

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА № 182
КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ОТДЕЛЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
ГБОУ СОШ № 182
Протокол № 1
от «30» августа 2016



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ № 182
В.В.Адамович
Приказ № 308
«30» августа 2016

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

«КИОКУШИНКАЙ КАРАТЭ»

ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ : 7-15 ЛЕТ.

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ- 3 ГОДА.

Автор-составитель:
Коруц Константин Александрович
педагог дополнительного образования.

Санкт-Петербург
2016

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Киокушинкай каратэ» (далее по тексту – программа) **физкультурно-спортивная**. Программа разработана в соответствии с государственной образовательной политикой и современными нормативными документами в сфере образования, такими как: Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Концепция развития дополнительного образования детей//Распоряжение правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р; Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам // Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 №1008; Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года //Распоряжение правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р. Программа скорректирована в 2015 году.

Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года, принятая Правительством Российской Федерации 7 августа 2009г., определяет основные направления развития и значение физической культуры и спорта в стране как создание условий для здорового образа жизни граждан, приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом, повышение массовости физической культуры и спорта, обеспечение доступа к развитой спортивной инфраструктуре, повышение конкурентоспособности российского спорта, пропаганду нравственных ценностей физической культуры и спорта.

Педагогическая целесообразность

Программа -до содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки. Вид, культивируемый в учреждении – традиционное каратэ, интересен для данной возрастной группы обучающихся. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

-от простого к сложному,

-от частного к общему,

-с использованием технологий личносно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами. На раннем этапе тренировочного процесса акцент делается на развитие гибкости, координации движений, развитии общей выносливости, быстроты и скоростно-силовых качеств. В группах внимание уделяется росту мышечной массы, росту и развитию силовых возможностей. В процессе тренировок предусмотрено развитие морально-волевых качеств средствами физической культуры, Киокушинкай каратэ, других видов спорта, учебной, трудовой и других видов деятельности:

-**дисциплинированности**: соблюдение времени начала тренировок, исключение опозданий в школу, соблюдение правил поведения в школе, дома, в

общественных местах, в местах тренировочных занятий, выполнение требований педагога, соблюдение субординации и традиций вида спорта.

-*трудолюбия*: самостоятельное поддержание в чистоте и порядке спортивной экипировки и инвентаря, поддержание порядка в спортивном зале, дома, в школе.

-*инициативности*: стремление к выполнению порученной работы с наилучшим результатом, самостоятельность при закреплении технических и тактических навыков, выполнение отдельных обязанностей помощника педагога при работе с младшими товарищами по тренировкам, стремление к поиску новых и нестандартных тактических действий.

-*настойчивости*: стремление к качественному освоению сложных действий, не удающихся с первой попытки, преодоление усталости.

-*смелости*: работа с сильным соперником, выполнение заведомо сложных задач.

-*решительности*: приучение к выполнению сложной деятельности, результат которой заведомо непредсказуем, преодоление чувства страха.

-*честности*: поощрение способности говорить правду педагогу, родителям, товарищам по учебе и тренировкам, исключать возможность применения запрещенных приемов и неспортивных средств ведения борьбы.

-*доброжелательности*: воспитание способности к поддержанию дружеских отношений как с партнерами по тренировке, так и с соперниками.

Актуальность.

Исторически сложившиеся традиции использования приемов восточных единоборств исключительно в целях самообороны, этическое и нравственное воспитание, неразрывно сопровождающие физическую и технико-тактическую подготовку спортсменов-каратистов, делают этот вид единоборств важным средством физического и морально-волевого воспитания, а также пропаганды здорового образа жизни путем приобщения детей к занятиям физической культурой и спортом, поэтому программа «Киокушинкай каратэ» является особенно актуальной в нашем обществе.

Данная программа разработана на основании программы для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) по традиционному каратэ-до, которая составленная в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 13.01.96г. № 12-фз, Письмом Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Министерства образования и науки Российской Федерации «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 года № 329-фз. Программа содержит основополагающие принципы подготовки юных спортсменов, специализирующихся в Киокушинкай каратэ. При разработке данной программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных

спортсменов, сформированные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва.

Цель программы: развитие физических качеств обучающихся посредством обучения Киокушинкай Каратэ и подготовка спортсменов массовых разрядов.

Задачи программы:

Обучающие

знакомство с основами знаний по каратэ,
изучению техники и тактики традиционного каратэ,
знакомство с организацией и проведением занятий и соревнований,
знакомство с технико-тактическими действиями,
знакомство с терминологией,
знакомство с нормативами.

Развивающие

овладение основами техники Киокушинкай каратэ,
всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья,
умения выполнять требования спортивного разряда.

Воспитательные

воспитание морально-волевых качеств; дисциплинированности; трудолюбия; инициативности; настойчивости; смелости; решительности; честности; доброжелательности.

Условия приема в объединение

В объединение на первый год обучения принимаются дети в возрасте 7-15 лет, проявляющие интерес к занятиям каратэ, прошедшие собеседование с педагогом и не имеющие медицинских противопоказаний.

