Управление образования Администрации города Нижний Тагил
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества Ленинского района

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА
Дата: 2026.10.01 10:50:37 +05'00'

ПРИНЯТА:
на Педагогическом совете
Протокол № 4 от 04.06.2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО ДДТ
Ленинского района
_____ Н.В. Кравченко
Приказ от 04.06.2026 г. № 115

Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно – спортивной направленности
«Кобудо-каратэ-до»

Возраст учащихся: 5-8 лет
Срок реализации: 2 учебных года

Составитель программы:
Лахтина Мария Александровна,
педагог дополнительного образования

г. Нижний Тагил.

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной или адаптированной дополнительной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

1.1.1 Дополнительная общеобразовательная программа «Кобудо-каратэ-до» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).
4. Федеральный закон от 28.12.2024 N 543-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации".
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
6. Указ Президента Российской Федерации от 19.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СанПиН).
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок).
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
11. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
12. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
13. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».
14. Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Дома детского творчества Ленинского района.
15. Приказ директора МБУ ДО ДДТ Ленинского района № 124 от 22.05.2025 г. «Об утверждении Положения о дополнительных общеобразовательных и адаптированных дополнительных общеобразовательных программах Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Дома детского творчества Ленинского

района».

1.1.2. Актуальность Программы

Физическая культура и спорт призваны сыграть ведущую роль в формировании здорового образа жизни подрастающего поколения. Вследствие этого развитие массового спорта для детей, подростков и молодежи является приоритетным направлением воспитательной политики.

Интерес к единоборствам у молодежи довольно высок и устойчив, так как они привлекательны и зрелищны. Культура единоборств разных континентов имеет свои традиции, формировавшиеся веками под влиянием множества факторов. Национальные единоборства являются полноправной частью народных традиций. Каждая народность с большим или меньшим успехом бережет и развивает традиционную культуру своих предков, в том числе боевые и состязательные единоборства. Некоторые из них становятся широко известными за пределами своей исторической родины. Так случилось с японским единоборством – кобудо-каратэ.

Эффективность боевых систем и каратэ в том числе предполагает рациональное и наиболее полное использование того инструмента, которым владеет каждый от рождения – человеческое тело. При этом само тело должно быть максимально здоровым, гибким и сильным. Боевые искусства предполагают постоянную практику и дают четкий критерий для самостоятельной оценки эффективности своих действий. Кроме того, практика боевых искусств способствует наиболее скорейшему развитию совершенствованию необходимых личностных качеств, таких как уверенность в себе, целеустремленность, дисциплина, любовь к Родине, ответственность, вежливость и внимательность к другим, что так важно в настоящее время.

Растет популярность КАРАТЭ как соревновательного вида спорта. Благодаря разнообразию видов и разделов соревнований по каратэ спортсмен может реализоваться именно в том направлении, к которому имеет наибольшую предрасположенность. При этом существуют как боевые, так и технические разделы, в которых спортсмены демонстрируют владение своим телом, оружием, техникой каратэ, не вступая непосредственно в поединок.

1.1.3. Отличительные особенности Программы:

Отличительные особенности Программы изучения традиционного каратэ и кобудо является основанность на аттестационных требованиях ученических разрядов – кю по ВБЕ кобудо и окинавского стиля годзю рю каратэ.

Помимо этого, программа содержит блок дополнительных практических навыков, относящихся к технике прикладного каратэ – каратэ дзюцу. Дети подводятся к соревновательной практике путем обязательного участия во внутренних соревнованиях и турнирах городского, областного, всероссийского уровня. Обязательным является блок общефизической подготовки и изучение акробатических элементов. В процессе занятий выполняется комплекс упражнений, формирующих правильную осанку, развивающих гибкость и подвижность суставов, сочетающийся с дыхательной гимнастикой.

1.1.4. Адресат Программы:

Адресатом данной Программы являются дети 5-8 лет.

1.1.5. Объем и срок освоения Программы:

Объем основной Программы - 216 часов. Программа рассчитана на 2 года по 108 часов (1 год - 2 часа – теория, 106 часов – практика, 2 год – 4 часа теория, 104 – практика) в каждом.

1.1.6. Особенности организации образовательного процесса:

Режим занятий – периодичность и продолжительность занятий;

Наполняемость группы – 13 человек.

Продолжительность одного академического часа – 30 минут. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут. Перерыв между группами – 15 минут. Общее количество часов в неделю – 3 часа. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу.

Наполняемость группы – 14 человек.

Программа предназначена для учащихся с различными физическими способностями, не имеющих специальной подготовки, при наличии медицинской справки об отсутствии противопоказаний для занятий.

Программа является разноуровневой.

1 год обучения – стартовый, 2 базовый

Особенности организации образовательного процесса

Программа предполагает очное обучение, включающее в себя теоретическую и практическую подготовку детей, индивидуальную, групповую и парную работу. Традиционная модель реализации Программы представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение пяти лет обучения в одной образовательной организации.

Для реализации программы применяют комбинированные и практические занятия. Возможно проведение индивидуальных занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий для детей, пропускающих занятия по уважительной причине.

Перечень форм и методов обучения

Программа сочетает различные формы получения образования и формы обучения.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятий:

1. Словесные методы обучения (устное изложение – объяснение нового материала, беседа об истории создания каратэ и кобудо, правилах безопасности на занятиях, объяснение специфических терминов).

2. Наглядные методы обучения (показ видеоматериалов с соревнований и семинаров по ВБЕ кобудо и каратэ, исполнение педагогом правильной техники упражнений на развитие координации, силы, гибкости, а также техники каратэ и кобудо: ударов руками, ногами, блоков, стоек, перемещений, ката с оружием и без него).

3. Практические методы обучения (проработка детьми общих упражнений, направленных на развитие координации, выносливости, гибкости, изучение и проработка техники кобудо и годзю рю каратэ).

Методы обучения, в основе которых лежит уровень деятельности учащихся:

Объяснительно – иллюстративные методы обучения: дети на занятиях получают готовую информацию, которую в дальнейшем прорабатывают с помощью ***репродуктивного*** метода обучения. В этом случае учащиеся воспроизводят полученные знания, оттачивают правильность исполнения техники упражнений общей и специальной физической подготовки. Также на занятиях присутствует ***частично – поисковый методы обучения***, при котором учащиеся придумывают новые формы подвижных игр, организуются в команды для их реализации. Для некоторых обучающихся становится интересным исследовать мир каратэ и кобудо с помощью сети Интернет для получения современной информации и техники проведения поединков, нынешней истории проведения поединков и изучения техники ударов руками и ногами.

Для реализации программы характерны инновационные технологии:

1. Информационно – коммуникативные (ИКТ) в предметном обучении. Показ видео поединков и ката с соревнований, демонстрация техники с семинаров.

2. Мониторинг интеллектуального развития. Анализ и диагностика качества обучения каждого учащегося при помощи аттестации на ученические степени «кю», результатов соревнований и построения графика динамики успеваемости.

3. Воспитательные технологии. Реализуются в виде вовлечения учащихся в

дополнительные формы развития личности: участие в спортивно-массовых мероприятиях (соревнованиях различного уровня по кумите, нунчаку, ката; семинарах по технике каратэ).

Перечень видов занятий

Программа предполагает теоретические и практические занятия, выезды; занятия могут быть групповые, с разделением по подгруппам для проведения спарринговв (по возрасту, весу и полу), индивидуальные.

Возможные формы организации деятельности учащихся на занятии:

- групповая
- индивидуальная
- индивидуально – групповая

Формы проведения занятий: занятие – игра, круговая тренировка, направленная на улучшение технических навыков, праздники (посвященные памятным датам), веселые старты.

Перечень форм подведения итогов реализации Программы.

Основными формами подведения итогов реализации Программы являются внутриклубные соревнования и аттестация на ученические степени «Кю» по ВБЕ кобудо и годзю рю каратэ.

1.2. Цель и задачи общеразвивающей Программы:

Целью данной программы является обучение основным принципам восточных оздоровительных практик – интеграции дыхания разума и тела, привитие культуры движений, способствующих самооздоровлению и эффективному функционированию тела и разума, а также подготовка к участию в соревнованиях и аттестациях, как способ проверки уровня усвоения материала.

