и без него. Дисциплину хапкидо используют в программах обучения военных, а также сотрудников «спецорганов» и органов внутренних дел. Приемы и тактики данной боевой системы довольно точные, стремительные, и в случае необходимости позволяют моментально нейтрализовать противника. В связи с этим состязания по программе «Хапкидо» как правило проводятся редко, а на смену им используются соревновательные поединки, показательные выступления, мини-спарринги, которые в основном носят демонстрационный характер.

На каждый раздел программы отводится определенное количество часов. Все разделы являются составляющими частями модулей, которые входят в состав учебного плана самой программы «Хапкидо». Программа рассчитана на 42 недели, занятия проводятся с сентября по август. Продолжительность одного занятия не превышает 40 минут.

Учебно – методическое, дидактическое обеспечение

В ДООП «Хапкидо» образовательно-воспитательный процесс осуществляется через стандартные и нестандартные, учебно-тренировочные занятия, занятия-поединки, занятия-испытания, соревнования, показательные выступления и др. Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

На подготовительных этапах программы определено следующее содержание:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие функций организма обучающихся;
- формирование правильной осанки;
- разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств;
- специально-двигательная подготовка – развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений;

- начальная техническая подготовка – освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов;
- привитие интереса к регулярным занятиям физической культурой и хапкидо, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности;
- участие в детских соревнованиях, показательных выступлениях, спортивных мероприятиях на различных уровнях.

Структура занятий

На *теоретических занятиях* обучающиеся получают знания физической культуры, физиологии и биомеханики физических упражнений, гигиене, методике обучения и тренировке в необходимом объеме. Изучение теоретического материала программы осуществляется в форме 20-30 минутных бесед в начале занятий или может проводиться как самостоятельное теоретическое занятие длительностью 40 минут. Теоретические сведения сообщаются обучающимся также и в процессе проведения практических занятий.

При проведении *теоретических занятий* отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрированные схемами, таблицами, рисунками, презентациями и др. наглядными пособиями. Как правило, каждое *практическое занятие* включает в себя составляющую с названием «восстановительные мероприятия». Восстановление спортивной работоспособности нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок является неотъемлемой составной частью системы подготовки в единоборстве хапкидо.

Практический материал программы составляют следующие разделы:
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка
- технико-тактическая подготовка;
- контрольно-переводные нормативы;
- участие в соревнованиях;
- воспитательная работа.

В связи с особенностью данного вида единоборства, в каждый модуль включены темы «Психологическая подготовка». Как любое боевое искусство, пришедшее с Востока, в хапкидо присутствуют некоторые отличительные особенности, определенные правила и морально-психологические подходы. Среди них такие как: умение видеть и собирать энергетические потоки из вне, умело и своевременно применять их во время поединка; осознание и устойчивость личного мышления не применять знания и навыки в личных целях, а заботиться о благополучии своей страны и поддержании общественного порядка; направлять приемы и тактики единоборства «Хапкидо» только на отражение атаки; проявлять скромность, почтительность к старшим и людям другой национальности; ответственно относиться ко всему, что делаешь.

Изучение техники единоборства хапкидо сопряжено с освоением дыхательных практик и медитации. Также в процессе освоения программного материала, обучающиеся получают знания и осваивают практические приемы управления восприятием боли.

В единоборстве хапкидо значительная роль в учебно-тренировочных занятиях уделяется разминке. Разминка необходима для предупреждения травматизма во время тренировок для укрепления здоровья и приобретения навыков самообороны (во избежание нанесения ущерба организму обучающихся). Практика подтверждает, что одной из основных причин травматизма при занятиях боевыми искусствами является неправильно проведенная разминка или отказ от нее. В традиционной практике боевых искусств комплекс упражнений разминки составляют, руководствуясь одним из следующих принципов: от крупных мышечных групп – к мелким, или от мышц верхней части тела – к нижней.

Основными *формами учебно-тренировочной работы* являются: групповые занятия, индивидуальные занятия, участие в соревнованиях различного ранга,

теоретические занятия, занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, восстановительные мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Занятия подразделяются на типы: учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные, соревновательные.