На второй год обучения принимаются обучающиеся успешно закончившие первый год обучения. Возможно зачисление ребенка сразу в группу 2-го года обучения при условии выполнения разрядных норм.

На третий год обучения принимаются обучающиеся успешно закончившие второй год обучения. Возможно зачисление ребенка сразу в группу 3-го года обучения при условии выполнения разрядных норм.

Сроки реализации программы

Программа рассчитана на детей 7-15 лет, реализуется в течение 3 лет в 3 этапа (начальная подготовка, учебно-тренировочный режим):

Первый год -144 часа, второй год -216 часа, третий год – 216 час, форма реализации программы – очная.

1 этап – «*Начальная подготовка*» - 1 год

На первом этапе обучающиеся знакомятся с основами знаний по каратэ, овладевают основами техники Киокушинкай каратэ.

2 этап – «*Учебно-тренировочный режим*» - 2 год

На втором этапе обучения углубленное овладение техникой и тактикой каратэ.

3 этап – «Учебно-тренировочный режим» - 3 год

На третьем этапе обучения совершенствование технике и тактике каратэ, стабильное участие в соревнованиях.

Формы проведения занятий:

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- групповые теоретические и практические занятия,
- соревнования различного уровня,
- квалификационные испытания.

Место реализации программы.

Программа «Киокушинкай каратэ» реализуется на базе ГБОУ СОШ №182. Занятия проводятся в спортивном зале.

Методы реализации программы:

- объяснение, инструктирование;
- демонстрация, выполнение упражнений, самостоятельная работа;
- контроль, анализ и корректировка учебного процесса.

В группе начальной подготовки по окончании первого года обучения проводятся квалификационные испытания, на основании которых происходит перевод на 2-й год обучения. В группах 2-го и последующих годов обучения испытания проводятся один раз год - в мае. По итогам этих испытаний обучающиеся, выполнившие нормативные требования, переводятся в группы следующего года обучения. Не выполнившие норматив остаются в группе на повторный курс обучения.

Медицинский контроль здоровья обучающихся осуществляется медицинским работником спортивного диспансера 2 раза в год (октябрь, май) по следующим показателям: кровяное давление, пульс, частота и глубина дыхания (спирометрия), вес, рост тела, динамометрия (показатели мышечной силы). Результаты обследования заносятся в личную карту обучающегося.

Ожидаемые результаты.

После освоения полного объёма программы выпускник секции каратэ должен обладать следующими личностными качествами:

- целеустремлённостью;
- выносливостью;
- организованностью;
- владеть навыками техники каратэ в соответствии с квалификационными экзаменами, требованиями;

- самоконтролем;
- коммуникативностью;
- выполнить требования спортивного разряда;
- овладеть теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований.

Особенности содержания программы

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности даёт определённую свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи тренер может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов.

Учебный материал усложняется в зависимости от года обучения. Образовательный компонент программы предполагает обучение детей 7-15 лет, параллельно которому идёт включение воспитательного процесса, организованного через тренировку. Данный процесс происходит не стихийно, а в результате целенаправленного педагогического воздействия.

Программа предполагает: индивидуальное консультирование в течение учебного года и предсоревновательную подготовку обучающихся.

Режим занятий, наполняемость групп на разных этапах подготовки.

Наименование этапа	Год обучения	Возраст для зачисления	Кол-во обучающихся	Кол-во в неделю	
				занятий	часов
Начальная подготовка	1-ый год	7-15 лет	15	2	4

Учебно-тренировочный режим	2-ой год	7-15 лет	12	3	6
Учебно-тренировочный режим	3-ий год	8-16 лет	10	3	6

1 этап (1 год обучения)

Задачи этапа: укрепление здоровья и обеспечение всестороннего физического развития, создание прочной базы для перехода от общефизической подготовки к изучению техники и тактики традиционного каратэ, формирование устойчивой мотивации к дальнейшим занятиям, спортивный отбор.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (1-ый год)

№	Раздел	Количество часов		Всего
		Теория	Практика	
1	Введение. Вводное занятие	2	-	2
2	История возникновения каратэ	2	-	2
3	Появление каратэ в России. Первые соревнования (2 ч.)	2	-	2
4	Теоретическая подготовка	8	-	8
5	ОФП	2	78	80
6	СФП	1	23	24
7	ТТП	1	19	20
8	Контрольно-оценочные и переводные испытания		4	4
9	Итоговое занятие	2	-	2
	ИТОГО	20	124	144

Содержание 1-го года обучения

1. Введение (2ч.)

Теория.

Беседа о мерах обеспечения безопасности, о правилах поведения в до-дзё (спортивный зал для занятий каратэ). Беседа о задачах, стоящих перед обучающимися на предстоящий год. Просмотр видео-материала.

2. История возникновения каратэ (2 ч.)

Теория: История возникновения каратэ. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной, режим дня спортсмена.

3. Появление каратэ в России. (2 ч.)