Задачи:

Оздоровительные:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
- совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, самомассажа, воздушного закаливания;
- формирование правильной осанки, гигиенических навыков.

Обучающие:

- расширение кругозора, уточнение представлений о своём теле, уважительное отношение к физической культуре, создание положительной основы для формирования привычки к здоровому образу жизни.
- изучить и применять на практике терминологию, ознакомить с историей восточных единоборств.
- Обучение основным элементам техники традиционного каратэ (помочь овладеть базовой техникой (кихон), ката (строго-упорядоченный комплекс традиционных упражнений), кумитэ (поединок с соперником)).

Развивающие:

- формирование физических двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развивать ловкость, силу, координацию движений;
- развитие наблюдательности, памяти и внимания для более высокого уровня восприятия техники кобудо-каратэ-до;
- формировать волевые качества учащихся, самостоятельность, умение преодолевать трудности;

Воспитательные:

- воспитание потребности в здоровом образе жизни; выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх.

- формировать доброжелательное отношение учащихся друг к другу, прививать ответственность за собственные поступки, действия.

1.3. Планируемые результаты:

Метапредметными результатами программы «Кобудо-каратэ-до» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. **Регулятивные УУД:**
   - Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя.
   - Проговаривать последовательность действий на занятии.
   - Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности спортсменов на занятии.
   - Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (спортивных успехов).
2. **Познавательные УУД:**
   - Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в средствах информации.
   - Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
   - Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы.
3. **Коммуникативные УУД:**
   - Слушать и понимать речь других.
   - Средством формирования этих действий служит технология.
   - Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать
   - им.
   - Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
   - Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и
   - малых группах

После первого года обучения ожидается что:

1. Ребенок научится выполнять упражнения, предназначенные для повышения основных физических качеств;
2. Овладеет основами техники базовых упражнений (кихон 10 кю);
3. Станет более дисциплинированным и здоровым;
4. Приобретет интерес к систематическим занятиям спортом.

После второго года обучения ожидается что:

1. Ребенок будет выполнять упражнения, развивающие физические качества в объеме заданном программой;
2. Частично овладеет основами базовой техники (освоит программу 10-9 кю);
3. Выработает настойчивость и самодисциплину;
4. Получит первый соревновательный опыт;
5. Сохранит интерес к занятиям каратэ.

Личностные результаты:

- положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности каратэ для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствам занятий каратэ.

В области нравственной культуры:

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий каратэ и соревновательной деятельности.

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- соблюдать технику безопасности на уроке, в школе, вне школы.

В области эстетики:

- красивая и правильная осанка, умение ее длительно сохранять при разных формах движений и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой.

В области коммуникативной культуры:

- анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, а различных изменяющихся внешних условий;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и (отклоняющегося) поведения;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых

знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты:

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном

влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- умение оказывать помощь товарищу при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры:

- способности вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и техники, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о каратэ, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

В области физической подготовки:

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

1.4. Содержание Программы
Учебный план модуля 1 (первый год обучения)

В конце первого года обучения учащиеся проходят аттестацию на 10 кю

№	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		всего	**теория**	**практика**
Раздел 1. Введение в кобудо-каратэ				
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	**1**	1	0
1.2.	История возникновения и становления борьбы кобудо-каратэ	**1**	1	0
	ИТОГО:	**2**	**2**	**0**
Раздел 2. Общефизическая подготовка				
2.1.	Общая координация и подвижность	**3**	0	3
2.2.	Взрывная, относительная и стартовая сила	**3**	0	3
2.3.	Ловкость и координация	**3**	0	3
2.4.	Силовая и общая выносливость	**3**	0	3
	ИТОГО:	**12**	**0**	**12**
	Раздел 3. Специальная физическая подготовка			
3.1.	Активная и пассивная гибкость	**4**	0	4
3.2.	Простая и сложная реакция	**4**	0	4
3.3.	Техника страховки при падении	**4**	0	4
3.4.	Дыхательные упражнения	**4**	0	4
	ИТОГО:	**16**	**0**	**16**
Раздел 4. Стойки кобудо-каратэ				
4.1.	Учебные стойки кобудо-карате	**2**	0	2
4.2.	Атакующие стойки кобудо-карате	**2**	0	2
4.3.	Защитные стойки кобудо-карате	**2**	0	2
	ИТОГО:	**6**		**6**
	Раздел 5. Техника кобудо-каратэ стоя на месте			
5.1.	Техника прямых ударов руками	**3**	0	3
5.2.	Техника активных блоков	**3**	0	3
5.3.	Техника пассивных блоков	**3**	0	3
5.4.	Техника ударов ногами	**3**	0	3
5.5.	Комбинированная техника ударов и блоков на месте	**4**	0	4
	ИТОГО:	**16**	**0**	**16**
	Раздел 6. Техника кобудо-каратэ в движении			
6.1.	Техника перемещения в базовых стойках	**3**	0	3
6.2.	Техника перемещения в базовых стойках с блоками и ударами руками	**3**	0	3
6.3.	Техника ударов ногами в перемещениях	**3**	0	3
6.4.	Техника перемещения в базовых стойках с блоками и ударами руками и ногами	**3**	0	3

	ИТОГО:	**12**	**0**	**12**
	Раздел 7. Формальные комплексы КАТА			
7.1.	КАТА без оружия (установочное упражнение)	**2**	0	2
7.2.	Формальный комплекс КАТА без оружия Тайхо-йоку шодан	**8**	0	8
7.3.	Формальный комплекс КАТА без оружия Хэйан-шодан	**8**	0	8
	ИТОГО:	**18**	**0**	**18**
	Раздел 8. Учебный спарринг кобудо-каратэ			
8.1.	Кумитэ (поединок) на один удар по заданию	**6**	0	6
8.2.	Кумитэ (поединок) на два удара по заданию	**6**	0	6
8.3.	Учебный поединок на 3 удара по заданию	**6**	0	6
8.4.	Свободный поединок по правилам кобудо-каратэ	**4**	0	4
	ИТОГО:	**22**	**0**	**22**
	Раздел 9. Аттестация на ученические кю по кобудо-каратэ			
9.1.	Аттестация на 10 кю	**3**	0	3
	ИТОГО:	**3**	**0**	**3**
Раздел 10. Подведение итогов				
10.1.	Заключительное занятие	**1**	0	2
	ИТОГО:	**1**	**0**	**2**
	ВСЕГО за год:	**108**	**2**	**106**

Содержание учебного плана

Раздел 1. Введение в кобудо-каратэ

Тема 1.1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.

ТЕОРИЯ: Техника безопасности при занятиях в спортивном зале и на спортивных площадках. Татами, ринг (размеры). Инвентарь: учебное оружие, защитное снаряжение, спортивные снаряды. Уход за спортивным помещением, инвентарем. Проверка исправности инвентаря. Правила использования оборудования и инвентаря, бережное отношение. Примеры нарушения правил техники безопасности в спортивных сооружениях, их последствия. Спортивная одежда кобудоиста (каратэ-ги) и уход за ней.

Правила гигиены, соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий.

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины. Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества). Важнейшие решения правительства РФ по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая спортивная классификация. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности.

Врачебный контроль, самоконтроль, его значение и содержание. Показания и противопоказания к занятиям спортом. Первичный мониторинг.

Краткая характеристика, цель и задачи курса кобудо-каратэ. Этикет в кобудо-каратэ. Уважение оппонентов, рефери и судейского аппарата. Поведение спортсмена. Спортивная злость. Спортивная честь. Культура и интересы юного кобудоиста. Положительные примеры ведущих спортсменов в спорте, учебе и жизни. Формирование деловых качеств характера кобудоиста: ответственность, целеустремленность, дисциплинированность.

Психологическая, волевая подготовка кобудоиста. Морально-волевой облик спортсмена. Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий кобудо-каратэ: патриотизма, гражданственности, отношения к спорту, сознательности, дисциплинированности,

инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости.

Тема 1.2. История возникновения и становления борьбы кобудо-каратэ.

