

ДЕПАРТАМЕНТ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЯЗЬМА-БРЯНСКАЯ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ А.В. ПУЦЫКИНА
ВЯЗЕМСКОГО РАЙОНА СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**

СОГЛАСОВАНА

на заседании
МС школы
протокол №1
от 29.08.2023

ПРИНЯТА

педагогическим
советом школы
протокол №1
от 30.08.2023

УТВЕРЖДЕНА

приказом
директора школы
от 31.08.2023
№181/01-09

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ВОСТОЧНОЕ ЕДИНОБОРСТВО (ТАИНГ ШАН ГИ)»**

Возраст 8 – 15 лет

Срок реализации – 1 год (136 часов)

Автор-составитель:

ФИО: Гостев Роман Юрьевич,

педагог дополнительного образования

с. Вязьма-Брянская, 2023

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности разработана на основе программы Межрегиональной общественной организации «Федерации Таинга» (г. Москва) и направлена на укрепление здоровья, развитие морально - волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья, нравственных, эстетических и других гуманитарных ценностей, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства.

Нормативные правовые документы, на основании которых разработана программа: Конституция Российской Федерации, Гражданский Кодекс Российской Федерации, Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральный закон от 12.01.1996 № 7-ФЗ «О некоммерческих организациях», приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008 «Об образовании порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», приказ Минспорта России от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Актуальность программы. Изучение восточного единоборства Таинг Шан Ги по исторически сложившейся традиции использует применение приемов исключительно в целях самообороны, а также спортивных соревнованиях. **Программа актуальна, так как способствует укреплению здоровья, гармоничному развитию физических, психологических качеств, закладывает фундаментальные основы в ведении здорового образа жизни и изучении навыков самозащиты.** Программа позволяет юным спортсменам выполнить спортивные нормы и разряды для поступления в ВУЗы, для подготовки к прохождению срочной службы в рядах Российской Армии.

Педагогическая целесообразность, отличительные особенности Программы

Занятия по данной Программе делают этот вид единоборства важным средством как физического, так и морально-волевого воспитания, а также популяризации здорового образа жизни путем приобщения к занятиям физической культурой и спортом.

В России развитие этого направления началось с 70-х годов прошлого столетия (с 1972 г) благодаря Г.В. Попову (работавшим в тот период дипломатом в р. Бирма (сейчас Мьянма), что и дало начало развитию рукопашного боя. Изначально это были части ВДВ, постепенно техника школы стала преподаваться в военных академиях (академия им. Фрунзе, Военно-политическая, академия Жуковского,

академия Дзержинского). Результаты были таковы, что это привело к созданию армейского рукопашного боя (АРБ). Далее техникой заинтересовались и в МВД (для них было написано несколько методических пособий). В настоящее время ведущие инструкторы школы занимаются подготовкой специалистов службы безопасности аэропорта Домодедово (г. Москва). Межрегиональная федерация Таинга (г. Москва) развивает физкультурно-спортивное направление данного вида единоборства, ведущие инструкторы-методисты, разрабатывающие учебные программы, применяемые для занятий с детьми, имеют высшее педагогическое образование и большой опыт работы в школьных учреждениях и детско-юношеских физкультурно-спортивных организациях, проходят и проводят обучение и аттестации в России и в международных организациях Таинга.

Формы обучения и виды занятий

Программа предусматривает практические занятия в виде физкультурно-спортивных тренировок в форме базово-кустового метода (на единой основе базовой техники строится «куст» технических действий: для начинающих самые простые, для старших более разнообразные технические действия в зависимости от степени подготовленности и усвоения предыдущего материала, проведение семинаров, мастер-классов, соревнований, показательных выступлений, аттестаций на спортивные разряды (пояса).

Срок освоения программы.

Срок реализации Программы – 1 год. Программа рассчитана на занятия с детьми и подростками в возрасте 8 -15 лет.

Режим занятий – 4 часа в неделю, длительность одного занятия - 45 минут, 34 недели в год.

Цель: создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий восточными единоборствами, а также содействие идейно-патриотическому воспитанию молодежи, связанному с подготовкой для службы в рядах Российской Армии, в правоохранительных органах России.