Теория: Появление каратэ в России. Первые соревнования Основы безопасного поведения:

- техника безопасности при занятиях в спортивном зале, на открытых площадках, в плавательном бассейне, во время соревнований, в пути, в спортивно-оздоровительном лагере и во время учебно-тренировочных сборов;
- действия обучающихся и тренера в опасных ситуациях (пожар, угроза взрыва, стихийное бедствие и др.)

4. Теоретическая подготовка (8 ч.)

Теория.

Понятие о до-дзё, основы этики:

- до-дзё – место для занятий каратэ-до (спортивный зал, открытая площадка), где приняты особые правила поведения;
- выполнять поклоны перед входом в до-дзё, перед началом и по окончании работы в парах, при обращении к обучающемуся тренера и старших спортсменов;
- точно выполнять указания тренера-преподавателя и старших обучающихся;
- находясь в до-дзё, избегать опираться о стены и оборудование, разговаривать, выходить из спортивного зала, садиться или ложиться на пол только с разрешения тренера-преподавателя;
- допустив ошибку или неловкость, попросить прощения;
- проявлять уважение к преподавателям и другим обучающимся, ко всем посетителям до-дзё;
- вести себя с достоинством;
- быть скромным.

Основы правил соревнований:

- термины в каратэ (счет, команды, названия приемов и оборудования);
- понятие о квалификации в традиционном каратэ – кю, дан, квалификационный экзамен;
- соревнования начального уровня в каратэ-до – правила, команды и жесты судей.

5. Общая физическая подготовка (80 ч.)

Теория.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний

Практика.

Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.

Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.

Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.

Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание.

Развитие выносливости: бег кроссовый 800-1000м, плавание 25-50м, туризм пеший.

6. Специальная физическая подготовка (24 ч.)

Теория.

Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.

Практика.

Развитие физических качеств:

быстроты: выполнение боевых приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время.

силы: работа в парах с преодолением сопротивления партнера.

ловкости: отработка отдельных приемов и ката, назначаемый спарринг (на 3 и на 5 шагов), основы свободного спарринга.

гибкости и подвижности в суставах: выполнение приемов с максимальной амплитудой (удары ногами по верхнему уровню и т.п.).

выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.

7. Техничко-тактическая подготовка (20ч.)

Теория.

Ознакомление с названиями приёмов, стоек каратэ и правильности произношения.

Практика.

Стойки

Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, кибя-дачи, зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи.

Работа рук на месте

Блоки: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай, шуто-уке.

Удары: дзюнцики, ойцуки, гияку-цуки, шуто-учи, нукитэ.

Работа ног на месте

Кин-гери, мае-гери, йоко-гери.

Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях.

Ката: Кихон ката (теки йоки шодан)

Кумитэ: Гохон кумитэ – Санбон кумитэ

8. Контрольно-оценочные и переводные испытания (4ч.)

Практика.

Результативность усвоения и закрепления приобретенных в процессе обучения практических знаний, умений, навыков оценивается по результатам контрольно-переводных нормативам

9. Заключительное занятие (2 ч.)

Теория.

Подведение итогов. Награждения. Рекомендации.

Ожидаемые результаты:

После прохождения первого этапа обучения (год начальной подготовки) предполагаются следующие результаты:

-сформированность стойкого интереса к занятиям каратэ;

-укрепление здоровья;

-первичное становление специальных качеств, определяющих успехи в каратэ.

2 этап (2–й год обучения)

Задачи этапа: расширение арсенала технико-тактических действий, дальнейшее повышение уровня физической и морально-волевой подготовленности обучающихся, укрепление здоровья, спортивный отбор.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (2-ой год)

№	Раздел	Количество часов		Всего
		Теория	Практика	
1	Введение	2	-	2
2	Теоретическая подготовка	18	-	18
3	ОФП	2	108	110
4	СФП	1	44	45
5	ТТП	1	34	35
6	Контрольно-оценочные		4	4

	испытания			
7	Итоговое занятие	2	-	2
	ИТОГО	26	190	216

Содержание 2-го года обучения

1. Введение (2ч.)

Теория.

Беседа о правилах безопасного поведения на занятиях. Беседа о задачах, стоящих перед обучающимися в предстоящем году. Просмотр видео-материала .

2. Теоретическая подготовка (18 ч.)

Основы терминологии. Методика обучения и тренировки в традиционном каратэ-до.

Соревновательные программы в каратэ-до. Правила соревнований. Основы судейства ката и кумитэ.

Определение термина «гигиена», правила гигиены личной и общественной.

Режим дня спортсмена. Основы спортивного питания. Здоровый образ жизни.

Факторы риска при спортивных тренировках. Действия в опасных ситуациях.

Понятие о травме, виды травматических повреждений. Первая помощь при травме. Предупреждение травматизма.

3 Общая физическая подготовка (110 ч.)

Теория.

Правильная техника бега. Правильность выполнения упражнений на растягивания мышц

Практика.

Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.

Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.

Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.

Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание.

Развитие выносливости: бег кроссовый 800-1000м, плавание 25-50м, туризм пеший.