ТЕОРИЯ: Происхождение восточных единоборств на Окинаве (Япония), значение термина «каратэ». Боевые программы каратэ. Развитие каратэ, распространение по миру. История и развитие единоборств в мире, история первых соревнований по самбо, дзюдо в СССР, РФ. Развитие кобудо в родном городе Каратэ и Олимпийские игры. Организации каратэ. Базовые техники и элементы. Направления, стили и школы каратэ. Система поясов и степеней. Каратэ в мировой культуре. Известные чемпионы каратэ.

Каратэ и кобудо. Происхождение кобудо, значение термина. Философия оружия.

Распространение кобудо по миру, известные популяризаторы и их последователи. Возникновение и развитие кобудо в СССР, России. Вклад «профессора атлетики» И. Лебедева. Вклад В. А. Спиридонова в развитие секций кобудо (Ленинград (Санкт-Петербург), Ростов-на-Дону, Свердловск (Екатеринбург), Саратов, города Сибири, Украины, Закавказья). Короновский, Ознобишин, Яковлев, Солоневич. Приемы кобудо на вооружении армии. Советские мастера кобудо: Е. Чумаков, И. Васильев, О. Степанов, Г. Шульц, Е. Глориозов, А. Юдин, И. Ципурский, В. Дорошкевич, Б. Корнюшин, А. Лукичев и другие.

Известные мастера кобудо: В. С. Ощепков и его воспитанники: А. А. Харлампиев, И. В. Васильев, Л. Г. Турин, Р. А. Школьников.

Место и значение кобудо в Российской системе физического воспитания. Перспективы развития единоборств в родном городе, регионе, России. Основные направления и разделы кобудо в родном городе. Успехи спортсменов Нижнего Тагила и кобудоистов России на международной арене.

Раздел 2. Общефизическая подготовка

Тема 2.1. Общая координация и подвижность.

ТЕОРИЯ: Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте. Формирование красоты движений, позы, походки. Принципы физической подготовки кобудоиста.

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система, необходимость тренировок и развития двигательного аппарата в жизнедеятельности человека как фактор сохранения, укрепления и приумножения здоровья. Назначение общеразвивающих упражнений: подготовка суставов к основным упражнениям, растяжка мышц, разогрев организма перед основными упражнениями.

Самоконтроль. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Обучение навыкам самоконтроля: измерение физических данных с помощью специальных устройств (секундомер, тонометр, рулетка). Ведение дневника самоконтроля.

Основы медицинских знаний по оказанию первой доврачебной помощи при ушибах, вывихах, растяжениях связок, кровотечении, потере сознания.

Понятие координации. Разновидности координации.

Понятие подвижности и быстроты. Три элемента быстроты: время двигательной реакции (моторная фаза реакции на определенный сигнал), скорость выполнения одиночного движения (например, движения конечностями), быстрота бега или частота движений рук, ног и туловища. Специальная быстрота – локальное развитие основных групп мышц, влияющих на технику избранного вида спорта. Способы развития быстроты двигательных

реакций и частоты движений, адаптация нервно-мышечного аппарата, развитие межмышечной координации. Интенсивность и техника выполнений.
ПРАКТИКА: Игровые упражнения в парах, в группе. Упражнения с мячом. Упражнения в парах: приседание, отжимания, пресс.
Выполнение упражнений с околопредельной и предельной скоростью. Совершенствование координации работы мышц на умеренных и субмаксимальных скоростях. Бег по кругу с изменением траектории – змейка, перемещения левым-правым боком, забегания, изменения направления движения по хлопку. Самодиагностика.

Тема 2.2. Взрывная, относительная и стартовая сила.

ТЕОРИЯ: Понятие силы, силовых способностей. Разновидности силы (максимальная, взрывная, относительная, стартовая), способы развития максимальной, взрывной и скоростной силы без отягощений. Способы развития двигательного, зрительного, слухового, тактильного и других анализаторов.
ПРАКТИКА:
Упражнения с отягощением массой собственного тела, прыжковые упражнения, упражнения в преодолении сопротивления партнера или дополнительного сопротивления.
Бег с ускорением, отжимания, пресс, приседания на скорость в течение 10-15 с. Эстафеты на скорость. Групповые игры с мячом – рэгби. Силовые упражнения в парах – перетягивания, выталкивания, скручивания. Упражнения с резиной. Самодиагностика.

Тема 2.3. Ловкость и координация.

ТЕОРИЯ: Понятие ловкости, ее значение при решении двигательных задач. Специальная ловкость – выработка умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений.
ПРАКТИКА:
Акробатические, гимнастические упражнения, спортивные, подвижные игры.
Игры с мячом – борьба за «мяч», упражнения на турнике, бег с препятствиями, парные упражнения. Самодиагностика.

Тема 2.4. Силовая и общая выносливость.

ТЕОРИЯ: Понятие общей выносливости. Уровень проявления общей выносливости, условия его проявления, роль в оптимизации жизнедеятельности организма и состоянии здоровья человека. Разновидности выносливости: скоростная, силовая, специальная.
ПРАКТИКА:
Циклические упражнение – бег, ходьба. Игры с мячом. Силовые упражнения в парах – приседания, отжимания, пресс на максимальное количество раз. Упражнения ациклического характера (спортивные, подвижные игры). Самодиагностика.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Тема 3.1. Активная и пассивная гибкость.

ТЕОРИЯ: Понятие гибкости. Гибкость активная и пассивная, ее показатели. Специальная гибкость – направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники спортивной специализации.
ПРАКТИКА: Силовые упражнения. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.
Амплитудные маховые движения ногами, седы в полушпагате, шпагат – продольный и поперечные. Упражнения на гибкость с партнером – наклоны вперед с давлением партнера на спину, растяжка с помощью партнера, удержание ноги на максимальной высоте в течение 3-5 сек., висы на турнике, упражнения с гимнастической палкой. Самодиагностика.

Тема 3.2. Простая и сложная реакция.

ТЕОРИЯ: Понятие простой и сложной двигательной реакции.
ПРАКТИКА: Упражнений, выполняемые под ожидаемую или неожиданную короткую и резкую команду (в ходьбе по кругу – прыжок вверх или в сторону, приседание; стоя –

прыжок вверх из исходного положения «низкий старт», простой бросок (от груди или из-за головы) набивного мяча). Упражнения с партнером – ответ заранее согласованным действием на действие партнера. Бег с резкими ускорениями по команде, бег по кругу со сменой направления бега по команде. Самодиагностика.

Тема 3.3. Техника страховки при падении.

ТЕОРИЯ: Техника падений (самостраховка), ее значимость в тренировке спортсмена. Правильное падение (принципы группировки).

ПРАКТИКА: Кувырки вперед, вбок, назад. Кувырки через партнера вперед и назад. Падение вперед на руки, вбок со страховкой, назад со страховкой с положения сидя на корточках. Падение вперед на руки, вбок со страховкой, назад со страховкой с положения стоя. Техника страховки с партнером. Самооценка, взаимооценка.

Тема 3.4. Дыхательные упражнения.

ТЕОРИЯ: Техника дыхания в кобудо-каратэ, ее отличие от обычного дыхания. Расслабляющее дыхание с полным вдохом и дробным выдохом. Дыхательные упражнения для восстановления сил во время занятия – Атоши (медленный вдох – задержка дыхания – медленный выдох).

ПРАКТИКА: Отработка правильного дыхания: циклическое дыхание при ходьбе беге; ударное дыхание – резкий вход и резкий выдох с одновременным выбросом рук сверху вниз; восстанавливающее дыхание – медленный вдох – задержка дыхания – медленный выдох. Самодиагностика.

Раздел 4. Стойки кобудо-каратэ

Тема 4.1. Учебные стойки кобудо-каратэ.

ТЕОРИЯ: Понятие стойки (дати) в кобудо-каратэ, ее роль. Учебные стойки их виды, техника стоек. Кихон (технический комплекс).

ПРАКТИКА: Отработка правильной стойки. Движения с места в стойку и только в стойках, отработка стоек в прыжках, отработка стоек с различными ударами, отработка стоек с разворотами. Упражнения на развитие силы ног – стоять в стойке Киба дачи. Перемещение в Киба дачи (Цуги аси и Синтай аси). Обучение стойке Дзенкуцу дачи.

Тема 4.2. Атакующие стойки кобудо-каратэ.

ТЕОРИЯ: Атакующие приемы и стойки в кобудо-каратэ.