Задачи программы

Образовательные:

- дать знания по истории возникновения и развития единоборств;
- способствовать освоению техники Таинга Шан Ги;
- научить детей организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни»;
- способствовать подготовке детей к выполнению квалификационных нормативов.

Развивающие:

- развивать основные двигательные качества: координацию движений, силу, выносливость, быстроту, гибкость;

- развивать у детей и подростков способность заниматься самостоятельно и в команде (группе);
- способствовать участию детей в физкультурно-спортивных мероприятиях различного уровня.

Воспитательные:

- способствовать адаптации каждого ребёнка в коллективе;
- сформировать у детей потребность в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом;
- способствовать формированию и развитию у детей таких качеств как: взаимоуважение, трудолюбие, ответственность, воля и целеустремленность, культуре взаимоотношений со сверстниками и старшими, как во время занятий, так и вне спортивного зала;
- воспитывать у детей и подростков чувства патриотизма и любви к Родине, уважения национальных традиций и коллективизма.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- представление боевого искусства как средства укрепления, физического развития и физической подготовки человека;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении заданий;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр с элементами единоборств и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях;

- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками;
- умение излагать факты истории развития Таинг Шан Ги;
- умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении тренировочных заданий;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.

Доступность Программы для детей

Набор детей в группу осуществляется по желанию, но с разрешения врача.

Содержание Программы даёт возможность использовать индивидуальный подход к детям, проявляющим выдающиеся способности, использовать в процессе обучения специальное оборудование. Для данных детей создаются условия для участия в соревнованиях различного уровня. В процессе реализации Программы используются следующие педагогические технологии: здоровьесберегающая, личностно-ориентированная, а также индивидуальный подход в обучении детей, проявляющих выдающиеся способности, и детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел № 1. Введение в программу					
1.1.	Знакомство с детьми. Представление общих сведений о возникновении и развитии единоборств.	1	1	-	Собеседование
1.2.	Правила техники безопасности во время занятий Таингом. Представление о последовательности обучения (отдельному приему, действию, серийному исполнению приемов, действий). Ознакомление с командами,	1	1	-	Собеседование

	подаваемыми во время занятий.				
Общее количество: 2 часа					
Раздел № 2. Общая физическая подготовка					
2.1.	Развитие гибкости	12	2	10	Зачет
2.2.	Развитие ловкости (координационная подготовка)	12	2	10	Зачет
2.3.	Развитие силы (силовая подготовка)	12	2	10	Зачет
2.4.	Развитие быстроты (скоростная подготовка)	12	2	10	Зачет
2.5.	Развитие выносливости	12	2	10	Зачет
Общее количество: 60 часов					
Раздел №3. Базовая и специальная технико-тактическая подготовка					
3.1.	Техника атаки и защиты (стойки и перемещения, базовая техника рук, корпуса и ног). Отработка индивидуально, с партнером, в составе группы. Отработка на воздухе и со спортивным инвентарем, оборудованием.	18	2	16	Экзамен
3.2.	Освобождение от захватов и техника уходов.	20	2	18	Экзамен
3.3.	Комбинированные комплексы (формы). Отработка индивидуально, в составе группы. Отработка на воздухе и со спортивным инвентарем, оборудованием.	20	2	18	Экзамен
Общее количество: 58 часов					
Раздел № 4. Методическая подготовка (теория и методика)					
4.1.	Врачебный контроль и самоконтроль	2	1	1	тестирование
Общее количество: 2 час					
Раздел № 5. Сдача контрольных нормативов.					
5.1.	Отжимания на кулаках в упоре лежа. Упражнения на развитие устойчивости и концентрации внимания (всадник). Упражнения на мышцы брюшного пресса.	2	1	1	Экзамен
Общее количество: 2 часа					
Раздел № 6. Участие в соревнованиях					
6.1.	Участие в соревнованиях (согласно календаря спортивно-массовых мероприятий).	10	2	8	Участие в соревнованиях
Общее количество: 10 часов					
Раздел № 7. Работа с ИКТ					

7.1.	Работа с ИКТ (просмотр видео уроков, соревнований, показательных выступлений, аттестационных экзаменов по Таингу, обсуждение и разбор ошибок).	2	2	-	Собеседование
Общее количество 2 часа					
	Итого	136	24	112	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Введение в программу.