4 Специальная физическая подготовка (45 ч.)

Теория.

Рассказ о правильности выполнения приёмов на скорость, выполнения приёмов с правильной амплитудой, о правильности выполнения заданий в парах.

Практика.

Развитие физических качеств.

быстроты: выполнение боевых приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время.

силы: работа в парах с преодолением сопротивления партнера.

ловкости: отработка отдельных приемов и ката, назначаемый спарринг (на 3 и на 5 шагов), основы свободного спарринга.

гибкости и подвижности в суставах: выполнение приемов с максимальной амплитудой (удары ногами по верхнему уровню и т.п.).

выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.

5 Техничко-тактическая подготовка (35ч.)

Теория.

Ознакомление с новыми названиями приёмов, стоек каратэ и правильности произношении.

Практика.

Стойки

Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, киба-дачи, зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи.

Работа рук на месте

Блоки: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай, шуто-уке.

Удары: дзюнцики, ойцуки, гияку-цуки, шуто-учи, нукитэ.

Ой цуки

Аге уке – гияку цуки

Сото уке – гияку цуки

Гедан барай – гияку цуки

Шуто уке в кокуцу дачи

Работа ног на мести и в движении.

Кин-гери, мае-гери, йоко-гери. Мае гери

Йоко гери кеаге (с движениями стороны в киба дачи)

Йоко гери кекоми (с движениями стороны в киба дачи)

Маваши гери

Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях.

Ката: Кихон ката (теки йоки шодан , хиян шодан, хиян нидан) ,

Кумитэ: Гохон кумитэ – Санбон кумитэ

6 Контрольно-оценочные и переводные испытания (4 ч.)

Практика.

Результативность усвоения и закрепления приобретенных в процессе обучения практических знаний, умений, навыков оценивается по результатам контрольных нормативам.

7. Заключительное занятие (2 ч.)

Теория.

Подведение итогов. Награждения. Рекомендации.

Ожидаемые результаты:

После прохождения второго этапа обучения (2 года учебно-тренировочного режима) предполагаются следующие результаты:

-владение навыками техники каратэ в соответствии с квалификационными требованиями;

-овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований на учебно-тренировочном этапе.

3 этап (3-й год обучения)

Задачи этапа: повышение качества технико-тактических действий в поединках (учебных, соревновательных); психологический самоконтроль во время предсоревновательного периода; укрепление здоровья; спортивная селекция.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (3-ий год)

№	Раздел	Количество часов		Всего
		Теория	Практика	
1	Введение	2	-	2
2	Теоретическая подготовка	8	-	8
3	ОФП	2	96	98
4	СФП	2	56	58
5	Техника	2	10	12
6	Тактика	2	10	12
7	Соревновательная подготовка	1	14	15
8	Инструкторская практика	-	1	1
9	Психологическая подготовка	4	-	4
10	Контрольно-оценочные испытания	-	4	4
11	Итоговое занятие	2	-	2
	ИТОГО	26	190	216

Содержание 3-го года обучения

1. Введение (2ч.)

Теория.

Беседа о правилах безопасного поведения на занятиях. Беседа о задачах, стоящих перед обучающимися в предстоящем году. Основы мер технике безопасности в зале, дома и на улице.

2. Теоретическая подготовка (8 ч.)

Основы терминологии. Методика обучения и тренировки в традиционном каратэ-до.

Соревновательные программы в каратэ-до. Правила соревнований. Основы судейства ката и кумитэ.

Определение термина «гигиена», правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена. Самоконтроль и самоорганизация. Основы спортивного питания. Здоровый образ жизни.

Факторы риска при спортивных тренировках. Действия в опасных ситуациях.

Понятие о травме, виды травматических повреждений. Первая помощь при травме. Предупреждение травматизма. Основы этикета в дод-зе, и вне дод-зе.

3. Общая физическая подготовка (98 ч.)

Теория.

Углубленное изучение основ легкой атлетике. Правил спортивных игр. Основных видов плавания.

Практика.

Развитие быстроты: бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, для развития ловкости - челночный бег 3x10 м, проплывание коротких отрезков дистанции -10м, 25 м. - подтягивания на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с.

Развитие силы: подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату 5 м., с помощью ног, 4 м, без помощи ног, сгибание рук в упоре лежа.

Развитие ловкости: бег челночный; кувырки; подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами; упражнения в парах - с захватом, наклоны, приседания, падения; эстафеты игры с элементами противоборства; боковые перевороты, сальто, рондат.

Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание.

Развитие выносливости: проплывание 50 м, 100 м, 200 м., броски набивного мяча вперед, назад; бег кроссовый 800-1000м, туризм пеший.

4. Специальная физическая подготовка (58 ч.)

Теория.

Углубленное изучение техники ударов руками и ногами, наглядные пособия, стенды. Особенности работы в парах.

Практика.

Развитие скоростно-силовых качеств:

Выполнение серии ударов руками в максимальном темпе за короткий промежуток времени, отдых до около полного восстановления, за тем повтор серии, проведение 5-6 комплексов с работой и отдыхом.