ПРАКТИКА: Отработка атакующих приемов. Атакующие стойки: Дзэнкуцу-дачи – передняя атакующая стойка, Камае – свободная атакующая стойка. Отработка перемещений в стойках. Переход из стойки в стойку. Атакующие удары Ой-цки-гяку-цки, Уракен-учи.

Тема 4.3. Защитные стойки кобудо-каратэ.

ТЕОРИЯ: Защитные приемы и стойки в кобудо-каратэ.

ПРАКТИКА: Отработка защитных приемов. Кокутцу-дачи, Никаааши-дачи, суриаши-дачи. Отработка блоков Шуто-укэ, Учи-уде-укэ, Гедан баррай в стойке Кокутцу-дачи. Отработка блока Атоши в Никаааши-дачи. Отработка Гедан-баррей в Суриаши-дачи.

Раздел 5. Техника кобудо-каратэ стоя на месте

Тема 5.1. Техника прямых ударов руками.

ТЕОРИЯ: Атакующие действия руками, локтями, их виды – проникающий прямой удар (цуки) и удар рукой (учи).

ПРАКТИКА: Отработка ударов руками, правильного движения рук и плечевого корпуса: противник находиться напротив, рука выпрямляется и удар наносится по цели суставами кулака; предплечье в момент нанесения удара вращается внутрь. Набивка ударных поверхностей. Атакующие удары руками – Уро цуки, Татэ цуки, Секу цуки, Оэ цуки, Гяку цуки.

Тема 5.2. Техника активных блоков.

ТЕОРИЯ: Приемы защиты (блоков) в кобудо-каратэ, их отличие от приемов защиты в боксе и других видах единоборств. Многообразие блоков против удара ногами, с участием ног и рук.
ПРАКТИКА: Отработка основных двигательных моментов при защите: направление силы; вращение предплечья; чувство ритма; работа бедра; положение локтя; недостатки проноса; блок-атака. Агэ укэ, Сото укэ, Учи удэ укэ, Гедан барэй укэ.

Тема 5.3. Техника пассивных блоков.

ТЕОРИЯ: Пассивная защита (блоки) кобудо-каратэ, ее сходство с техникой защиты бокса (уклоны от ударов, отходы, подставки).
ПРАКТИКА: Отработка движений при пассивной защите кобудо-каратэ: уклоны влево-вправо, вращение корпуса, поднимание ног при имитации их атаки.

Тема 5.4. Техника ударов ногами.

ТЕОРИЯ: Удары ногами (гери) в кобудо-каратэ, их значимость; сила ударов ногами.
ПРАКТИКА: Отработка правильных ударов ногами. Набивка ударных поверхностей. Атакующие удары ногами – Хидза гери, Мае гери, Еко гери.

Тема 5.5. Комбинированная техника ударов и блоков стоя на месте.

ТЕОРИЯ: Атакующие действия руками, локтями, ногами в сочетании с защитными действиями активной или пассивной защиты. Расстановка силовых акцентов.
ПРАКТИКА: Комбинированные действия, отработка их правильного выполнения (выдох – блок – удар рукой/ногой).

Раздел 6. Техника кобудо-каратэ в движении

Тема 6.1. Техника перемещений в базовых стойках.

ТЕОРИЯ: Перемещение в базовых стойка (дачи), их значение в защитных и атакующих действиях.
ПРАКТИКА: Стойка при перемещении, отработка ее устойчивости (у атакующих стоек – ноги на ширине плеч, 70% веса на передней ноге, 40% на задней; у защитных стоек соотношение веса 50% на 50% или 40% на 60%; голова на одном уровне, носок перемещаемой ноги скользит по поверхности татами).

Тема 6.2. Техника перемещения в базовых стойках с блоками и ударами руками.

ТЕОРИЯ: Атакующие действия руками, локтями в сочетании с перемещением в атакующей стойке (дачи) одновременно с защитными блоками.
ПРАКТИКА: Удары руками или блоки с перемещением в атакующей стоке в конечной фазе стойки с одновременным резким выдохом, отработка правильной последовательности движений при их выполнении (рука выпрямляется, удар наносится по цели суставами кулака; предплечье вращается внутрь в момент нанесения удара). Отработка устойчивой стойки (ноги – на ширине плеч, 70% веса на передней ноге, 40% на задней; при блокировке в защитной стойке соотношение передней ноги к задней 40% на 60% или 50% на 50%; после блока в защитной стойке – перемещение с атакой рукой в атакующей стойке).

Тема 6.3. Техника ударов ногами в перемещениях.

ТЕОРИЯ: Удары ногами (гери), их роль и сила в сравнении с ударами руками.
ПРАКТИКА: Отработка правильности движений при ударах ногами.

Тема 6.4. Техника перемещения в базовых стойках с блоками и ударами руками и ногами.

ТЕОРИЯ: Комбинированная техника ударов и блоков в движении кобудо-каратэ. Атакующие действия руками, локтями, ногами в сочетании с защитными действиями активной или пассивной защиты и перемещениями в атакующих или защитных стойках. Устойчивые фазы стоек, их значимость.
ПРАКТИКА: Отработка комбинированных действий (ударов и блоков): на одном выдохе – блок – удар рукой/удар ногой (с акцентом на последний удар).

Раздел 7. Формальные комплексы КАТА

Тема 7.1. КАТА без оружия (установочные упражнения).
ТЕОРИЯ: Понятие КАТА. Установочные упражнения, их цель. Основные положения КАТА. Количество и последовательность движений в ката. Многообразие рисунков (схем передвижений) КАТА. Три правила КАТА: правильное применение силы, скорость движения, расслабление и напряжение тела. Поклон как неотъемлемая часть КАТА.
ПРАКТИКА: Отработка различных перемещений с блоками и ударами с разворотами. Изучение КАТА Тэйки еко року дан по сегментам с последующим соединением элементов. Изучение КАТА Тэйки еко шо дан по сегментам с последующим соединением элементов.
Тема 7.2. КАТА тэйки-йоки шодан.
ТЕОРИЯ: КАТА тэйки-йоки шодан – формализованный уловный бой с несколькими соперниками: сочетание перемещений в разных направлениях в атакующей стойке Дзенкуцу-дачи с защитным блоком Гедан-баррай и атакующим ударом Ой-цуки.
ПРАКТИКА: Отработка КАТА тэйки-йоки шодан.
Тема 7.3. КАТА хэйан-шодан.
ТЕОРИЯ: **КАТА хэйан-шодан –** формализованный условный бой с несколькими соперниками из сочетания перемещении в различных направлениях в атакующей стойке Дзенкуцу-дачи и защитной стойке Кокутцу-дачи с защитными блоками Гедан-баррай, Аге-укэ, Шуто-укэ и атакующими ударами Ой-цуки, атоши и Шуто
ПРАКТИКА: Отработка КАТА хэйан-шодан.

Раздел 8. Учебный спарринг кобудо-каратэ

Тема 8.1. Кумитэ (поединок) на один удар по заданию.
ТЕОРИЯ: Понятие кумитэ (спарринг), его значение для начинающего спортсмена каратэ-кобудо. Правила и принципы проведения кумитэ на один удар. Психологическая подготовка к кумитэ.
ПРАКТИКА: Отработка кумитэ по заданию: два человека встречаются лицом к лицу и демонстрируют приемы (атакующий (тори) наносит один заранее оговоренный удар рукой или ногой, защищающийся (укэ) делает блок и производит контратаку).
Тема 8.2. Кумитэ (поединок) на два удара по заданию.
ТЕОРИЯ: Правила и принципы проведения кумитэ на два удара.
ПРАКТИКА: Отработка кумитэ по заданию: два человека встречаются лицом к лицу и демонстрируют приемы (атакующий (тори) наносит два заранее оговоренных удара рукой и (или) ногой, защищающийся (укэ) делает два блока и производит контратаку).
Тема 8.3. Кумитэ (поединок) на три удара по заданию.
ТЕОРИЯ: Правила и принципы проведения кумитэ на три удара.
ПРАКТИКА: Отработка кумитэ по заданию: два человека встречаются лицом к лицу и демонстрируют приемы (атакующий (тори) наносит три заранее оговоренных удара рукой и (или) ногой, защищающийся (укэ) делает три блока и производит контратаку).
Тема 8.4. Свободный поединок по правилам кобудо-каратэ.
ТЕОРИЯ: Правила и принципы проведения свободного поединка.
ПРАКТИКА: Два человека встречаются лицом к лицу и проводят свободный поединок по правилам кобудо-каратэ, но без бросковой техники и болевых приемов. Длительность поединка 1 минута. Разбор ошибок.