Как правило, занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной части. В подготовительной части занятия проводится разминка, в которую входит комплекс дыхательных практик, общеразвивающих упражнений на все группы мышц, суставной разминки, координационных упражнений. Подготовительная часть занимает 20 % от общего времени тренировочного процесса. Основная часть занятия занимает 70 % от общего времени тренировочного процесса. В заключительной части проводится растяжка, упражнения на восстановление, заминка, дыхание. Заключительная часть занимает 10 % от общего времени тренировочного процесса.

Цель *учебных занятий* сводится к усвоению нового материала.

На *учебно-тренировочных занятиях* идет не только разучивание нового материала, закрепление ранее пройденного, но и большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности.

Тренировочные занятия целиком посвящены повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и их совершенствованию.

Контрольные занятия обычно применяются в конце прохождения определенного раздела учебной программы. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведенной работы, успехи и отставание отдельных самбистов.

Соревновательные занятия проводятся в форме неофициальных соревнований. Это могут быть турниры для начинающих спортсменов айкидо, турниры-прикидки с участием квалифицированных мастеров айкидо с целью окончательной коррекции состава команды. С их помощью удается формировать у обучающихся соревновательный опыт.

Основу программы составляет развитие общих и специальных физических качеств. Именно их уровень развития на разных этапах спортивной тренировки позволяет достигать необходимый результат.

Основное внимание на тренировках уделяется технике ближнего боя, когда активно применяются локти и колени, а также удары не полностью выпрямленной ногой в любой отдел корпуса. Дополнительно изучается техника выполнения прыжков, увеличивающая эффективность ведения поединка.

Задачами занятий по *ОФП* являются укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся. Упражнения ОФП формируют осанку, улучшают работу эндокринной системы, сердечно-сосудистой и вегетативной систем. Все это способствует умственному развитию подрастающего организма.

Упражнения *СФП* развивают такие качества как: силу, скоростные способности, выносливость, гибкость, ловкость, которые способствуют освоению и реализации технико-тактических действий во время поединков. Таким образом, развивается комплекс физических качеств обучающихся для адаптации в режиме работы аэробной и анаэробной нагрузки.

Для учебно-тренировочных групп вводится раздел «инструкторская и судейская практика». Участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи, арбитра, помощника секретаря целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки.

При участии в поединках профессионалов данного единоборства разрешается использовать инвентарь: нож, меч, шест, короткую палку, клюку и др. При этом разрешены такие приемы как: удары ногами, руками, различными предметами; броски соперника на землю; удушающие и болевые приемы, страховка при падении.

Существуют также особенности ведения поединка: бой ведется без остановки; все приемы выполняются по кругу (изменяется лишь амплитуда движений), целесообразность использования каждого приема боец определяет на свое усмотрение.

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

Во время организации и проведения учебно-тренировочных занятий следует особое внимание обратить на соблюдение мер предупреждению и профилактики травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Методы обучения и воспитания

На занятиях по программе хапкидо педагог-тренер использует такие методы обучения как: репродуктивный (педагог сам объясняет материал); объяснительно-иллюстративный; поисковый (обучающиеся сами решают проблему, а педагог делает вывод); эвристический (изложение педагога + творческий поиск обучаемых).

Применяются следующие *методы воспитания:*

- общие методы воспитания: рассказ на этическую тему; диспут; пример; этическая беседа;
- словесные методы: объяснение, рассказ, беседа, обсуждение, вопросы; пояснение;
- практические методы: игра, моделирование ситуаций, упражнение;
- методы организации деятельности и формирования опыта поведения: поручение; игра; упражнение; диагностика; тестирование;
- методы стимулирования: поощрение; одобрение;
- *специфические:* метод строго регламентирующие упражнения: метод обучения двигательным действиям; методы воспитания физического качества (стандартно/переменно-интервальные упражнения, стандартно/переменно-непрерывные упражнения); игровой метод, обеспечивающий всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков на основе содержания, условий и правил игры; соревновательный метод для стимулирования максимального проявления двигательных способностей и выявление уровня их развития, содействия воспитания волевых качеств, обеспечения максимальной физической нагрузки; - *общепедагогические методы:* словесные методы: дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, инструктирование, комментарии и замечания, команды, указания; методы наглядного воздействия: непосредственная и опосредованная наглядность, направленного прочувствования двигательного действия, срочной информации;
- м*етоды воспитания силы:* метод непрерывных усилий с нормированным количеством повторений; метод динамичных усилий; «ударный» метод – совершенствование «взрывной силы» и реактивной способности двигательного аппарата в щадящем режиме (динамический отдых);
- *концентрический метод* - педагог, по мере усвоения определенных движений, упражнений, вновь возвращается к ним, но уже используя все более сложные упражнения и задания;
- *метод показа* - предполагает, что прежде, чем приступить к разучиванию нового, материала, педагог предваряет его своим точным показом. В демонстрации педагога, движение выглядит в законченном виде, и обучающиеся сразу видят конкретное выполнение движений, техники, что будит воображение;
- *музыкальное сопровождение, как методический прием* - умелый подход к правильному подбору музыкального материала для проведения аутотренинга во время динамических пауз, при подготовке к соревнованиям обучающихся с первых занятий исключает их формальный подход к занятиям (правильно выбранная музыка несет в себе все те эмоции, которые затем обучающиеся проявляют в соревнованиях, турнирах, поединках);

- *импровизационный метод* - данный метод помогает обучающемуся постепенно раскрепоститься, обрести внутреннюю и внешнюю свободу и уверенность в выполнении движений, при подготовке к соревнованиям, поединкам, турнирам;
- *игровой метод* - в процессе игровых действий у обучающихся формируются волевые качества, приобретается опыт поведения и ориентировки, совершенствуются физические, двигательные умения и навыки;

Методы контроля и самоконтроля

Применяются общеметодические и специфические принципы: принцип сознательности и принцип наглядности; принцип доступности и индивидуальности. С*пецифические принципы:* принцип непрерывности процесса физического воспитания; принцип системного чередования нагрузок и отдыха; принцип постепенного наращивания развивающее-тренирующих воздействий; принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок.

Средства воспитания силы:

Основные средства: упражнения, отягощенные весом собственного тела; упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа (силовая скамья, дорожки и др.); статистические упражнения в изометрическом режиме.

Дополнительные средства: упражнения с использованием внешней среды; упражнения с использованием сопротивления упругих предметов; упражнения с противодействием партнера. Оптимально сочетание названных методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач программы «Хапкидо».

Дидактическое обеспечение программы: схемы «Различные виды ударов руками, ногами с перемещениями и без», схемы «Постановки тела, рук и ног в поединке», алгоритмические схемы «Техника и тактика обучения и совершенствования единоборства» и др.

Применяются современные здоровьесберегающие технологии:
- медико-гигиенические технологии;
- оздоровительные технологии;
- технология обучения и воспитания культуры здоровья;
- игровые технологии;
- технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности и др.

На занятиях осуществляются разнообразные виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников: технологии сохранения и стимулирования здоровья (пауза, отдых, релаксация после динамических нагрузок), технологии обучения здоровому образу жизни. Традиционно проведение спортивных праздниках «Папа, мама, я – спортивная семья!», «Дня здоровья», «В здоровом теле!» и др.

В обязательном порядке два раза в год проводится инструктаж обучающихся по вопросам техники безопасности и профилактики травматизма на учебно-тренировочных занятиях тхэквондо.

Используются информационные технологии:
- поиск информации в Интернет гаджетах, библиотеках как самостоятельная работа обучающихся;
- использование информационного материала педагогом в процессе объяснения новой темы занятия.

Материально-техническое обеспечение программы

- спортивный зал в соответствии с СП 2.4.3648-20 № 28 от 28 сентября 2020 г., с покрытием татами, чтобы обучающиеся могли тренироваться босиком, с естественной и искусственной вентиляцией, с естественным и искусственным освещением.

- перекладина, шведская стенка, спортивные лавки, маты гимнастические, координационные дорожки;
- скамейка гимнастическая;
- баскетбольные, футбольные и волейбольные мячи; набивные медицинские мячи, боксерские мешки разного веса от 20 до 40 кг; гантели 0,5 кг, эстафетные палочки, кегли, скакалки гимнастические, веревки и др.;
- манжеты, лапы «ракетки» для отработки ударов, боксерская груша, ракушка, перчатки боксерские, шлем боксерский, защита на ноги, паховые раковины, жилет нагрудный, макивары, таймер
- спортивная форма, протектора, шлемы, накладки,

Занятия должны проводиться в зале с хорошим освещением, соответствующем СП 2.4.3648-20 № 28 от 28 сентября 2020 г. Помещение должно проветриваться перед занятиями и во время динамических пауз.

Кадровое обеспечение

Реализация программы и подготовка занятий осуществляются педагогом дополнительного образования с учетом квалификационных требований и профессиональных стандартов. Педагог осуществляет дополнительное образование обучающихся в соответствии с направленностью своей дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Информационное обеспечение модульной программы
Список литературы

1. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор, - М. ФиС, 1983-75 с.
2. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена - Киев. Здоровья, 1984-144 с.
3. Головихин Е.В., Степанов С.В. Организация и методика обучения в спортивных видах единоборств: Учебно-методическое пособие: Екатеринбург – УГТУ-УПИ, 2005. – 69 с.
4. Голдик М.А. Спортивная метрология-М. ФиС. 1988-192 с
5. Горбылев А.М. «Хиден» (1-8 вып.): научно-методический сборник. – «Горбылёв А.М.», 2011
6. Детская спортивная медицина/под ред. Тихвинского СВ., Хрущева СВ. М, Медицина,1980-439с
7. Накаяма М. Динамика каратэ / Пер. с англ. А. Куликова. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999. — 304 с.
8. Накаяма М. Практическое каратэ для всех/ Пер. с англ. А. Куликова. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999. – 288 с.
9. М. Накаяма "Лучшее каратэ. Том 5. Хеаны, Текки"/ Пер. с англ. А. Куликова. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999. — 202 с.
10. Накаяма М. Динамика каратэ / Пер. с англ. А. Куликова. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999. — 304 с.
11. Теория и методика физической культуры: Учебник /под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина – М.: «Советский спорт», 2010. – 464с.
12. Фунакоси Гитин Карате-до: мой способ жизни = Karate-Do, My Way of Life. — 2000 [Электронный ресурс] URL: http://www.e-reading.link/book.php?book=60908
13. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов-Киев, Олимпийская л-ра, 1999-320 с
14. Спортивная борьба: Учеб. пособие для техникумов и ин-тов физ.культуры / Под ред. Г.С. Туманяна,- М. Физкультура и спорт, 1985-144с.
15. Станков А.Г., Климин В.П., Писемский И.А. Индивидуализация подготовки борцов. - М.: Физкультура и спорт, 1984- 240 с.
16. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор, - М. ФиС, 1983-75 с.
17. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена - Киев. Здоровья, 1984-144 с.
18. Голдик М.А. Спортивная метрология-М. ФиС. 1988-192 с
19. Детская спортивная медицина/под ред. Тихвинского СВ., Хрущева СВ. М. Медицина,1980-439с
20. Дубровский ВИ Реабилитация в спорте МФиС 1991
21. Журналы «ТиП ФК», «ФК:воспитание, образование, тренировка»
22. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов-Киев, Олимпийская л-ра, 1999-320 с
23. Пилоян РА. Суханов АД Многолетняя подготовка спортсменов - единоборцев. Малаховка, 1999

24. Теория и методика физической культуры: Учебник /под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина – М.: «Советский спорт», 2010. – 464с.
25. Фунакоси Гитин Карате-до: мой способ жизни = Karate-Do, My Way of Life. — 2000 [Электронный ресурс] URL: http://www.e-reading.link/book.php?book=60908
26. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов- Киев, Олимпийская л-ра, 1999-320 с
27. Спортивная борьба: Учеб.пособие для техникумов и ин-тов физ.культуры / Под ред. Г.С.Туманяна,- М,; Физкультура и спорт, 1985-144с.
28. Станков А.Г., Климин В.П., Писемский И,А. Индивидуализация подготовки борцов. - М.: Физкультура и спорт, 1984- 240

Приложение № 1

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей модульной программы «Хапкидо»

	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август				Количество учебных часов	Количество недель
№ недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48		
1 год обучения	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	*	*	*	*	*	*	3	3	126	42

* дни отпуска педагога