В поединке с односторонним сопротивлением (полным сопротивлением) противника в конце каждой минуты 10 с. выполнение ранее изученной серии в стандартной ситуации, за тем отдых до около полного восстановления, повтор задания 6 раз, отдых 5 минут, повторение комплекса 3-4 раза.

Развитие скоростной выносливости:

В стандартной ситуации или при передвижении партнера выполнение приемов в течение 90 с. в максимальном темпе, отдых 3 мин., за тем повторение 5-6 раз, отдых между комплексами 10 мин., количество повторения комплексов 2-3 раза.

Развитие специальной выносливости:

Проведение 2-3 поединков с односторонним или полным сопротивлением длительностью до 15 мин.

5. Техника (12 ч.)

Теория.

Ознакомление с новыми названиями ударов, блоков, стоек каратэ и правильности произношении.

Практика.

Стойки

Йой-дачи, фудо-дачи, учи хатиджи-дачи, дзенкуцу-дачи, мусуби-дачи, санчин-дачи, кокуцу-дачи, кибя-дачи, неко аши-дачи, цуруаши-дачи, дзю камаэтэ, мороаши-дачи.

Работа рук на месте и в движении

Блоки руками: сейкен джодан уке, сейкен мае гедан барай, сейкен чудан учи уке, сейкен чудан сото уке, моротэ учи уке, чудан учи уке/ гедан барай, маваши гедан барай, шуто маваши уке, сейкен джуджи уке (гедан, джодан), шотэй уке (джодан, чудан, гедан).

Удары руками: моротэ цуки (3 ур.), сейкен ои цуки (3 ур.), сейкен аго цуки, сйкен гяку цуки (3 ур.), шита цуки, дзюн цуки (3 ур.), татэ цуки (3 ур.), тэтцуи коми ками учи, тэтцуи ороши ганмэн учи, тэтцуи хизо учи, тэтцуи еко учи (3 ур.), уракен шомен ганмен учи, уракен саю ганмен учи, уракен хизо учи, уракен ороши ганмен учи, уракен маваши учи,нихон нукитэ дждоан, ехон нукитэ чудан, шотэй учи (3 ур.), джодан хиджи атэ.

Работа ног на месте и в движении.

Удары ногами: хидза гери, кин гери, мае гери чудан чусоку, мае гери джодан, кансэцу гери, еко гери чудан, маваши гери гедан (чусоку, хайсоку), маваши гери чудан (хайсоку, чусоку), уширо гери чудан.

Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях, ренраку.

Ката: Кихон ката на 10 кю, 9 кю, 8кю, 7кю, 6кю, 5 кю.

Кумитэ: Санбон кумитэ, Дзю кумитэ.

6. Тактика (12 ч.)

Теория.

Разбор стандартных ситуаций в бою, в разные промежутки, с разными партнерами на практике. Просмотр видео фильмов, спортсменов высокого класса во время проведения спаррингов и показа ката.

Практика.

Тактика проведения технико-тактических действий:

Изучение и совершенствование однонаправленных и разнонаправленных комбинация, эффективное использование их в поединке.

Тактика ведения поединка:

Эпизоды и паузы, в поединке. Длительность активных эпизодов оборонительных действий пауз от начала поединка до окончания. Модели поединка с учетом содержания технико-тактических действий. Пауза как время, «отведенное» для анализа и корректировки тактического замысла.

Тактика участия в соревнованиях:

Определение цели, средства и методы для ее достижения, реализация выработанного курса действия и его коррекция. Обучение тактике участия в соревнованиях путем организации учебных соревнования.

7. Соревновательная подготовка (15 ч.)

Теория.

Подготовка спортсмена к соревнованиям на пике формы, режим дня, спортивное питание. Психологическая подготовка.

Практика.

Технико-тактические приемы в учебном спарринге, достижение поставленной цели с разными партнерами, в разных модификациях боя. Тактика ведения боя в в разные отрезки поединка, с достижением оценки «вадзари».

8. Инструкторская практика (1 ч.)

Практика.

Правила проведения разных частей занятия. Решение поставленных целей на каждом этапе занятия. Формы построения занятия.

9. Психологическая подготовка (4 ч.)

Теория.

Формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Воспитание спортивного трудолюбия, способность преодолевать специфические нагрузки, систематическое выполнение тренировочных занятий. На конкретных примерах убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Преодоление чувства страха перед соперником, воспитывать волю, преодолевать усталость и боль.

10. Контрольно-оценочные и переводные испытания (4 ч.)

Практика.

Результативность усвоения и закрепления приобретенных в процессе обучения практических знаний, умений, навыков оценивается по результатам контрольных нормативам.

11. Заключительное занятие (2 ч.)

Теория.

Подведение итогов. Награждения. Рекомендации.