Раздел 9. Аттестация на ученические кю по кобудо-каратэ

Тема 9.1. Аттестация на ученические кю по кобудо-каратэ.
ТЕОРИЯ: Система проверки физической, психологической, технической, соревновательной подготовки обучающихся в кобудо-каратэ – аттестация на ученический уровень подготовки (кю). Ступени ученических кю: от 10 кю (начальная ступень) к 1 кю (высший ученический уровень). Региональная программа аттестации на ученические пояса.
ПРАКТИКА: Подготовка к аттестации на ученический кю (10 или 9). Аттестация, сдача нормативов, просмотр видеозаписей собственных выступлений, разбор ошибок.

Раздел 10. Подведение итогов

Тема 10.1. Заключительное занятие.

ТЕОРИЯ: Беседа с обучающимися по результатам года, просмотр видеозаписей собственных выступлений. Итоговый мониторинг.

ПРАКТИКА: Показательные выступления с включением всех видов техник и упражнений, изученных в течение года.

Учебный план модуля 2 (второй год обучения)

В конце второго года обучения учащиеся проходят аттестацию на 9 кю

№	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		всего	**теория**	**практика**
Раздел 1. Введение в кобудо-каратэ				
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	**1**	1	0
1.2.	История возникновения и становления борьбы кобудо-каратэ	**1**	1	0
	ИТОГО:	**2**	**2**	**0**
Раздел 2. Общефизическая подготовка				
2.1.	Общая координация и подвижность	**3**	0	3
2.2.	Взрывная, относительная и стартовая сила	**3**	0	3
2.3.	Ловкость и координация	**3**	0	3
2.4.	Силовая и общая выносливость	**3**	0	3
	ИТОГО:	**12**	**0**	**12**
	Раздел 3. Специальная физическая подготовка			
3.1.	Активная и пассивная гибкость	**2**	0	2
3.2.	Простая и сложная реакция	**2**	0	2
3.3.	Техника страховки при падении	**2**	0	2
3.4.	Дыхательные упражнения	**2**	0	2
	ИТОГО:	**8**	**0**	**8**
Раздел 4. Стойки кобудо-каратэ				
4.1.	Учебные стойки кобудо-карате	**2**	0	2
4.2.	Атакующие стойки кобудо-карате	**2**	0	2
4.3.	Защитные стойки кобудо-карате	**2**	0	2
	ИТОГО:	**6**		**6**
	Раздел 5. Техника кобудо-каратэ стоя на месте			
5.1.	Техника прямых ударов руками	**3**	0	3
5.2.	Техника активных блоков	**2**	0	2
5.3.	Техника пассивных блоков	**2**	0	2
5.4.	Техника ударов ногами	**3**	0	3
5.5.	Комбинированная техника ударов и блоков на месте	**4**	0	4
	ИТОГО:	**14**	**0**	**14**
	Раздел 6. Техника кобудо-каратэ в движении			
6.1.	Техника перемещения в базовых стойках	**2**	0	2
6.2.	Техника перемещения в базовых стойках с блоками и ударами руками	**3**	0	3
6.3.	Техника ударов ногами в перемещениях	**4**	0	4

6.4.	Техника перемещения в базовых стойках с блоками и ударами руками и ногами	**4**	0	4
	ИТОГО:	**13**	**0**	**13**
	Раздел 7. Бросковая техника кобудо-каратэ			
7.1.	Отработка броска О-сото гари (задняя подножка)	**2**	0	2
7.2.	Отработка броска О-госи гари (бросок через бедро)	**2**	0	2
7.3.	Отработка броска Иппон сеои наге (бросок через печо)	**2**	0	2
7.4.	Отработка броска таи-отоши (передняя подножка)	**2**	0	2
7.5.	Отработка болевого приема на руку в партере	**2**	0	2
	ИТОГО:	**10**	**0**	**10**
	Раздел 8. Упражнения с учебным оружием кобудо-каратэ			
8.1.	Установочные упражнения с бо (шест)	**5**	0	5
8.2.	Формальный комплекс КАТА с бо (шестом)	**6**	0	6
	ИТОГО:	**11**	**0**	**11**
	Раздел 10. Учебный спарринг кобудо-каратэ			
10.1.	Кумитэ (поединок) на один удар с завершающим броском и болевым приемом по заданию	**7**	0	7
10.2.	Кумитэ (поединок) на два удара по заданию с завершающим броском и болевым приемом.	**7**	0	7
10.3.	Учебный поединок на 3 удара по заданию с завершающим броском и болевым приемом.	**7**	0	7
	ИТОГО:	**21**	**0**	**21**
	Раздел 11. Аттестация на ученические кю по кобудо-каратэ			
11.1.	Аттестация на 10-9 кю	**3**	0	3
	ИТОГО:	**3**	**0**	**3**
	Раздел 12. Участие в соревнованиях по кобудо-каратэ			
12.1.	Участие в соревнованиях по кобудо-карате	**6**	0	6
	ИТОГО:	**6**	**0**	**6**
	Раздел 13. Подведение итогов			
13.1.	Заключительное занятие	**2**	0	2
	ИТОГО:	**2**	**0**	**2**
	ВСЕГО за год:	**108**	**4**	**104**

Содержание учебного плана

Раздел 1. Введение в кобудо-каратэ

Тема 1.1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.

ТЕОРИЯ: Техника безопасности при занятиях в спортивном зале и на спортивных площадках. Татами, ринг (размеры). Инвентарь: учебное оружие, защитное снаряжение, спортивные снаряды. Уход за спортивным помещением, инвентарем. Проверка исправности инвентаря. Правила использования оборудования и инвентаря, бережное отношение. Примеры нарушения правил техники безопасности в спортивных сооружениях, их последствия. Спортивная одежда кобудоиста (каратэ-ги) и уход за ней.

Правила гигиены, соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий.

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины. Влияние вредных привычек на организм

человека (курение, алкоголь, наркотические вещества). Важнейшие решения правительства РФ по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая спортивная классификация. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности.
Врачебный контроль, самоконтроль, его значение и содержание. Показания и противопоказания к занятиям спортом. Первичный мониторинг.
Краткая характеристика, цель и задачи курса кобудо-каратэ. Этикет в кобудо-каратэ. Уважение оппонентов, рефери и судейского аппарата. Поведение спортсмена. Спортивная злость. Спортивная честь. Культура и интересы юного кобудоиста. Положительные примеры ведущих спортсменов в спорте, учебе и жизни. Формирование деловых качеств характера кобудоиста: ответственность, целеустремленность, дисциплинированность.
Психологическая, волевая подготовка кобудоиста. Морально-волевой облик спортсмена. Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий кобудо-каратэ: патриотизма, гражданственности, отношения к спорту, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости.

Тема 1.2. История возникновения и становления борьбы кобудо-каратэ.

ТЕОРИЯ: Происхождение восточных единоборств на Окинаве (Япония), значение термина «каратэ». Боевые программы каратэ. Развитие каратэ, распространение по миру. История и развитие единоборств в мире, история первых соревнований по самбо, дзюдо в СССР, РФ. Развитие кобудо в родном городе Каратэ и Олимпийские игры. Организации каратэ. Базовые техники и элементы. Направления, стили и школы каратэ. Система поясов и степеней. Каратэ в мировой культуре. Известные чемпионы каратэ.
Каратэ и кобудо. Происхождение кобудо, значение термина. Философия оружия.
Распространение кобудо по миру, известные популяризаторы и их последователи. Возникновение и развитие кобудо в СССР, России. Вклад «профессора атлетики» И. Лебедева. Вклад В. А. Спиридонова в развитие секций кобудо (Ленинград (Санкт-Петербург), Ростов-на-Дону, Свердловск (Екатеринбург), Саратов, города Сибири, Украины, Закавказья). Короновский, Ознобишин, Яковлев, Солоневич. Приемы кобудо на вооружении армии. Советские мастера кобудо: Е. Чумаков, И. Васильев, О. Степанов, Г. Шульц, Е. Глориозов, А. Юдин, И. Ципурский, В. Дорошкевич, Б. Корнюшин, А. Лукичев и другие.
Известные мастера кобудо: В. С. Ощепков и его воспитанники: А. А. Харлампиев, И. В. Васильев, Л. Г. Турин, Р. А. Школьников.
Место и значение кобудо в Российской системе физического воспитания. Перспективы развития единоборств в родном городе, регионе, России. Основные направления и разделы кобудо в родном городе. Успехи спортсменов Нижнего Тагила и кобудоистов России на международной арене.