Теория: Собеседование.

Знакомство с детьми. Представление общих сведений о возникновении и развитии единоборств.

Правила техники безопасности во время занятий Таингом. Представление о последовательности обучения (отдельному приему, действию, серийному исполнению приемов, действий). Ознакомление с командами, подаваемыми во время занятий.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Теория: Понятие и функции ОФП

Практика: Освоение навыков физической подготовки

- Развитие гибкости.

Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах, упражнения гимнастики и акробатики.

- Развитие ловкости (координационная подготовка).

Выполнение упражнений, требующих координации движений.

Выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения.

Подвижные и спортивные игры.

- Развитие силы (силовая подготовка).

развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища, упражнения с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, ног, упражнения с отягощениями).

- Развитие быстроты (скоростная подготовка).

Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени.

- Развитие выносливости.

Кроссы по гладкой и пересеченной местности.

Упражнения из других видов спорта (лыжи, коньки, плавание, ходьба).

Подвижные и спортивные игры.

Раздел 3. Базовая и специальная технико-тактическая подготовка.

Теория: Понятие о базовой и специальной технико-тактической подготовке.

Практика: Освоение выполнения базовой и специальной технико-тактической подготовки Таинга.

- **Базовая техническая подготовка (БТП)**

Позиции (стойки) и перемещения:

Комплекс перемещений в стойках по двум линиям» (пять позиций): «широкая фронтальная» («всадник»), «низкая передняя», «низкая задняя», «высокая задняя», «скрестная».

Техника атаки руками (ТАР):

Комплекс атакующих движений руками №1: прямой левой + прямой правой; боковой левой + боковой правой; снизу левой + снизу правой.

Техника защиты ладонями (ТЗЛ):

горизонтальное направление ладони + вертикальное направление ладони.

- **Специальная техническая подготовка (СТП)**

Техника защиты блоками (ТЗБ):

Комплекс блокирующих движений №1: правой вверх + вниз; левой вверх + вниз; правой снаружи вовнутрь + изнутри наружу; левой снаружи вовнутрь + изнутри наружу.

Пять болевых приемов (контролей):

Прием №1 (на выпрямленную в локте руку).

Прием №2 (на согнутую в локте руку).

Прием №3 (скручиванием запястья).

Прием №4 (вертикальным скручиванием запястья).

Прием №5 (рычаг на локоть).

Комбинированные комплексы (формы):

Комбинированный комплекс «форма - б3»;

Комбинированный комплекс «форма - 2б»;

Комбинированный комплекс на двух и трех точках («Пэ-Ко-Ма-Квэт»);

Примечание: Комплекс на двух и трех точках.

Пэ – блок изнутри наружу;

Ко – блок снаружи вовнутрь;

Ма – блок двумя руками одновременно (одна рука вверх, другая вниз);

Квэт – движение локтем сверху вниз.

Комплекс атакующих движений ногами №1:

Прямой левой + прямой правой; боковой левой + боковой правой; в сторону левой + в сторону правой.

Комплекс «12 уклонов, уходов» (с выполнением блоков и с расшифровкой движений).

Движение 1 (блок рукой + боковой удар ногой + боковой контроль на прямую руки);

Движение 1 (блок ладонью + три прямых удара рукой);

Движение 1 (блок рукой + удар ногой в сторону);

Движение 2 (блок рукой + удар ногой в сторону);

Движение 3 (блок ладонью + удар ногой в сторону);

Движение 4 (блок ладонью + накладка предплечьем + прямой удар рукой);

Движение 5 (блок правой рукой + удар локтем правой руки);

Движение 6 (блок левой рукой + удар «рука-меч» правой рукой (снаружи));

Движение 7 (блок правой рукой + удар левой ногой назад с разворотом + боковой удар правой ногой);

Движение 8 (блок левой рукой + удар правой ногой в сторону + боковой удар левой ногой);

Движение 9 (блок правой рукой + прямой удар правой ногой);

Движение 10 (блок левой рукой + прямой удар левой ногой, скручивание бьющей руки);

Движение 11 (блок левой рукой + удар правой «рука-крыло»);

Движение 12 (блок правой рукой + обратный боковой правой рукой, прямой удар левой рукой).

Дополнительная подготовка

Упражнение на укрепление рук: набивка рук №1 (на 4 счета).

Техника меча

Техника поклона с 1 мечом

Позиция готовности – «всадник» (учебная) с 1 мечом

Комплекс «9 направлений» (движений):

- 1) с уклонами вперед в стороны (влево, вправо);
- 2) с отклонением назад в стороны (вправо, влево);
- 3) с перемещением вперед и назад (на 2 шага).

Техника длинной палки

Техника поклона с палкой

Позиция готовности – «всадник» (учебная) с палкой

Комплекс (1) «по 12 пунктам» (хват палки сверху).

Раздел № 4. Методическая подготовка (теория и методика).

Теория: Понятие врачебного контроля.

Практика: Врачебный контроль и самоконтроль.

Объективные данные своего состояния: рост, вес, кровяное давление, пульс.

Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение показания и противопоказания к занятиям единоборством.

Раздел № 5. Сдача контрольных нормативов.

1. Теория: Развитие волевых качеств спортсмена.

Практика: Проверка сил и физических возможностей обучающихся.

Нормативы О.Ф.П. (отжимания, упражнения на развитие устойчивости и концентрации внимания, упражнения для мышц брюшного пресса):

1. Физическая подготовка

- отжимания на кулаках 10 раз;
- широкая фронтальная позиция «позиция всадника» 1 мин.;
- удержание ног сидя «уголок» 30 сек.

2. Акробатика

- диагональный кувырок вперед со стойки на одном колене;
- диагональный кувырок назад со стойки на одном колене.
- страховка падением вперед (из позиции - с колен);
- страховка падением назад (из позиции - стоя).

Нормативы базовой и специальной техники:

1. Комплекс перемещений в стойках по двум линиям» (пять позиций):
- и.п. широкая фронтальная позиция (всадник) - низкая передняя - низкая задняя - высокая задняя - скрестная позиции;
2. Комбинированный комплекс «форма - 63»;
3. Комбинированный комплекс «форма - 26»;
4. Комбинированный комплекс - на двух и трех точках;
5. Демонстрация ТЗЛ с партнером.
6. Демонстрация ТЗБ с партнером.
7. Демонстрация ПБК с партнером.
8. Техника с мечом - девять направлений (3 варианта).
9. Техника с палкой - комплекс (1) «по 12 пунктам»

Раздел № 6. Участие в соревнованиях.

Теория: Понятие соревновательного процесса

Практика: Участие в соревнованиях

Согласно календарю спортивно-массовых мероприятий.

Раздел № 7. Работа с ИКТ.

Просмотр видео уроков, соревнований, показательных выступлений, аттестационных экзаменов по Таингу; обсуждение и разбор ошибок с использованием мультимедийного проектора.

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Вводное занятие							
1	09	05	Собеседование	1	Знакомство с детьми. Представление общих сведений о возникновении и развитии единоборств.	Спортивный зал	Опрос
2	09	07	Практическое	1	Правила техники безопасности во время занятий Таингом. Представление о последовательности обучения (отдельному приему, действию, серийному исполнению приемов, действий). Ознакомление с командами, подаваемыми во время занятий.	Спортивный зал	Опрос
Общая физическая подготовка							
3	09	12	Собеседование	2	Понятие и функции ОФП Освоение навыков физической подготовки	Спортивный зал	Опрос

4	09	14	Практическое	2	Развитие гибкости Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах, упражнения гимнастики и акробатики.	Спортивный зал	Зачет
5	09	19					
6	09	21					
7	09	26					
8	09	28					
9	10	03		2			
10	10	05	Практическое	2	Развитие ловкости (координационная подготовка). Выполнение упражнений, требующих координации движений. Выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения. Подвижные и спортивные игры.	Спортивный зал	Зачет
11	10	10					
12	10	12					
13	10	17					
14	10	19					
15	10	24	Практическое	2	Развитие силы (силовая подготовка). развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища, упражнения с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, ног, упражнения с отягощениями).	Спортивный зал	Зачет
16	10	26					
17	11	09					
18	11	14					
19	11	16					
20	11	21	Практическое	2	Развитие быстроты (скоростная подготовка). Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени.	Спортивный зал	Зачет
21	11	23					
22	11	28					
23	11	30					
24	12	05					
25	12	07	Практическое	2	Развитие выносливости. Кроссы по гладкой и пересеченной местности. Упражнения из других видов спорта (лыжи, коньки, плавание, ходьба). Подвижные и спортивные игры.	Спортивный зал	Зачет
26	12	12					
27	12	14					
28	12	19					
29	12	21					
30	12	26					
31	12	28					
32	01	02					
Базовая и специальная технико-тактическая подготовка (БТП и СТП)							
30	01	09	Собеседование	1	Понятие о базовой технико-тактической подготовке	Спортивный зал	Опрос
31	01	11	Практическое	2	Базовая технико-тактическая подготовка. Позиции (стойки) и	Спортивный зал	Зачет

					перемещения: Комплекс перемещений в стойках по двум линиям» (пять позиций): «широкая фронтальная» («всадник»), «низкая передняя», «низкая задняя», «высокая задняя», «скрестная».		
32 33	01 01	16 18	Практич еское	2 2	Комплекс атакующих движений руками №1: прямой левой + прямой правой; боковой левой + боковой правой; снизу левой + снизу правой.	Спортивный зал	Зачет
34 35	01 01	23 25	Практич еское	2 2	Техника защиты ладонями (ТЗЛ): горизонтальное направление ладони + вертикальное направление ладони.	Спортивный зал	Зачет
36	01	30	Собесед ование	1	Понятие о специальной технико-тактической подготовке	Спортивный зал	Опрос
37 38	02 02	01 06	Практич еское	2 2	Специальная технико-тактическая подготовка. Техника защиты блоками (ТЗБ): Комплекс блокирующих движений руками №1: правой вверх + вниз; левой вверх + вниз; правой снаружи вовнутрь + изнутри наружу; левой снаружи вовнутрь + изнутри наружу.	Спортивный зал	Зачет
39 40	02 02	08 13	Практич еское	2 2	Пять болевых приемов (контролей): Прием №1 (на выпрямленную в локте руку); Прием №2 (на согнутую в локте руку). Прием №3 (скручиванием запястья). Прием №4 (вертикальным скручиванием запястья). Прием №5 (рычаг на локоть).	Спортивный зал	Зачет
41 42	02 02	15 20	Практич еское	2 2	Комбинированные комплексы (формы): Комбинированный комплекс «форма-63»;	Спортивный зал	Зачет
43	02	27	Практич еское	2	Комбинированный комплекс «форма-26»;	Спортивный зал	Зачет
44	02	29	Практич еское	2	Дополнительная подготовка. Упражнение на укрепление рук: набивка рук №1 (на 4	Спортивный зал	Зачет

					счета).		
45	03	05	Практическое	2	Комплекс «Пэ-Ко-Ма-Квэт» на двух и трех точках;	Спортивный зал	Зачет
46 47	03 03	07 12	Практическое	2 2	Комплекс атакующих движений ногами №1: Прямой левой + прямой правой; боковой левой + боковой правой; в сторону левой + в сторону правой.		
48	03	14	Практическое	2	Комплекс «12 уклонов, уходов»: 1) с выполнением блоков;	Спортивный зал	Зачет
49 50	03 03	19 21	Практическое	2 2	2) с расшифровкой движений: - движение 1 (блок рукой + боковой удар ногой + болевой контроль на прямую руку); - движение 1 (блок ладонью + три прямых удара рукой); - движение 2 (блок рукой + удар ногой в сторону); - движение 3 (блок рукой + удар ногой в сторону); - движение 4 (блок ладонью + накладка предплечьем + прямой удар рукой);	Спортивный зал	Зачет
51 52	03 03	26 28	Практическое	2 2	- движение 5 (блок правой рукой + удар локтем правой руки); - движение 6 (блок левой рукой + удар «рука-меч» правой рукой (снар.); - движение 7 (блок правой рукой + удар левой ногой назад с разворотом + боковой удар правой ногой); - движение 8 (блок левой рукой + удар правой ногой в сторону + боковой удар левой ногой).	Спортивный зал	Зачет
53 54	04 04	02 04	Практическое	2 2	- движение 9 (блок правой рукой + прямой удар правой ногой); - движение 10 (блок левой рукой + прямой удар левой ногой, скручивание бьющей руки); - движение 11 ((блок левой рукой + удар правой «рука-	Спортивный зал	Зачет

					крыло»); - движение 12 (блок правой рукой + обратный боковой правой рукой, прямой удар левой рукой).		
55	04	09	Практическое	2	Банши (техника с мечом и длинной палкой) Техника меча: 1) техника поклона с 1 мечём; 2) позиция готовности – «всадник» (учебная) с 1 мечом; 3) комплекс «9 направлений» (движений): 3.1) с уклонами вперед в стороны (влево, вправо);	Спортивный зал	Зачет
56	04	11	Практическое	2	3.2) с отклонением назад в стороны (вправо, влево);	Спортивный зал	Зачет
57	04	16	Практическое	2	3.3) с перемещением вперед и назад (на 2 шага).	Спортивный зал	Зачет
58	04	18	Практическое	2	Техника длинной палки: 1) техника поклона с палкой; 2) Позиция готовности – «всадник» (учебная) с палкой; 3) Комплекс (1) «по 12 пунктам» (хват палки сверху).	Спортивный зал	Зачет
59	04	23	Собеседование	1	Методическая подготовка (теория и методика) Врачебный контроль и самоконтроль Тестирование: - объективные данные своего состояния: рост, вес, кровяное давление, пульс; - субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям единоборством.	Спортивный зал	Опрос
	04	25	Практическое	1			
60	04	30	Практическое	1	Сдача контрольных нормативов. ОФП: Отжимания на кулаках в упоре лежа - 10 раз. Упражнения на развитие устойчивости и концентрации внимания (всадник) - 1 мин. Упражнения на мышцы брюшного пресса - 30 сек.	Спортивный зал	Зачет

61	05	02	Практическое	1	Акробатика: - диагональный кувырок вперед, диагональный кувырок назад со стойки на одном колене. - страховка падением вперед (с колен); - страховка падением назад.	Спортивный зал	Зачет
62	05	07	Практическое	2	Базовая и специальная техника: 1. Комплекс перемещений в стойках по двум линиям» (пять позиций). 2. Комплекс «форма-63». 3. Демонстрация ТЗЛ с партнером. 4. Демонстрация ТЗБ с партнером. 5. Демонстрация ПБК с партнером. 6. Техника с мечом - девять направлений (3 варианта). 7. Техника с палкой - комплекс (1) «по 12 пунктам».	Спортивный зал	Зачет
63	05	14	Собеседование	2	Участие в соревнованиях Понятие соревновательного процесса. Соревнования (согласно календарю спортивно-массовых мероприятий).	Спортивный зал	Опрос
64	05	16	Практическое	2	Комбинированные комплексы (формы)	Спортивный зал	Участие
65	05	21	Практическое	2	Болевые приемы (контроли)	Спортивный зал	Участие
66	05	23	Практическое	2	Поединки в защитном снаряжении	Спортивный зал	Участие
67	05	28	Практическое	2	Поединки в защитном снаряжении со спортивным мечом	Спортивный зал	Участие
68	05	30	Собеседование	1 1	Работа с ИКТ Просмотр видео уроков, соревнований, показательных выступлений, аттестационных экзаменов по Таингу, обсуждение и разбор ошибок.	Актный зал	Опрос
Итого: 136 часов.							

Методическое обеспечение

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании **двух групп методов: общепедагогических и спортивных.**

Общепедагогические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы в зависимости от подготовленности ученика, структуры и сложности приема включают: метод целостного разучивания (если прием прост, доступен обучаемым), метод разучивания по разделениям (частям) (позволяет значительно уменьшить затраты физических усилий и избежать закрепления существенных двигательных ошибок, которые неизбежны при начальном этапе разучивания), метод разучивания с помощью подготовительных (подводящих) упражнений и метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по разделениям (частям). В начале техническим прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключении снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Технические средства: для проведения теоретической части используются компьютерные технологии, мультимедийный проектор, СД диски с видеоматериалами, учебно-познавательные пособия.

Инвентарь: гимнастические покрытия (маты) или татами, шведская стенка, резиновые эспандеры, боксерские груши, боксерские лапы, боксерские и снарядные перчатки, скакалки, скамья для упражнений по развитию брюшного пресса, гантели 0,5 кг, гимнастическая перекладина (турник) для выполнения упражнений по подтягиванию, деревянные длинные и короткие палки для отработки комплексов программных упражнений.

Одежда: Кимоно (при отсутствии допускается спортивный костюм).

Защита на теле: Шлем, жилет, накладки на руки, защита голеностопа, защита паха (бандаж).

Подготовка юных спортсменов осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и улучшения физкультурно-спортивных результатов обучающихся. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно,

общефизической, базовой, специальной технической, тактической и морально-волевой.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Оценочные материалы для прохождения аттестаций

№ п/п	Ф.И.О. аттестующегося	Разделы аттестации				Общий балл
		Общефизическая подготовка (ОФП)	Акробатика	Базовая и специальная техническая подготовки (БТП и СТП)	Комбинированные комплексы (формы)	
1						
2						

За каждый раздел спортсмену присуждается определенный балл по пяти бальной шкале, где 1 – плохо, 2 – неудовлетворительно, 3 – удовлетворительно, 4 – хорошо, 5 – отлично.

Лист регистрации поединков

Фамилия, Имя, Отчество: _____

Возраст: _____ Спортивная квалификация (пояс) _____

Регион (Область, город (поселок): _____

Наименование клуба (организации): _____

Количество соперников: _____

Главный судья соревнований: _____

Боковые судьи: _____

возраст 9-10 лет (вес до 40 кг)

№ п/п	Ф.И.О. спортсменов	Соревнования по Таингу (поединки)	Сумма баллов	Результат поединка
1				
2				

Результат: (Победа - 1 балл, поражение – 0 баллов, ничья - 0.5 балла)

Примечание:

Победа: +; Поражение: X; Ничья: O.

Список литературы:

Рекомендованный педагогам:

1. Грищенко В.Н., Кочурко Е.И. Поединки на татами. Начинающему физкультурнику и спортсмену.-2-е изд., перераб. и доп. - Мн.: Польша, 1992 - 207 с.
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Силовая подготовка детей школьного возраста (из серии портфель учителя): Методическое пособие.- М.: Издательство НЦ ЭНАС, 2003.-200 с.
3. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: Советский спорт, 2004.- 464с.
4. Махметов С.Г., Матушак П.Ф. Национальные восточные единоборства. Учебно-методический и практический опыт подготовки единоборцев. Алма-Ата "Казахстан" ТГ "ДИДАР", 1991 - 112 с.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель», 2003.
6. Основы рукопашного боя / В.В. Смирнов, З.С. Сямиулин. Г.А. Бурцев, С.Г. Малашенков. - М.: Воениздат, 1991.-206 с.
7. Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо. Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов.- Пермь:"Урал-Пресс ЛТД." 1993
8. Синельников Р.Д. Атлас анатомии человека в 3-х томах. Издательство Медицина, Москва, 1967г
9. Смирнов В.В. Лечебно-оздоровительный и боевой варианты исполнения комплекса "Три владыки"(Альбом). М.: Спортивный клуб "Шанги" 2002г. 88с.
- 10.Смирнов В.В. Шанги. Разминочно-дыхательные комплексы.-М.: ИП Медков С.Б., 2005, 272 с.
- 11.Смирнов В.В., Сямиулин З.С. Техника самозащиты по школе "Чой" (Шанги).- М.: РИО ВАФ., 1991-168 с.
- 12.Точечный массаж, Новое в жизни, науке, технике. (Сер. "Физкультура и спорт" №6).-М.: Знание. 1986.- 96 с.

Рекомендованный обучающимся:

1. Агаджанян Н. А., Катков А. Ю. Резервы нашего организма. - М.: Знание, 2008.- 133с.
2. Долин А.А., Попов Г.В. Кэмпо - традиция воинских искусств.-3-е изд.-М.: Наука. Главная редакция восточной литературы, 1992г. - 429 с.
3. Пензулаева Л. И.. Оздоровительная гимнастика для детей 5-14 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики, 2013.- 50с.
4. Попов Г.В. Боевые единоборства народов мира.- М.: Международные отношения, 1993.-160 с.
5. Смирнов В.В. Шанги. Разминочно-дыхательные комплексы.-М.: ИП Медков С.Б., 2005, 272 с.