Ожидаемые результаты:

После прохождения третьего этапа обучения (3 года учебно-тренировочного режима) предполагаются следующие результаты:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта каратэ;
- повышение уровня квалификации: теоретических и практических знаний;
- повышение теоретических и практических знаний по организации и проведению занятий и соревнований;
- повышение качества нравственных качеств;
- укрепление здоровья спортсменов.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Кадровое обеспечение

Для успешной реализации программы «Киокушинкай каратэ» необходимо следующие условия:

педагог должен иметь физкультурное образование или высокий спортивный разряд.

Материально-техническое обеспечение программы

Для успешной реализации программы «Киокушинкай каратэ» необходимо наличие:

-спортивного зала с жёстким покрытием и зеркалами.

Наличие в достаточном количестве оборудования и спортивного инвентаря:

-лап боксёрских в количестве не менее 6 шт.

-макеваров мягких не менее 3шт

-накладок на кисти не менее 15 шт.

-тренировочных костюмов «кимоно».

-мячей футбольных и волейбольных – 4шт.

-скакалок -15шт.

Методическое обеспечение Программы 1-ый год обучения

№ п/п	Название раздела или темы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятия)	Дидактический материал	Формы подведения итогов	Техническое оснащение
1.	Введение. Вводное занятие	Теория, лекция, беседа	Словесный, беседа	Видео-материал, методические пособия	Опрос	Телевизор, проектор, справочная литература
2.	История возникновения каратэ	Теория, лекция.	Словесный (рассказ), демонстрационный	Методические пособия, учебные пособия	Опрос, тестирование	Книги, пособия, справочные материалы

3.	Появление каратэ в России	Теория, лекция	Словесный (рассказ), демонстрационный	Методические пособия, учебные пособия	Опрос тестирование	Книги, пособия, правила судейства
4.	Теоретическая подготовка	Теория, лекция, беседа	Словесный (рассказ), демонстрационный	Словарь терминов, учебные и методические пособия	Опрос	Пособия, справочные материалы, схемы
5	Общая физическая подготовка	Комбинированная, индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная фронтальная	Словесный, демонстрационный наглядный, практическое выполнение задания, работа на снарядах	Методические пособия, наглядные пособия	Тестирование, зачет	Скамейки, скакалки, мячи, таблицы, схемы, плакаты
6	Специальная физическая подготовка	Комбинированная, индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная фронтальная, в парах	Словесный, демонстрационный наглядный, практическое выполнение задания, работа на снарядах	Методические пособия, наглядные пособия, словарь терминов	Тестирование, зачет	Макивары, лапы, спортивный инвентарь, схемы, таблицы, плакаты, литература
7	Технико-тактическая подготовка	Комбинированная, коллективно групповая, в парах.	Словесный, демонстрационный наглядный, практическое выполнение задания	Методические пособия, наглядные пособия, видеозаписи, словарь терминов	Тестирование, зачет	Литература, схемы, видео материалы
8	Контрольно-оценочные и переводные испытания	Практика	Практическое выполнение задания	Таблица	Тестирование	Таблица результатов, защитные средства бандаж, накладки, шлем
9	Заключительное	Теория	Словесный,	Награждение	Контроль	Грамоты,

	занятие		беседа, демонстрационн ый	победителей	льное занятие	дипломы
--	---------	--	---------------------------------	-------------	------------------	---------

Методическое обеспечение программы

2-ой год обучения

1	Введение	Теория, лекция, беседа	Словесный, беседа	Видео- материал, методические пособия	Опрос	Телевизор, проектор, справочная литература
2	Теоретическая подготовка	Теория, лекция, беседа	Словесный, рассказ, демонстрационн ый	Словарь терминов, учебные и методические пособия	Опрос	Пособия, справочные материалы, схемы, плакаты
3	Общая физическая подготовка	Комбинированна я, индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная фронтальная	Словесный, демонстрационн ый наглядный, практическое выполнение задания, работа на снарядах	Методические пособия, наглядные пособия	Тестиро вание, зачет	Скамейки, скакалки, мячи, таблицы, схемы, плакаты
4	Специальная физическая подготовка	Комбинированна я, индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная фронтальная, в парах	Словесный, демонстрационн ый наглядный, практическое выполнение задания, работа на снарядах	Методические пособия, наглядные пособия, словарь терминов	Тестиро вание, зачет	Макивары, лапы, спортивный инвентарь, схемы таблицы, плакаты, литература
5	Технико- тактическая подготовка	Комбинированна я, коллективно групповая, в парах.	Словесный, демонстрационн ый наглядный, практическое выполнение задания	Методические пособия, наглядные пособия, видеозаписи, словарь терминов	Тестиро вание, зачет	Литература, схемы, видео материалы
6	Контрольно- оценочные и переводные испытания	Практика	Практическое выполнение задания	Таблица	Тестиро вание	Таблица результатов, защитные средства бандаж, накладки,

						шлем
7	Заключительное занятие	Теория	Словесный, беседа, демонстрационный	Награждение победителей	Контрольное занятие	Грамоты, дипломы