Раздел 2. Общефизическая подготовка

Тема 2.1. Общая координация и подвижность.

ТЕОРИЯ: Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте. Формирование красоты движений, позы, походки. Принципы физической подготовки кобудоиста.
Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система, необходимость тренировок и развития двигательного аппарата в жизнедеятельности человека как фактор сохранения, укрепления и приумножения здоровья. Назначение общеразвивающих упражнений: подготовка суставов к основным упражнениям, растяжка мышц, разогрев организма перед основными упражнениями.

Самоконтроль. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Обучение навыкам самоконтроля: измерение физических данных с помощью специальных устройств (секундомер, тонометр, рулетка). Ведение дневника самоконтроля.

Основы медицинских знаний по оказанию первой доврачебной помощи при ушибах, вывихах, растяжениях связок, кровотечении, потере сознания.

Понятие координации. Разновидности координации.

Понятие подвижности и быстроты. Три элемента быстроты: время двигательной реакции (моторная фаза реакции на определенный сигнал), скорость выполнения одиночного движения (например, движения конечностями), быстрота бега или частота движений рук, ног и туловища. Специальная быстрота – локальное развитие основных групп мышц, влияющих на технику избранного вида спорта. Способы развития быстроты двигательных реакций и частоты движений, адаптация нервно-мышечного аппарата, развитие межмышечной координации. Интенсивность и техника выполнений.

ПРАКТИКА: Игровые упражнения в парах, в группе. Упражнения с мячом. Упражнения в парах: приседание, отжимания, пресс.

Выполнение упражнений с околопредельной и предельной скоростью. Совершенствование координации работы мышц на умеренных и субмаксимальных скоростях. Бег по кругу с изменением траектории – змейка, перемещения левым-правым боком, забегания, изменения направления движения по хлопку. Самодиагностика.

Тема 2.2. Взрывная, относительная и стартовая сила.

ТЕОРИЯ: Понятие силы, силовых способностей. Разновидности силы (максимальная, взрывная, относительная, стартовая), способы развития максимальной, взрывной и скоростной силы без отягощений. Способы развития двигательного, зрительного, слухового, тактильного и других анализаторов.

ПРАКТИКА:

Упражнения с отягощением массой собственного тела, прыжковые упражнения, упражнения в преодолении сопротивления партнера или дополнительного сопротивления.

Бег с ускорением, отжимания, пресс, приседания на скорость в течение 10-15 с. Эстафеты на скорость. Групповые игры с мячом – рэгби. Силовые упражнения в парах – перетягивания, выталкивания, скручивания. Упражнения с резиной. Самодиагностика.

Тема 2.3. Ловкость и координация.

ТЕОРИЯ: Понятие ловкости, ее значение при решении двигательных задач. Специальная ловкость – выработка умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений.

ПРАКТИКА:

Акробатические, гимнастические упражнения, спортивные, подвижные игры.

Игры с мячом – борьба за «мяч», упражнения на турнике, бег с препятствиями, парные упражнения. Самодиагностика.

Тема 2.4. Силовая и общая выносливость.

ТЕОРИЯ: Понятие общей выносливости. Уровень проявления общей выносливости, условия его проявления, роль в оптимизации жизнедеятельности организма и состоянии здоровья человека. Разновидности выносливости: скоростная, силовая, специальная.

ПРАКТИКА:

Циклические упражнение – бег, ходьба. Игры с мячом. Силовые упражнения в парах – приседания, отжимания, пресс на максимальное количество раз. Упражнения ациклического характера (спортивные, подвижные игры). Самодиагностика.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Тема 3.1. Активная и пассивная гибкость.

ТЕОРИЯ: Понятие гибкости. Гибкость активная и пассивная, ее показатели. Специальная гибкость – направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники спортивной специализации.

ПРАКТИКА: Силовые упражнения. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

Амплитудные маховые движения ногами, седы в полушпагате, шпагат – продольный и поперечные. Упражнения на гибкость с партнером – наклоны вперед с давлением партнера на спину, растяжка с помощью партнера, удержание ноги на максимальной высоте в течение 3-5 сек., висы на турнике, упражнения с гимнастической палкой. Самодиагностика.

Тема 3.2. Простая и сложная реакция.

ТЕОРИЯ: Понятие простой и сложной двигательной реакции.

ПРАКТИКА: Упражнений, выполняемые под ожидаемую или неожиданную короткую и резкую команду (в ходьбе по кругу – прыжок вверх или в сторону, приседание; стоя – прыжок вверх из исходного положения «низкий старт», простой бросок (от груди или из-за головы) набивного мяча). Упражнения с партнером – ответ заранее согласованным действием на действие партнера. Бег с резкими ускорениями по команде, бег по кругу со сменой направления бега по команде. Самодиагностика.

Тема 3.3. Техника страховки при падении.

ТЕОРИЯ: Техника падений (самостраховка), ее значимость в тренировке спортсмена. Правильное падение (принципы группировки).

ПРАКТИКА: Кувырки вперед, вбок, назад. Кувырки через партнера вперед и назад. Падение вперед на руки, вбок со страховкой, назад со страховкой с положения сидя на корточках. Падение вперед на руки, вбок со страховкой, назад со страховкой с положения стоя. Техника страховки с партнером. Самооценка, взаимооценка.

Тема 3.4. Дыхательные упражнения.

ТЕОРИЯ: Техника дыхания в кобудо-каратэ, ее отличие от обычного дыхания. Расслабляющее дыхание с полным вдохом и дробным выдохом. Дыхательные упражнения для восстановления сил во время занятия – Атоши (медленный вдох – задержка дыхания – медленный выдох).

ПРАКТИКА: Отработка правильного дыхания: циклическое дыхание при ходьбе беге; ударное дыхание – резкий вход и резкий выдох с одновременным выбросом рук сверху вниз; восстанавливающее дыхание – медленный вдох – задержка дыхания – медленный выдох. Самодиагностика.

Раздел 4. Стойки кобудо-каратэ

Тема 4.1. Учебные стойки кобудо-каратэ.

ТЕОРИЯ: Понятие стойки (дати) в кобудо-каратэ, ее роль. Учебные стойки их виды, техника стоек. Кихон (технический комплекс).

ПРАКТИКА: Отработка правильной стойки. Движения с места в стойку и только в стойках, отработка стоек в прыжках, отработка стоек с различными ударами, отработка стоек с разворотами. Упражнения на развитие силы ног – стоять в стойке Киба дачи. Перемещение в Киба дачи (Цуги аси и Синтай аси). Обучение стойке Дзенкуцу дачи.

Тема 4.2. Атакующие стойки кобудо-каратэ.

ТЕОРИЯ: Атакующие приемы и стойки в кобудо-каратэ.

ПРАКТИКА: Отработка атакующих приемов. Атакующие стойки: Дзэнкуцу-дачи – передняя атакующая стойка, Камае – свободная атакующая стойка. Отработка перемещений в стойках. Переход из стойки в стойку. Атакующие удары Ой-цки-гяку-цки, Уракен-учи.

Тема 4.3. Защитные стойки кобудо-каратэ.

ТЕОРИЯ: Защитные приемы и стойки в кобудо-каратэ.
ПРАКТИКА: Отработка защитных приемов. Кокутцу-дачи, Никааши-дачи, суриаши-дачи. Отработка блоков Шуто-укэ, Учи-уде-укэ, Гедан баррай в стойке Кокутцу-дачи. Отработка блока Атоши в Никааши-дачи. Отработка Гедан-баррей в Суриаши-дачи.

Раздел 5. Техника кобудо-каратэ стоя на месте

Тема 5.1. Техника прямых ударов руками.
ТЕОРИЯ: Атакующие действия руками, локтями, их виды – проникающий прямой удар (цуки) и удар рукой (учи).
ПРАКТИКА: Отработка ударов руками, правильного движения рук и плечевого корпуса: противник находиться напротив, рука выпрямляется и удар наносится по цели суставами кулака; предплечье в момент нанесения удара вращается внутрь. Набивка ударных поверхностей. Атакующие удары руками – Уро цуки, Татэ цуки, Секу цуки, Оэ цуки, Гяку цуки.

Тема 5.2. Техника активных блоков.
ТЕОРИЯ: Приемы защиты (блоков) в кобудо-каратэ, их отличие от приемов защиты в боксе и других видах единоборств. Многообразие блоков против удара ногами, с участием ног и рук.
ПРАКТИКА: Отработка основных двигательных моментов при защите: направление силы; вращение предплечья; чувство ритма; работа бедра; положение локтя; недостатки проноса; блок-атака. Агэ укэ, Сото укэ, Учи удэ укэ, Гедан барэй укэ.

Тема 5.3. Техника пассивных блоков.
ТЕОРИЯ: Пассивная защита (блоки) кобудо-каратэ, ее сходство с техникой защиты бокса (уклоны от ударов, отходы, подставки).
ПРАКТИКА: Отработка движений при пассивной защите кобудо-каратэ: уклоны влево-вправо, вращение корпуса, поднимание ног при имитации их атаки.

Тема 5.4. Техника ударов ногами.
ТЕОРИЯ: Удары ногами (гери) в кобудо-каратэ, их значимость; сила ударов ногами.
ПРАКТИКА: Отработка правильных ударов ногами. Набивка ударных поверхностей. Атакующие удары ногами – Хидза гери, Мае гери, Еко гери.

Тема 5.5. Комбинированная техника ударов и блоков стоя на месте.
ТЕОРИЯ: Атакующие действия руками, локтями, ногами в сочетании с защитными действиями активной или пассивной защиты. Расстановка силовых акцентов.
ПРАКТИКА: Комбинированные действия, отработка их правильного выполнения (выдох – блок – удар рукой/ногой).

Раздел 6. Техника кобудо-каратэ в движении

Тема 6.1. Техника перемещений в базовых стойках.
ТЕОРИЯ: Перемещение в базовых стойка (дачи), их значение в защитных и атакующих действиях.
ПРАКТИКА: Стойка при перемещении, отработка ее устойчивости (у атакующих стоек – ноги на ширине плеч, 70% веса на передней ноге, 40% на задней; у защитных стоек соотношение веса 50% на 50% или 40% на 60%; голова на одном уровне, носок перемещаемой ноги скользит по поверхности татами).

Тема 6.2. Техника перемещения в базовых стойках с блоками и ударами руками.
ТЕОРИЯ: Атакующие действия руками, локтями в сочетании с перемещением в атакующей стойке (дачи) одновременно с защитными блоками.
ПРАКТИКА: Удары руками или блоки с перемещением в атакующей стоке в конечной фазе стойки с одновременным резким выдохом, отработка правильной последовательности движений при их выполнении (рука выпрямляется, удар наносится по цели суставами кулака; предплечье вращается внутрь в момент нанесения удара). Отработка устойчивой стойки (ноги – на ширине плеч, 70% веса на передней ноге, 40% на задней; при блокировке

в защитной стойке соотношение передней ноги к задней 40% на 60% или 50% на 50%; после блока в защитной стойке – перемещение с атакой рукой в атакующей стойке).

Тема 6.3. Техника ударов ногами в перемещениях.

ТЕОРИЯ: Удары ногами (гери), их роль и сила в сравнении с ударами руками.

ПРАКТИКА: Отработка правильности движений при ударах ногами.

Тема 6.4. Техника перемещения в базовых стойках с блоками и ударами руками и ногами.

ТЕОРИЯ: Комбинированная техника ударов и блоков в движении кобудо-каратэ. Атакующие действия руками, локтями, ногами в сочетании с защитными действиями активной или пассивной защиты и перемещениями в атакующих или защитных стойках. Устойчивые фазы стоек, их значимость.

ПРАКТИКА: Отработка комбинированных действий (ударов и блоков): на одном выдохе – блок – удар рукой/удар ногой (с акцентом на последний удар).

Раздел 7. Бросковая техника кобудо-каратэ

Тема 7.1. Отработка броска О-сото гари (задняя подножка).

ТЕОРИЯ: Бросок О-сото гари как перевод соперника в партер из вертикальной стойки. Выведение из равновесия с последующим подбивом опорной ноги соперника сзади.

ПРАКТИКА: Отработка броска с партнером с места, в движении; без сопротивления, с сопротивлением.

Тема 7.2. Отработка броска О-госи гари (бросок через бедро)

ТЕОРИЯ: Бросок О-госи гари (через бедро) как перевод соперника в партер из вертикальной стойки. Подход к сопернику с последующим подниманием его корпуса на бедро и выведение из равновесия с последующим броском.

ПРАКТИКА: Отработка броска с партнером с места, в движении; без сопротивления, с сопротивлением.

Тема 7.3. Отработка броска Иппон сеои наге (бросок через плечо)

ТЕОРИЯ: Бросок Иппон сеои нагк (через плечо) как перевод соперника в партер из вертикальной стойки. Подход к сопернику с захватом его руки, подниманием его корпуса на бедро и выведение из равновесия с последующим броском.

ПРАКТИКА: Отработка броска с партнером с места, в движении; без сопротивления, с сопротивлением.

Тема 7.4. Отработка броска Таи-отоши (передняя подножка)

ТЕОРИЯ: Бросок Таи-отоши (передняя подножка) как перевод соперника в партер из вертикальной стойки. Подход к сопернику с захватом его руки и корпуса, с выведением из равновесия и последующим броском через переднюю ногу.

ПРАКТИКА: Отработка броска с партнером с места, в движении; без сопротивления, с сопротивлением.

Тема 7.5. Отработка болевого приема на руку в партере.

ТЕОРИЯ: Болевой прием на руку через воздействие на локтевой сгиб руки при фиксации корпуса ногами. Правила травмобезопасности при проведении болевого приема.

ПРАКТИКА: Отработка болевого приема на руку в партере с партнером.

Раздел 8. Упражнения с учебным оружием кобудо-каратэ

Тема 8.1. Установочные упраженения с бо (шест).

ТЕОРИЯ: Бо (шест) как один из видов учебного оружия. Размеры шеста. Правильный хват шеста, удержание баланса.

ПРАКТИКА: Подводящие упражнения с бо, перехваты из руки в руку, вращения, тычки и блоки.

Тема 8.2. Формальный комплекс КАТА с бо (шестом).

ТЕОРИЯ: КАТА как условный поединок с несколькими условными (воображаемыми) противниками. Создание системы круговой обороны при помощи серии приемов защиты и нападения с применением учебного оружия бо (шест) как цель КАТА.
Основные положения КАТА. Количество и последовательность движений в ката. Многообразие рисунков (схем передвижений) КАТА. Три правила КАТА: правильное применение силы, скорость движения, расслабление и напряжение тела. Поклон как неотъемлемая часть КАТА.
ПРАКТИКА: Отработка основных положений КАТА с бо (шестом).

Раздел 9. Учебный спарринг кобудо-каратэ

Тема 9.1. Кумитэ (поединок) на один удар с завершающим броском и болевым приемом по заданию.

ТЕОРИЯ: Понятие кумитэ (спарринг), его значения для начинающего спортсмена каратэ-кобудо. Правила и принципы проведения кумитэ на один удар. Психологическая подготовка к кумитэ. Правила травмобезопасности при проведении болевых приемов.
ПРАКТИКА: Отработка кумитэ по заданию: два человека встречаются лицом к лицу и демонстрируют приемы (атакующий (тори) наносит один заранее оговоренный удар рукой.

и ногой, защищающийся (уке) делает блок и производит контратаку, затем делает бросок и в партере проводит болевой прием на руку).

Тема 9.2. Кумитэ (поединок) на два удара с завершающим броском и болевым приемом по заданию.

ТЕОРИЯ: Правила и принципы проведения кумитэ на два удара. Правила травмобезопасности при проведении болевых приемов (повторение).
ПРАКТИКА: Отработка кумитэ по заданию: два человека встречаются лицом к лицу и демонстрируют приемы (атакующий (тори) наносит два заранее оговоренных удара рукой и (или) ногой, защищающийся (уке) делает два блока и производит контратаку, затем делает бросок и в партере проводит болевой прием на руку).

Тема 9.3. Кумитэ (поединок) на три удара с завершающим броском и болевым приемом по заданию.

ТЕОРИЯ: Правила и принципы проведения кумитэ на три удара. Правила травмобезопасности при проведении болевых приемов (повторение).
ПРАКТИКА: Отработка кумитэ по заданию: два человека встречаются лицом к лицу и демонстрируют приемы (атакующий (тори) наносит три заранее оговоренных удара рукой и (или) ногой, защищающийся (уке) делает три блока и производит контратаку, затем делает бросок и в партере проводит болевой прием на руку).

Раздел 10. Аттестация на ученические кю по кобудо-каратэ

Тема 10.1. Аттестация на ученические кю по кобудо-каратэ.

ТЕОРИЯ: Система проверки физической, психологической, технической, соревновательной подготовки обучающихся в кобудо-каратэ – аттестация на ученический уровень подготовки (кю). Ступени ученических кю: от 9 кю (начальная ступень) к 1 кю (высший ученический уровень). Региональная программа аттестации на ученические пояса с получением общероссийского сертификата с присвоенным кю.

Раздел 11. Участие в соревнованиях по кобудо-каратэ

Тема 11.1. Участие в соревнованиях по кобудо-каратэ.

ТЕОРИЯ: Техника безопасности на соревнованиях в зале единоборств. Внешние и внутренние факторы, влияющие на результат соревнования.
Спортивная форма как состояние оптимальной готовности обучающегося к спортивным достижениям, приобретенное в результате подготовки на каждой новой ступени спортивной тренировки.

Тактическая подготовка в развитии интеллекта и боевого мышления. Тактика кобудо-каратэ – искусство применения технических средств с учетом индивидуальных технико-тактических, морально-волевых и физических воздействий в бою по стилю и манере противника. Зависимость тактики от психофизических данных спортсмена, уровня его техники и черт характера. Ключевые черты характера успешного спортсмена: настойчивость, целеустремленность, смелость, решительность, сила воли, самообладание, активность и т.д. Принципы выработки ключевых качеств характера.

Обучение стратегии, виды действий в бою, определение ошибок противника.

Психологическая подготовка: регуляция эмоций и развитие внимания. Спортивные ритуалы.

Правила соревнований. Форма кобудоиста. Защитная экипировка кобудоиста (богу): шлем (мэн), нагрудник (до), перчатки (куробу), раковина на пах, щитки на голени. Врач соревнований. Продолжительность боя. Команды рефери на ринге. Жесты рефери на татами. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила и принципы проведения поединка. Количество и продолжительность поединков в зависимости от разряда и возраста участников. Система начисления очков. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Спортивная единая всероссийская классификация. Особенности соревновательных правил при различных манерах ведения поединка. Особенности правил: запрещенные и разрешенные действия. Разбор нестандартных ситуаций.

2. Организационно-педагогические условия

2.1 Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01 сентября	31 мая	36	108	108	3 занятия по 1 часу в неделю
2 год	01 сентября	31 мая	36	108	108	3 занятия по 1 часу в неделю
Летние каникулы 01 июня-31 августа						
На основании статьи 112 Трудового кодекса РФ Государственными нерабочими праздничными днями при шестидневной рабочей неделе являются: • 1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января — Новогодние каникулы; • 7 января — Рождество Христово; • 23 февраля — День защитника Отечества; • 8 марта — Международный женский день; • 1 мая — Праздник Весны и Труда; • 9 мая — День Победы; • 12 июня — День России; • 4 ноября — День народного единства. Нерабочие дни в Учреждении в соответствии с ежегодно утверждаемым Правительством РФ Производственным календарем (по шестидневной рабочей неделе).						

2.2 Условия реализации Программы

Материально-техническое оснащение: просторный кабинет, татами, гантели (0,5

кг и 1 кг), резина, комплеткты амуниции по кобудо и каратэ, лапы и макивары, мед.болы, нунчаку, бо, тонфы, скакалки, скамейка, шесты.

Кадровое обеспечение – квалификация (подготовке) педагогических работников 1 дан, черный пояс и выше.

Методические материалы – аттестационная программа по ВБЕ кобудо и годзю рю каратэ (школа Б.А. Курилко, 7 дан годзю рю каратэ).

2.3 Формы аттестации/контроля, оценочные материалы

Для отслеживания динамики освоения Программы и анализа результатов образовательной деятельности разработан педагогический мониторинг (программа педагогического мониторинга оформляется в виде Приложения к программе). Мониторинг осуществляется в течение всего учебного года и включает вводный контроль (первичную диагностику), а также промежуточную и итоговую аттестацию.

Вводный контроль (первичная диагностика) проводится в начале учебного года (модуля) для определения уровня подготовки учащихся. Форма проведения – исследование.

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений.

Промежуточный контроль (промежуточная аттестация) проводится раза в год в декабре и марте (указать месяцы) в проведении внутриклубных соревнований и технических зачетов по ОФП и кихону.

Итоговая аттестация проводится в конце обучения при предъявлении ребенком (в доступной ему форме) результата обучения, предусмотренного Программой:

Контроль успешности освоения программы обеспечивается итоговой аттестацией на ученические разряды – кю. В первый год обучения дети сдают на 10 и 9 кю, во второй – на 8 и 7 кю, в третий – 6 и 5 кю, в четвертый – 4 и 3 кю, в пятый – 2 кю. Два раза в год – в декабре и в мае учащиеся принимают участие в соревнованиях – первенстве района, где демонстрируют уровень владения техникой, раз в квартал проводятся открытые занятия с приглашением родителей и не занимающихся детей в качестве зрителей. Начиная с третьего года обучения контролем успешности является участие в первенствах УрФО и всероссийский соревнованиях.

3. Список литературы

Нормативные документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).
4. Федеральный закон от 28.12.2024 N 543-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации".
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
6. Указ Президента Российской Федерации от 19.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СанПиН).
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от

28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок).
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
11. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
12. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
13. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».
14. Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Дома детского творчества Ленинского района.
15. Приказ директора МБУ ДО ДДТ Ленинского района № 124 от 22.05.2025 г. «Об утверждении Положения о дополнительных общеобразовательных и адаптированных дополнительных общеобразовательных программах Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Дома детского творчества Ленинского района».

Литература, использованная при составлении Программы

1.Головихин Е.В. Кудо/Е.В.Головихин .- Ульяновск 2006
2 Зорин В.И. Анашкин Р.П. Основы Кудо / В.И.Зорин Р.П.Анашкин.- М.:Российская Федерация Кудо 2004
3 Иванов – Катанский С. Комбинационная техника / С. Иванов-Катанский.-Гранд, 2001
4.Каштанов Н. Каноны карате/ Н.Каштанов- Ростов-на-Дону: 2007
5 Коджаспирова Г.М. Педагогика/Г.М. Коджаспирова- М.: Гардарики 2004
6 Крутецкий В.А.Основы педагогической психологи/ В.А.Крутецкий- М.: Просвещение 1972
7.Лях В.И.Учебник физкультуры/ В.И.Лях- М.: Просвещение 2013
8 Лапшин С. Каратэ-до/С.Лапшин- Донецк:1991.
9.Эмонд Отис Карате/ О. Эмонд-М.: АСТ – Астраль 2003

Литература для обучающихся:

1.Андерсон Б.Растяжка для каждого/ Б.Андерсон- Поппури 2002
2.Ингерлейб М.Б. Боевые искусства и самооборона для детей/ М.Б.Ингерлейб-Ростов -на -Дону :Феникс 2002
3.Камалетдинов Р.Его величество удар/ Р.Камалетдинов-Книжный клуб «Терра»1999
4.Попова Г.П.Дружить со спортом Учитель,2008.