Методическое обеспечение программы 3-ий год обучения

1	Введение	Теория, лекция, беседа	Словесный, беседа	Видео-материал, методические пособия	Опрос	Телевизор, проектор, справочная литература
2	Теоретическая подготовка	Теория, лекция, беседа	Словесный, рассказ, демонстрационный	Словарь терминов, учебные и методические пособия	Опрос	Пособия, справочные материалы, схемы, плакаты
3	Общая физическая подготовка	Комбинированная, индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная фронтальная	Словесный, демонстрационный наглядный, практическое выполнение задания работа на снарядах	Методические пособия, наглядные пособия	Тестирование, зачет	Скамейки, скакалки, мячи, таблицы, схемы, плакаты
4	Специальная физическая подготовка	Комбинированная, индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная фронтальная, в парах	Словесный, демонстрационный наглядный, практическое выполнение задания работа на снарядах	Методические пособия, наглядные пособия, словарь терминов	Тестирование, зачет	Макивары, лапы, спортивный инвентарь, схемы таблицы, плакаты, литература
5	Техника	Комбинированная, коллективно групповая, в парах.	Словесный, демонстрационный, наглядный, практическое выполнение задания	Методические пособия, наглядные пособия, видеозаписи, словарь терминов	Тестирование, зачет, наблюдение	Литература, схемы, видео материалы
6	Тактика	Комбинированная, групповая с организацией индивидуальных	Словесный, объяснение, демонстрационный, наглядный,	Методические пособия, наглядные пособия,	Наблюдение, учебные бои	Плакаты, видео материалы, иллюстрации

		форм, в парах	практическое выполнение задания	видеозаписи, учебные бои		и, схемы, защитные средства
7	Соревновательная подготовка	Комбинированная, групповая, подгрупповая, коллективно групповая, сборы	Словесный, лекция, практическое выполнение задания, упражнения в парах, учебно-тренировочные бои	Методические пособия, книги, видеозаписи, учебные пособия, учебные бои	Соревнования	Дневник спортсмена, плакаты, видео материалы, иллюстрации и схемы, защитные средства, кимоно
8	Инструкторская практика	Комбинированная, лекция, беседа, сборы	Словесный, лекция, демонстрационный, наглядный	Справочные материалы, методические пособия, правила судейства	Практика бокового судьи рефери	Видео материалы, пособия, иллюстрации и
9	Психологическая подготовка	Теория, лекция, беседа	Словесный лекция, рассказ	Учебные пособия, методические пособия, книги, методические разработки	Тестирование, опрос	Учебные пособия, дневник самоконтроля
10	Контрольно-оценочные и переводные испытания	Практика	Практическое выполнение задания	Таблица	Тестирование	Таблица результатов, защитные средства бандаж, накладки, шлем
11	Заключительное занятие	Теория	Словесный, беседа, демонстрационный	Награждение победителей	Контрольное занятие	Грамоты, дипломы

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

Нормативные документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012.
2. Об образовании в Санкт-Петербурге //Закон Санкт-Петербурга от 17.07.2013 года № 461-83.
3. Стратегия действий в интересах детей в Санкт-Петербурге на 2012-2017 годы // Постановление Правительства Санкт-Петербурга от 16.08.2012 № 864.
4. Программа «Развитие образования в Санкт-Петербурге на 2013-2020 годы»// Распоряжение Правительства Санкт-Петербурга от 10 сентября 2013 № 66-рп.
5. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации // Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р.
6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р.
7. Государственная программа "Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016 - 2020 годы" //Постановление Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2015 г. № 1493.
8. Стратегия развития системы образования Санкт-Петербурга 2011 -2020 гг. «Петербургская Школа 2020».
9. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам // Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 №1008.
- 10.СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательной организации дополнительного образования детей» // Постановление Главного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41

Список литературы для педагога:

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. - Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., 2002.
2. Царин А. В. Справочник работника физической культуры и спорта. – Москва, 2005.
3. Танюшкин А.И., Безголосов П.А.- Карсний Кекусин.- Москва 2012. – 275с.
4. Дубровский В.И. Спортивная медицина. – М.: Владос, 1999. – 480с.
5. Мисакян М.А. - Каратэ Киокуишнкай. Самоучитель. – М.:ФИАР-ПРЕСС 2004. – 400 с.

Список литературы для обучающихся:

1. Травников А.А. Каратэ для начинающих. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 192 с.
2. Ингерлейб М.Б. Боевые искусства и самооборона для детей / Серия «Мастера боевых искусств» – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 128с.
3. Ояма М. – Каратэ для детей. – Смоленск: 1994. – 58 с.

Список используемой литературы:

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 352с.
2. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека. – М.: Советский спорт. – 2009. – 220с.
3. Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2002. – 240с.
4. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 112 с.
5. Глейberman А.Н. Упражнения в парах. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 256 с.
6. Глейberman А.Н. Упражнения с набивным мячом. – М.: ФиС, 2005. – 160 с.
7. Давыдов В.Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры – М.: Советский спорт. – 2007. – 140с.
8. Дворкина Н.И., Лубышева Л.И. Физическое воспитание детей 5-6 лет на основе подвижных игр, дифференцированных по преимущественному развитию физических качеств – М.: Советский спорт. – 2007. – 80с.
9. Дембо А.Г. Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 120 с.
10. Дубровский В.И. Спортивная медицина. – М.: Владос, 1999. – 480с.
11. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. – М.: Просвещение, 1988. – 199 с.
12. Книга тренера по легкой атлетике / Под ред. Л.С. Хаменкова. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 397 с.
13. Лоулер Дж. Боевые искусства для женщин: Практическое руководство. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. – 368с.
14. Медведев И.А. Управление оптимальной двигательной активностью учащихся в режиме учебного дня на уроках физической культуры. Учебно-методическое пособие. – Красноярск: ГОУ ВПО Красноярский государственный педагогический университет им.В.П.Астафьева, 2001. – 117с.
15. Ознобишин Н.Н. Искусство рукопашного боя. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 238 с.
16. Озолин Н.Г. Развитие выносливости спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1959. – 128 с.

17. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. – М.: Астрель: АСТ, 2006. – 863 с.
18. Попов А.Л. Спортивная психология. – М.: Флинта, 2000. – 152 с.
19. Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты. – М.: Советский спорт, 2005. – 142 с.
20. Толковый словарь спортивных терминов Абсалямова И.В. и др. / Сост. Ф.П. Суслов, С.М. Вайцеховский. – М.: Физкультура и спорт, 1993. – 351 с.
21. Филин В.П., Н.А. Фомин. На пути к спортивному мастерству (Адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам). – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 256 с.
22. Филин В.П., Н.А. Фомин. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.
23. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства. М.: Terra-Спорт, 2003. – 176с
24. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования /Ж.К. Холодов В.С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М. : Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.

**ПРИМЕРНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ
УРОВНЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Этапы и годы обучения		ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ											
		ОФП										СФП	
		Бег на 30м, сек	Прыжок в длину с места, см	Подтягивания* в висе,раз	Челн. бег 3x10м, сек	Непрер. бег 6 мин, м	Касание лад. пола, баллов	Приседания за 30 секунд,раз	Шпагат, баллов	Сгиб.-разгиб. рук в упоре лёжа, раз	Стибание туловища за 1 мин.,раз	Мае-гери за 30 секунд,раз	Сгиб.-разгиб. рук в упоре лёжа на сэйкен, раз
		Верхние значения – результаты для юношей, нижние – для девушек											
НП	1	5,6 – 7,5 5,8 – 7,6	155 – 100 150 – 85	6 – 1 12 – 2	9,9 – 11,2 10,2 – 1,7	1100-700 900-500	3-1	26-24 24-22	3-1	10-2 9-1	30 – 12 18 – 8	-	-
	2	5,4 – 7,1 5,6 – 7,3	165 – 110 155 – 90	6 – 1 14 – 3	9,1 – 10,4 9,7 – 11,2	1150-750 950-550	3-1	28-26 26-24	3-1	11-2 10-1	34 – 12 20 – 8	-	-
УТ	1	5,1 – 6,6 5,2 – 6,6	185 – 130 170 – 120	8 – 1 18 – 5	8,6 – 9,9 9,1 – 10,4	1250-850 1050-650	3-1	-	3-1	-	38 – 16 28 – 10	20-40	20-40
		2	5,0 – 6,3 5,1 – 6,4	195 – 140 185 – 130	9 – 2 19 – 5	8,4 – 9,7 8,7 – 10,1	1300-900 1100-700	3-1	-	3-1	-		
	3	4,9 – 6,0 5,0 – 6,2	200 – 145 190 – 135	10 – 2 20 – 5	8,2 – 9,2 8,7 – 10,0	1350-950 1150-750	3-1	-	3-1	-	45 – 18 35 – 12	30-50	30-50
		2	4,4 – 5,2 4,8 – 6,1	230 – 180 210 – 160	12 – 4 18 – 6	7,2 – 8,2 8,4 – 9,5	1500-1100 1300-900	3-1	-	3-1	-		
	3	4,3 – 5,1 4,8 – 6,1	240 – 190 210 – 165	13 – 5 18 – 6	7,2 – 8,2 8,7 – 9,7	1500-1100 1300-900	3-1	-	3-1	-	54 – 20 41 – 12		

*Юноши выполняют подтягивания в висе, девушки – в висе лежа; перекладина расположена на высоте 90 см

**ПРИМЕРНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ
УРОВНЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
В ГРУППАХ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30м (не более 5,6 с)	Бег на 30м (не более 5,8 с)
Выносливость	Бег 2000 м (не более 10,4 мин)	Бег 1000м (не более 14 мин)
	Бег 3000 м (не более 15 мин)	Бег 3000 м (не более 18,1 мин)
Координация	Челночный бег 3x10м (не более 8 с)	Челночный бег 3x10м (не более 8,8 с)
Сила	Подтягивания на высокой перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивания на низкой перекладине (не менее 12 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 20 раз)	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 195 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (не менее 10 см)	Наклон вперед из положения сидя (не менее 14 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа