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 10:51:27 +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: 8-18 лет
Срок реализации: 5 учебных лет

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 8-18 лет.

1.1.5. Объем и срок освоения Программы:

Программа состоит из пяти модулей. Каждый модуль соответствует одному году обучения.

1. Начальная подготовка по кобудо-каратэ-до – 216 часов (212 – практика, 4 - теория).
2. Базовые основы кобудо-каратэ-до – 216 часов (212 – практика, 4 - теория).
3. Базовые основы кобудо-каратэ-до – 216 часов (212 – практика, 4 - теория).
4. Совершенствование практики кобудо-каратэ-до – 216 часов (212 – практика, 4 - теория).

5. Совершенствование практики кобудо-каратэ-до – 216 часов (212 – практика, 4 - теория).

1.1.6. Особенности организации образовательного процесса:

Режим занятий – периодичность и продолжительность занятий;

Наполняемость группы – 14 человек.

Продолжительность одного академического часа – 45 минут. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут. Перерыв между группами – 15 минут. Общее количество часов в неделю – 6 часов. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

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 и 3 год обучения – базовый, 4 и 5 год обучения – продвинутый.

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 спаррингов (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:

Предметные результаты

– знать и применять правила и принципы проведения турниров и соревнований по ВБЕ «Кобудо» и всестилевому каратэ по КАТА, запрещённые и разрешённые действия, внешние и внутренние факторы, влияющие на результат соревнования;

– знать и применять команды рефери на ринге, жесты рефери на татами, систему начисления очков и определения победителей турниров и соревнований по КАТА;

– соблюдать правила и принципы КАТА, правильно выполнять технические комплексы с БО, НУНЧАКУ, САЙ, ТОНФА.

– соблюдать правила и выполнять технику контратаки и атаки в паре с завершающим броском и добиванием или болевым приемом;

– анализировать собственные и чужие технические ошибки, работать над точностью и правильностью собственной техники кобудо-каратэ.

Метапредметные результаты

– добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий; приобретать умения планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

– знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий; понимать культуру движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности.

Личностные результаты

– уметь совершенствоваться психофизически, интеллектуально, духовно-нравственно, иметь желание самосовершенствоваться;

– знать общие нормы поведения и культуры общения;

– испытывать чувство гордости за свои достижения, за товарищей по команде, город, страну;

– иметь сформированную гражданскую позицию, основанную на патриотических чувствах;

– развивать память и внимание, общий кругозор, дисциплинированность, целеустремленность, силу воли и другие личностные качества;

– демонстрировать устойчивую мотивацию к занятиям в объединении, инициативу, вести активную физкультурно-спортивную деятельность;

– уметь адекватно взаимодействовать с незнакомыми ранее соперниками, соблюдать спортивный этикет и этикет кобудо-каратэ (философию оружия), принимая участие в соревнованиях, уважительно относиться к противникам.

1.4. Содержание Программы

ПРОГРАММА 1 год обучения
«НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО КОБУДО-КАРАТЭ-ДО»

Учебный план модуля
«Начальная подготовка по кобудо-каратэ-до»

№	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	**6**	0	6
2.2.	Взрывная, относительная и стартовая сила	**6**	0	6
2.3.	Ловкость и координация	**6**	0	6
2.4.	Силовая и общая выносливость	**6**	0	6
	ИТОГО:	**24**	**0**	**24**
	Раздел 3. Специальная физическая подготовка			
3.1.	Активная и пассивная гибкость	**8**	0	8
3.2.	Простая и сложная реакция	**8**	0	8
3.3.	Техника страховки при падении	**8**	0	8
3.4.	Дыхательные упражнения	**6**	0	6
	ИТОГО:	**30**	**0**	**30**
Раздел 4. Стойки кобудо-каратэ				
4.1.	Учебные стойки кобудо-карате	**4**	0	4
4.2.	Атакующие стойки кобудо-карате	**4**	0	4
4.3.	Защитные стойки кобудо-карате	**4**	0	4
	ИТОГО:	**12**		**12**
	Раздел 5. Техника кобудо-каратэ стоя на месте			
5.1.	Техника прямых ударов руками	**6**	0	6
5.2.	Техника активных блоков	**6**	0	6
5.3.	Техника пассивных блоков	**6**	0	6
5.4.	Техника ударов ногами	**6**	0	6
5.5.	Комбинированная техника ударов и блоков на месте	**8**	0	8
	ИТОГО:	**32**	**0**	**32**
	Раздел 6. Техника кобудо-каратэ в движении			
6.1.	Техника перемещения в базовых стойках	**6**	0	6
6.2.	Техника перемещения в базовых стойках с блоками и ударами руками	**6**	0	6
6.3.	Техника ударов ногами в перемещениях	**6**	0	6
6.4.	Техника перемещения в базовых стойках с блоками и ударами руками и ногами	**6**	0	6

	ИТОГО:	**24**	**0**	**24**
	Раздел 7. Формальные комплексы КАТА			
7.1.	КАТА без оружия (установочное упражнение)	**4**	0	4
7.2.	Формальный комплекс КАТА без оружия Тайхо-йоку шодан	**8**	0	4
7.3.	Формальный комплекс КАТА без оружия Хэйан-шодан	**8**	0	8
	ИТОГО:	**20**	**0**	**20**
	Раздел 8. Упражнения с учебным оружием кобудо-каратэ			
8.1.	Установочные упражнения с нунчаку	**6**	0	6
8.2.	Упражнения с нунчаку в парах	**6**	0	6
8.3.	Упражнения с нунчаку с перемещениями в базовых стойках	**6**	0	6
	ИТОГО:	**18**	**0**	**18**
	Раздел 9.Отработка ударной техники по снарядам			
9.1.	Упражнения на снарядах: грушах, лапах стоя на месте.	**6**	0	6
9.2.	Упражнения на снарядах: грушах, лапах в перемещениях	**6**	0	6
	ИТОГО:	**12**	**0**	**12**
	Раздел 10. Учебный спарринг кобудо-каратэ			
10.1.	Кумитэ (поединок) на один удар по заданию	**6**	0	6
10.2.	Кумитэ (поединок) на два удара по заданию	**6**	0	6
10.3.	Учебный поединок на 3 удара по заданию	**6**	0	6
10.4.	Свободный поединок по правилам кобудо-каратэ	**8**	0	8
	ИТОГО:	**26**	**0**	**26**
	Раздел 11. Аттестация на ученические кю по кобудо-каратэ			
11.1.	Аттестация на 10-9 кю	**6**	0	6
	ИТОГО:	**6**	**0**	**6**
	Раздел 12. Участие в соревнованиях по кобудо-каратэ			
12.1.	Участие в соревнованиях по кобудо-карате по ниппон-кэмпо	**8**	0	8
	ИТОГО:	**8**	**0**	**8**
Раздел 13. Подведение итогов				
13.1.	Заключительное занятие	**2**	0	2
	ИТОГО:	**2**	**0**	**2**
	ВСЕГО за год:	***216***	***2***	***214***

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. Упражнения кобудо-каратэ с учебным оружием

Тема 8.1. Установочные упражнения с нунчаку.

ТЕОРИЯ: Нунчаку как один из видов учебного оружия. Правила удержания нунчаку.

ПРАКТИКА: Подводящие упражнения с нунчаку, переводы из руки в руку, вращения, перехваты нунчаку стоя на месте.

Тема 8.2. Упражнения с нунчаку в парах.

ТЕОРИЯ: Двигательные правила нанесения ударов нунчаку, защиты от ударов нунчаку.

ПРАКТИКА: Отработка атакующих и защитных действий с нунчаку в паре в сочетании с перехватами нунчаку.

Тема 8.3. Упражнения с нунчаку с перемещениями в базовых стойках.

ТЕОРИЯ: Многообразие атакующих и защитных действий с нунчаку при перемещениях в базовых стойках.

ПРАКТИКА: Отработка синхронности атакующих и защитных действий с нунчаку в сочетании с перемещениями в базовых стойках.

Раздел 9. Отработка ударной техники по снарядам

Тема 9.1. Упражнения на снарядах: грушах, лапах стоя на месте.

ТЕОРИЯ: Многообразие снарядов в тренировочной практике боевых искусств, их назначения и функции: перчатки для отработки точных ударов (отработка точности и мощи ударных движений); ручные мишени, одинарные или двойные (тренировка скорости и ловкости, особенно при выполнении хлестких ударов); тяжелые груши (отработка силы и мощи, выполнения всех линейных и угловых техник); подвижные груши с односторонним или двухсторонним креплением (развитие ритма, реакции и ловкости при отработке выполнения техник рук и ног); макивара (специальный станок для тренировки затвердения бьющих поверхностей ладоней и ступней, локтей и предплечий); скакалки (развитие выносливости, чувства времени и координации движений). Два типа силовых тренировок – поднятие тяжестей (все виды работ с гантелями, штангами и на силовых тренажерах) и занятия с отягощениями (грузами на определенные части тела для развития силы соответствующих мышц).

Подготовка к ударам, правильное сжатие кулака, техника ударный частей.

ПРАКТИКА: Отработка ударов руками и ногами стоя на месте. Отработка ударов руками и ногами по грушам. Удары по лапам с места, со стоек. Просмотр видеозаписей для изучения новых техник и совершенствование сложных движений.

Тема 9.2. Упражнения на снарядах: грушах, лапах в движении.

ТЕОРИЯ: Многообразие снарядов в тренировочной практике боевых искусств, их назначения и функции.

ПРАКТИКА: Отработка ударов руками и ногами при перемещениях в базовых стойках. Отработка ударов руками и ногами по грушам в сочетании с перемещениями в стойках. Удары по лапам по времени. Просмотр видеозаписей для изучения новых техник и совершенствование сложных движений.

Раздел 10. Учебный спарринг кобудо-каратэ

Тема 10.1. 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 10.2. 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 10.3. 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 10.4. 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 11. Аттестация на ученические кю по кобудо-каратэ

Тема 11.1. 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 12. Участие в соревнованиях по кобудо-каратэ

Тема 12.1. Участие в соревнованиях по кобудо-каратэ по разделу ниппон-кэмпо.

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.

ПРАКТИКА: Участие в соревнованиях начального уровня (среди новичков) по правилам ниппон-кэмпо. Обсуждение результатов, просмотр видеозаписей собственных выступлений, разбор ошибок.

Раздел 13. Подведение итогов

Тема 13.1. 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.

ПРОГРАММА 2 год обучения

«БАЗОВЫЕ ОСНОВЫ КОБУДО-КАРАТЭ-ДО»

Учебный план

№	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		всего	**теория**	**практика**
Раздел 1. Введение в кобудо-каратэ				
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	**2**	2	0
1.2.	История возникновения и становления борьбы кобудо-каратэ	**2**	2	0
	ИТОГО:	**4**	**4**	**0**
Раздел 2. Общефизическая подготовка				
2.1.	Общая координация и подвижность	**6**	0	6
2.2.	Взрывная, относительная и стартовая сила	**6**	0	6
2.3.	Ловкость и координация	**6**	0	6
2.4.	Силовая и общая выносливость	**6**	0	6
	ИТОГО:	**24**	**0**	**24**
	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	**4**	0	4
4.2.	Атакующие стойки кобудо-карате	**4**	0	4
4.3.	Защитные стойки кобудо-карате	**4**	0	4
	ИТОГО:	**12**		**12**
	Раздел 5. Техника кобудо-каратэ стоя на месте			
5.1.	Техника прямых ударов руками	**6**	0	6
5.2.	Техника активных блоков	**4**	0	4
5.3.	Техника пассивных блоков	**4**	0	4
5.4.	Техника ударов ногами	**6**	0	6

5.5.	Комбинированная техника ударов и блоков на месте	**8**	0	8
	ИТОГО:	**28**	**0**	**28**
	Раздел 6. Техника кобудо-каратэ в движении			
6.1.	Техника перемещения в базовых стойках	**4**	0	4
6.2.	Техника перемещения в базовых стойках с блоками и ударами руками	**6**	0	6
6.3.	Техника ударов ногами в перемещениях	**6**	0	6
6.4.	Техника перемещения в базовых стойках с блоками и ударами руками и ногами	**8**	0	8
	ИТОГО:	**24**	**0**	**24**
	Раздел 7. Бросковая техника кобудо-каратэ			
7.1.	Отработка броска О-сото гари (задняя подножка)	**4**	0	4
7.2.	Отработка броска О-госи гари (бросок через бедро)	**4**	0	4
7.3.	Отработка броска Иппон сеои наге (бросок через печо)	**4**	0	4
7.4.	Отработка броска таи-отоши (передняя подножка)	**4**	0	4
7.5.	Отработка болевого приема на руку в партере	**4**	0	4
	ИТОГО:	**20**	**0**	**20**
	Раздел 8. Упражнения с учебным оружием кобудо-каратэ			
8.1.	Установочные упражнения с бо (шест)	**4**	0	4
8.2.	Упражнения с нунчаку в парах в перемещениях	**6**	0	6
8.3.	Формальный комплекс КАТА с бо (шестом)	**6**	0	6
8.4.	Формальный комплекс КАТА с нунчаку	**6**	0	6
	ИТОГО:	**22**	**0**	**22**
	Раздел 9. Отработка ударной техники по снарядам			
9.1.	Упражнения на снарядах: грушах, лапах в перемещениях	**6**	0	6
9.2.	Упражнения по снарядам: грушам, лапам в перемещениях с нунчаку	**6**	0	6
	ИТОГО:	**12**	**0**	**12**
	Раздел 10. Учебный спарринг кобудо-каратэ			
10.1.	Кумитэ (поединок) на один удар с завершающим броском и болевым приемом по заданию	**6**	0	6
10.2.	Кумитэ (поединок) на два удара по заданию с завершающим броском и болевым приемом.	**6**	0	6
10.3.	Учебный поединок на 3 удара по заданию с завершающим броском и болевым приемом.	**6**	0	6
10.4.	Учебный поединок с нунчаку на один удар	**6**	0	6
10.5.	Свободный поединок по разделу ниппон-кэмпо по правилам кобудо-каратэ	**6**	0	6
10.6.	Свободный поединок по нунчаку-кумитэ	**6**	0	6
	ИТОГО:	**36**	**0**	**36**
	Раздел 11. Аттестация на ученические кю по кобудо-каратэ			
11.1.	Аттестация на 8-7 кю	**6**	0	6

	ИТОГО:	**6**	**0**	**6**
	Раздел 12. Участие в соревнованиях по кобудо-каратэ			
12.1.	Участие в соревнованиях по кобудо-карате по ниппон-кэмпо	**5**	0	5
12.2.	Участие в соревнованиях по кобудо-карате по нунчаку-кумитэ	**5**	0	5
	ИТОГО:	**10**	**0**	**10**
Раздел 13. Подведение итогов				
13.1.	Заключительное занятие	**2**	0	2
	ИТОГО:	**2**	**0**	**2**
	ВСЕГО за год:	***216***	***4***	***212***

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. Упражнения с нунчаку в парах в перемещениях.

ТЕОРИЯ: Разновидности атакующих и защитных действий с нунчаку в паре с перемещениями, перехватов нунчаку. Рассмотрение правильных движений руки при нанесении ударов и защите.

ПРАКТИКА: Отработка атакующих и защитных действий с нунчаку в паре с перемещениями в сочетании с перехватами нунчаку (не менее 4-х перехватов).

Тема 8.3. 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).

Тема 8.4. Формальный комплекс КАТА с нунчаку.

ТЕОРИЯ: Создание системы круговой обороны при помощи серии приемов защиты и нападения с применением учебного оружия нунчаку как цель КАТА.

ПРАКТИКА: Отработка основных положений КАТА с нунчаку.

Раздел 9. Отработка ударной техники по снарядам

Тема 9.1. Упражнения на снарядах: грушах, лапах стоя на месте.

ТЕОРИЯ: Многообразие снарядов в тренировочной практике боевых искусств, их назначения и функции: перчатки для отработки точных ударов (отработка точности и мощи ударных движений); ручные мишени, одинарные или двойные (тренировка скорости и ловкости, особенно при выполнении хлестких ударов); тяжелые груши (отработка силы и мощи, выполнения всех линейных и угловых техник); подвижные груши с односторонним или двухсторонним креплением (развитие ритма, реакции и ловкости при отработке выполнения техник рук и ног); макивара (специальный станок для тренировки затвердения бьющих поверхностей ладоней и ступней, локтей и предплечий); скакалки (развитие выносливости, чувства времени и координации движений). Два типа силовых тренировок – поднятие тяжестей (все виды работ с гантелями, штангами и на силовых тренажерах) и занятия с отягощениями (грузами на определенные части тела для развития силы соответствующих мышц).

Подготовка к ударам, правильное сжатие кулака, техника ударный частей.

ПРАКТИКА: Отработка ударов руками и ногами стоя на месте. Отработка ударов руками и ногами по грушам. Удары по лапам с места, со стоек. Просмотр видеозаписей для изучения новых техник и совершенствование сложных движений.

Тема 9.2. Упражнения на снарядах: грушах, лапах в движении.

ТЕОРИЯ: Многообразие снарядов в тренировочной практике боевых искусств, их назначения и функции.

ПРАКТИКА: Отработка ударов руками и ногами при перемещениях в базовых стойках. Отработка ударов руками и ногами по грушам в сочетании с перемещениями в стойках. Удары по лапам по времени. Просмотр видеозаписей для изучения новых техник и совершенствование сложных движений.

Тема 9.3. Упражнения по снарядам: грушам, лапам с нунчаку.

ТЕОРИЯ: Связки и атакующие удары нунчаку, используемые снаряды.

ПРАКТИКА: Отработка ударов нунчаку в перемещениях по лапам и (или) грушам.

Раздел 10. Учебный спарринг кобудо-каратэ

Тема 10.1. 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 10.2. 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 10.3. 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).

Тема 10.4. Учебный поединок с нунчаку на один удар.

ТЕОРИЯ: Различные перехваты нунчаку (не мене 4-х) с завершающим атакующим ударом.

ПРАКТИКА: Отработка различных перехватов стоя на месте / в движении друг против друга с завершающим ударом одного партнера и одновременным блоком другого.

10.5. Свободный поединок по разделу ниппон-кэмпо по правилам кобудо-каратэ.

ТЕОРИЯ: Правила и принципы проведения свободного поединка по разделу ниппон-кэмпо (поединок в полный контакт с обязательным использованием специальной защиты (богу): шлем (мэн), нагрудник (до), перчатки (куробу), раковина на пах, щитки на голени. Система начисления очков. Правила определения победителя. Особенности соревновательных правил при различных манерах ведения поединка. Особенности правил: запрещенные и разрешенные действия. Правила травмобезопасности при проведении болевых приемов (повторение).

ПРАКТИКА: Два человека встречаются лицом к лицу и проводят свободный поединок по разделу ниппон-кэмпо по правилам кобудо-каратэ, с бросковой техникой и болевыми приемами. Длительность поединка 2 минуты. Разбор ошибок.

Раздел 11. Аттестация на ученические кю по кобудо-каратэ

Тема 11.1. 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 с получением общероссийского сертификата с присвоенным кю.

ПРАКТИКА: Подготовка к аттестации на ученический кю (8 или 7). Аттестация, сдача нормативов, просмотр видеозаписей собственных выступлений, разбор ошибок.

Раздел 12. Участие в соревнованиях по кобудо-каратэ

Тема 12.1. Участие в соревнованиях по кобудо-каратэ по ниппон-кэмпо.

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.

ПРАКТИКА: Участие в соревнованиях начального уровня (среди новичков) по правилам ниппон-кэмпо. Обсуждение результатов, просмотр видеозаписей собственных выступлений, разбор ошибок.

Тема 12.2. Участие в соревнованиях по кобудо-каратэ по нунчаку-кумитэ.

ТЕОРИЯ: Нунчаку-кумитэ – спортивный контактный поединок с оружием (нунчаку). Правила и принципы проведения поединка. Система начисления очков. Продолжительность боя. Команды рефери на ринге. Жесты рефери на татами. Боковые судьи. Количество и продолжительность поединков в зависимости от разряда и возраста участников. Особенности соревновательных правил при различных манерах ведения поединка. Особенности правил: запрещенные и разрешенные действия. Разбор нестандартных ситуаций.

ПРАКТИКА: Участие в соревнованиях среднего уровня (городской, областной) по правилам нунчаку-кумитэ. Обсуждение результатов, просмотр видеозаписей собственных выступлений, разбор ошибок.

Раздел 13. Подведение итогов

Тема 13.1. Заключительное занятие.

ТЕОРИЯ: Беседа с обучающимися по результатам года. Итоговый мониторинг.

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

ПРОГРАММА 3 год обучения
«СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРАКТИКИ КОБУДО-КАРАТЭ-ДО»

Учебный план

№	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		всего	**теория**	**практика**
Раздел 1. Введение в кобудо-каратэ				
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	**2**	2	0
1.2.	История возникновения и становления борьбы кобудо-каратэ	**2**	2	0
	ИТОГО:	**4**	**4**	**0**

Раздел 2. Общефизическая подготовка				
2.1.	Общая координация и подвижность	**4**	0	4
2.2.	Взрывная, относительная и стартовая сила	**4**	0	4
2.3.	Ловкость и координация	**4**	0	4
2.4.	Силовая и общая выносливость	**4**	0	4
	ИТОГО:	**16**	**0**	**16**
	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	**4**	0	4
4.2.	Атакующие стойки кобудо-карате	**4**	0	4
4.3.	Защитные стойки кобудо-карате	**4**	0	4
	ИТОГО:	**12**	**0**	**12**
	Раздел 5. Техника кобудо-каратэ стоя на месте			
5.1.	Техника прямых ударов руками	**4**	0	4
5.2.	Техника активных блоков	**4**	0	4
5.3.	Техника пассивных блоков	**4**	0	4
5.4.	Техника ударов ногами	**4**	0	4
5.5.	Комбинированная техника ударов и блоков на месте	**4**	0	4
	ИТОГО:	**20**	**0**	**20**
	Раздел 6. Техника кобудо-каратэ в движении			
6.1.	Техника перемещения в базовых стойках	**4**	0	4
6.2.	Техника перемещения в базовых стойках с блоками и ударами руками	**4**	0	4
6.3.	Техника ударов ногами в перемещениях	**6**	0	6
6.4.	Техника перемещения в базовых стойках с блоками и ударами руками и ногами	**12**	0	12
	ИТОГО:	**26**	**0**	**26**

	Раздел 7. Бросковая техника КОБУДО-КАРАТЭ			
7.1.	Отработка броска Де-аси баррай (боковая подсечка)	**6**	0	6
7.2.	Отработка броска Хидза-гурума (подсечка под колено)	**6**	0	6
7.3.	Отработка броска Уки-госи (бросок через бедро скручиванием)	**6**	0	6
7.4.	Отработка броска Усиро-госи (обратный бросок через бедро)	**4**	0	4
7.5.	Отработка болевого приема на ногу в партере	**4**	0	4
	ИТОГО:	**26**	**0**	**26**
	Раздел 8. Упражнения с учебным оружием кобудо-каратэ			
8.1.	Установочные упражнения с САЙ	**4**	0	4
8.2.	Установочные упражнения с ТОНФА	**4**	0	4
8.3.	Формальный комплекс КАТА с САЙ	**6**	0	6
8.4.	Формальный комплекс КАТА с ТОНФА	**8**	0	8

	ИТОГО:	**22**	**0**	**22**
	Раздел 9. Отработка ударной техники по снарядам			
9.1.	Упражнения на снарядах: грушах, лапах в перемещениях	**8**	0	8
9.2.	Упражнения по снарядам: грушам, лапам в перемещениях с нунчаку	**6**	0	6
	ИТОГО:	**14**	**0**	**14**
	Раздел 10. Учебный спарринг кобудо-каратэ			
10.1.	Кумитэ (поединок) на один удар с завершающим броском и болевым приемом по заданию	**5**	0	5
10.2.	Кумитэ (поединок) на два удара по заданию с завершающим броском и болевым приемом.	**5**	0	5
10.3.	Учебный поединок на 3 удара по заданию с завершающим броском и болевым приемом.	**6**	0	6
10.4.	Учебный поединок с нунчаку на один удар	**6**	0	6
10.5.	Свободный поединок по ниппон-кэмпо по правилам кобудо-каратэ	**6**	0	6
10.6.	Свободный поединок по нунчаку-кумитэ	**6**	0	6
	ИТОГО:	**34**	**0**	**34**
	Раздел 11. Аттестация на ученические кю по кобудо-каратэ			
11.1.	Аттестация на 6-5 кю	**6**	0	6
	ИТОГО:	**6**	**0**	**6**
	Раздел 12. Участие в соревнованиях по кобудо-каратэ			
12.1.	Участие в соревнованиях по кобудо-карате по разделу ниппон-кэмпо	**6**	0	6
12.2.	Участие в соревнованиях по кобудо-карате по разделу нунчаку-кумитэ	**6**	0	6
12.3.	Участие в соревнованиях по кобудо-карате по разделу КАТА	**6**	0	6
	ИТОГО:	**18**	**0**	**18**
	Раздел 13. Подведение итогов			
13.1.	Заключительное занятие	**2**	0	2
	ИТОГО:	**2**	**0**	**2**
	ВСЕГО за год:	***216***	***4***	***212***

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 Де-аси бараай (боковая подсечка).

ТЕОРИЯ: Бросок Де-аси как перевод соперника в партер из вертикальной стойки. Выведение из равновесия с последующим подбивом передней опорной ноги соперника под пятку.

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

Тема 7.2. Отработка броска Хидза-гурума гари (подсечка под колено).

ТЕОРИЯ: Бросок Хидза-гурума гари как перевод соперника в партер из вертикальной стойки. Подход к сопернику с последующим выведением его из равновесия с упором в переднюю опорную ногу под колено 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 Уки-госи (бросок через бедро скручиванием).

ТЕОРИЯ: Бросок Уки-госи (через бедро скручиванием) как перевод соперника в партер из вертикальной стойки. Подход к сопернику с захватом его за уровень пояса и шею, скручиванием его через бедро с последующим броском.

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

Тема 7.4. Отработка броска Усиро-госи (обратный бросок через бедро).

ТЕОРИЯ: Бросок Усиро-госи (обратный бросок через бедро) как контратакующее действие при попытке соперника провести бросок через бедро или плечо.

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

Тема 7.5. Отработка болевого приема на ногу в партере

ТЕОРИЯ: Болевой прием на ногу – воздействие на ахиллесово сухожилие ноги. Правила травмобезопасности при проведении болевого приема.

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

Раздел 8. Упражнения с учебным оружием кобудо-каратэ

Тема 8.1. Установочные упражнения с САЙ.

ТЕОРИЯ: САЙ – большой трезубец с колющим и дробящим действием, один из видов учебного оружия. Правильный хват САЙ, удержание баланса.

ПРАКТИКА: Подводящие упражнения с САЙ, перевод из одного положения в другое, вращения, колющие и дробящие удары и блоки.

Тема 8.2. Установочные упражнения с ТОНФА.

ТЕОРИЯ: ТОНФА – палка с ручкой, которая использовалась для вращения жернова, один из видов учебного оружия. Правильный хват ТОНФА, удержание баланса.

ПРАКТИКА: Подводящие упражнения с ТОНФА, перевод из одного положения в другое, вращения, тычковые и дробящие удары и блоки.

Тема 8.3. Формальный комплекс КАТА с САЙ.

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 САЙ 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 САЙ.

Тема 8.4. Формальный комплекс КАТА с ТОНФА.

ТЕОРИЯ: Создание системы круговой обороны при помощи серии определенных приемов защиты и нападения с применением парного учебного оружия ТОНФА как цель КАТА.

ПРАКТИКА: Отработка основных положений КАТА с ТОНФА.

Раздел 9. Отработка ударной техники по снарядам

Тема 9.1. Упражнения на снарядах: грушах, лапах стоя на месте.

ТЕОРИЯ: Многообразие снарядов в тренировочной практике боевых искусств, их назначения и функции: перчатки для отработки точных ударов (отработка точности и мощи ударных движений); ручные мишени, одинарные или двойные (тренировка скорости и ловкости, особенно при выполнении хлестких ударов); тяжелые груши (отработка силы и мощи, выполнения всех линейных и угловых техник); подвижные груши с односторонним или двухсторонним креплением (развитие ритма, реакции и ловкости при отработке выполнения техник рук и ног); макивара (специальный станок для тренировки затвердения бьющих поверхностей ладоней и ступней, локтей и предплечий); скакалки (развитие выносливости, чувства времени и координации движений). Два типа силовых тренировок – поднятие тяжестей (все виды работ с гантелями, штангами и на силовых тренажерах) и занятия с отягощениями (грузами на определенные части тела для развития силы соответствующих мышц).

Подготовка к ударам, правильное сжатие кулака, техника ударный частей.

ПРАКТИКА: Отработка ударов руками и ногами стоя на месте. Отработка ударов руками и ногами по грушам. Удары по лапам с места, со стоек. Просмотр видеозаписей для изучения новых техник и совершенствование сложных движений.

Тема 9.2. Упражнения на снарядах: грушах, лапах в движении.

ТЕОРИЯ: Многообразие снарядов в тренировочной практике боевых искусств, их назначения и функции.

ПРАКТИКА: Отработка ударов руками и ногами при перемещениях в базовых стойках. Отработка ударов руками и ногами по грушам в сочетании с перемещениями в

стойках. Удары по лапам по времени. Просмотр видеозаписей для изучения новых техник и совершенствование сложных движений.

Раздел 10. Учебный спарринг кобудо-каратэ

Тема 10.1. 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. 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 10.2. 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 10.3. 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).

Тема 10.4. Учебный поединок с нунчаку на один удар.

ТЕОРИЯ: Различные перехваты нунчаку (не мене 4-х) с завершающим атакующим ударом.

ПРАКТИКА: Отработка различных перехватов стоя на месте / в движении друг против друга с завершающим ударом одного партнера и одновременным блоком другого.

10.5. Свободный поединок по разделу ниппон-кэмпо по правилам кобудо-каратэ.

ТЕОРИЯ: Правила и принципы проведения свободного поединка по разделу ниппон-кэмпо (поединок в полный контакт с обязательным использованием специальной защиты (богу): шлем (мэн), нагрудник (до), перчатки (куробу), раковина на пах, щитки на голени. Система начисления очков. Правила определения победителя. Особенности соревновательных правил при различных манерах ведения поединка. Особенности правил: запрещенные и разрешенные действия. Правила травмобезопасности при проведении болевых приемов (повторение).

ПРАКТИКА: Два человека встречаются лицом к лицу и проводят свободный поединок по разделу ниппон-кэмпо по правилам кобудо-каратэ, с бросковой техникой и болевыми приемами. Длительность поединка 2 минуты. Разбор ошибок.

Раздел 11. Аттестация на ученические кю по кобудо-каратэ

Тема 11.1. 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 с получением общероссийского сертификата с присвоенным кю.

ПРАКТИКА: Подготовка к аттестации на ученический кю (6 или 5). Аттестация, сдача нормативов, просмотр видеозаписей собственных выступлений, разбор ошибок.

Раздел 12. Участие в соревнованиях по кобудо-каратэ

Тема 12.1. Участие в соревнованиях по кобудо-каратэ по разделу ниппон-кэмпо.

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.

ПРАКТИКА: Участие в соревнованиях начального уровня (среди новичков) по правилам ниппон-кэмпо. Обсуждение результатов, просмотр видеозаписей собственных выступлений, разбор ошибок.

Тема 12.2. Участие в соревнованиях по кобудо-каратэ по разделу нунчаку-кумитэ.

ТЕОРИЯ: Нунчаку-кумитэ – спортивный контактный поединок с оружием (нунчаку). Правила и принципы проведения поединка. Система начисления очков. Продолжительность боя. Команды рефери на ринге. Жесты рефери на татами. Боковые судьи. Количество и продолжительность поединков в зависимости от разряда и возраста участников. Особенности соревновательных правил при различных манерах ведения поединка. Особенности правил: запрещенные и разрешенные действия. Разбор нестандартных ситуаций.

ПРАКТИКА: Участие в соревнованиях среднего уровня (городской, областной) по правилам нунчаку-кумитэ. Обсуждение результатов, просмотр видеозаписей собственных выступлений, разбор ошибок.

Тема 12.3. Участие в соревнованиях по кобудо-каратэ по разделу КАТА.

ТЕОРИЯ: Правила и принципы проведения КАТА (повторение). Система начисления очков. Продолжительность боя. Команды рефери на ринге. Жесты рефери на татами. Боковые судьи. Количество и продолжительность поединков в зависимости от разряда и возраста участников. Особенности соревновательных правил при различных манерах ведения поединка. Особенности правил: запрещенные и разрешенные действия. Разбор нестандартных ситуаций.

ПРАКТИКА: Участие в соревнованиях высокого уровня (федеральный округ) по разделу КАТА. Обсуждение результатов, просмотр видеозаписей собственных выступлений, разбор ошибок.

Раздел 13. Подведение итогов

Тема 13.1. Заключительное занятие.

ТЕОРИЯ: Беседа с обучающимися по результатам года. Итоговый мониторинг.

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

ПРОГРАММА 4 год обучения
«СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРАКТИКИ КОБУДО-КАРАТЭ-ДО»

Учебный план

№	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		всего	**теория**	**практика**
	Раздел 1. Введение в кобудо-каратэ			
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	**2**	2	0
1.2.	История возникновения и становления борьбы кобудо-каратэ	**2**	2	0
	ИТОГО:	**4**	**4**	**0**
	Раздел 2. Общефизическая подготовка			
2.1.	Общая координация и подвижность	**4**	0	4
2.2.	Взрывная, относительная и стартовая сила	**4**	0	4
2.3.	Ловкость и координация	**4**	0	4
2.4.	Силовая и общая выносливость	**4**	0	4
	ИТОГО:	**16**	**0**	**16**
	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	**4**	0	4
4.2.	Атакующие стойки кобудо-карате	**4**	0	4
4.3.	Защитные стойки кобудо-карате	**4**	0	4
	ИТОГО:	**12**	**0**	**12**
	Раздел 5. Техника кобудо-каратэ стоя на месте			
5.1.	Техника прямых ударов руками	**4**	0	4
5.2.	Техника активных блоков	**4**	0	4

5.3.	Техника пассивных блоков	**4**	0	4
5.4.	Техника ударов ногами	**4**	0	4
5.5.	Комбинированная техника ударов и блоков на месте	**4**	0	4
	ИТОГО:	**20**	**0**	**20**
	Раздел 6. Техника кобудо-каратэ в движении			
6.1.	Техника перемещения в базовых стойках	**4**	0	4
6.2.	Техника перемещения в базовых стойках с блоками и ударами руками	**4**	0	4
6.3.	Техника ударов ногами в перемещениях	**6**	0	6
6.4.	Техника перемещения в базовых стойках с блоками и ударами руками и ногами	**12**	0	12
	ИТОГО:	**26**	**0**	**26**

	Раздел 7. Бросковая техника КОБУДО-КАРАТЭ			
7.1.	Отработка броска «Хараи госи» (Подхват под отставленную ногу)	**6**	0	6
7.2.	Отработка броска «Томоэ наге» (бросок стопой с добиванием и болевым)	**6**	0	6
7.3.	Отработка броска «Мороте сеои отоши» (бросок через плечо с колен с добиванием и болевым)	**6**	0	6
7.4.	Отработка броска «Ката гурума» («мельница» с добиванием и болевым)	**4**	0	4
7.5.	Отработка болевого приема «Удэ хидза гатаме» (перегибание локтя через бедро)	**4**	0	4
	ИТОГО:	**26**	**0**	**26**
	Раздел 8. Совершенствование ката кобудо и каратэ			
8.1.	Формальный комплекс ката с БО	**4**	0	4
8.2.	Формальный комплекс ката с ТОНФА	**4**	0	4
8.3.	Формальный комплекс ката с НУНЧАКУ	**6**	0	6
8.4.	Формальный комплекс ката годзю рю ГЕКИСАЙ ДАЙ ИЧИ	**4**	0	4
8.5.	Формальный комплекс ката годзю рю ГЕКИСАЙ ДАЙ НИ	**4**	0	4
	ИТОГО:	**22**	**0**	**22**
	Раздел 9. Отработка ударной техники по снарядам			
9.1.	Упражнения на снарядах: грушах, лапах в перемещениях	**8**	0	8
9.2.	Упражнения по снарядам: грушам, лапам в перемещениях с нунчаку	**6**	0	6
	ИТОГО:	**14**	**0**	**14**
	Раздел 10. Учебный спарринг кобудо-каратэ			
10.1.	Кумитэ (поединок) на один удар с завершающим броском и болевым приемом по заданию	**5**	0	5
10.2.	Кумитэ (поединок) на два удара по заданию с завершающим броском и болевым приемом.	**5**	0	5
10.3.	Учебный поединок на 3 удара по заданию с завершающим броском и болевым приемом.	**6**	0	6
10.4.	Учебный поединок с нунчаку на один удар	**6**	0	6

10.5.	Свободный поединок по ниппон-кэмпо по правилам ВБЕ кобудо и всестилевого каратэ в средствах защиты	**6**	0	6
10.6.	Свободный поединок по нунчаку-кумитэ	**6**	0	6
	ИТОГО:	**34**	**0**	**34**
	Раздел 11. Аттестация на ученические кю по кобудо-каратэ			
11.1.	Аттестация на 4-3 кю	**6**	0	6
	ИТОГО:	**6**	**0**	**6**
	Раздел 12. Участие в соревнованиях по кобудо-каратэ			
12.1.	Участие в соревнованиях по кобудо-карате по разделу ниппон-кэмпо	**6**	0	6
12.2.	Участие в соревнованиях по кобудо-карате по разделу нунчаку-кумитэ	**6**	0	6
12.3.	Участие в соревнованиях по кобудо-карате по разделу КАТА	**6**	0	6
	ИТОГО:	**18**	**0**	**18**
	Раздел 13. Подведение итогов			
13.1.	Заключительное занятие	**2**	0	2
	ИТОГО:	**2**	**0**	**2**
	ВСЕГО за год:	***216***	***4***	***212***

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 «Хараи госи» (Подхват под отставленную ногу)

ТЕОРИЯ: Бросок «Хараи госи» как перевод соперника в партер из вертикальной стойки. Выведение из равновесия с последующим подбивом задней ноги соперника под бедро.

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

Тема 7.2. Отработка броска «Томоэ наге» (бросок стопой)

ТЕОРИЯ: Бросок «Томоэ наге» как перевод соперника в партер из вертикальной стойки. Подход к сопернику с последующим выведением его из равновесия захватом руками за куртку кимоно, упором стопой в корпус и выведение из равновесия с последующим броском за себя.

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

Тема 7.3. Отработка броска «Мороте сеои отоши» (бросок через плечо с колен)

ТЕОРИЯ: Бросок «Мороте сеои отоши как перевод соперника в партер из вертикальной стойки. Подход к сопернику с захватом его за предплечье и бицепс, понижение своего центра тяжести опусканием на колени с последующим броском через плечо

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

Тема 7.4. Отработка броска «Ката гурума» («мельница») и болевым)

ТЕОРИЯ: Бросок «Ката гурума» - захват одноименных руки и бедра соперника, вытягивание его на свои плечи с дальнейшим переводом его в партер.

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

Тема 7.5. Отработка болевого приема «Удэ хидза гатаме» (перегибание локтя через бедро)

ТЕОРИЯ: Болевой прием на локоть – воздействие на локтевой сустав. Правила травмобезопасности при проведении болевого приема.

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

Раздел 8. Совершенствование ката кобудо и каратэ

Тема 8.1. Формальный комплекс КАТА с бо (шестом).

ТЕОРИЯ: Многообразие рисунков (схем передвижений) КАТА. Три правила КАТА: правильное применение силы, скорость движения, расслабление и напряжение тела. Поклон как неотъемлемая часть КАТА.

ПРАКТИКА: Совершенствование энбусен (рисунка) КАТА с бо (шестом), тобокухо – выполнение ката с акцентом на контроле центра тяжести и максимальной экономичности и эффективности передвижений.

Тема 8.2. Формальный комплекс КАТА с ТОНФА.

ТЕОРИЯ: Создание системы круговой обороны при помощи серии определенных приемов защиты и нападения с применением парного учебного оружия ТОНФА как цель КАТА.

ПРАКТИКА: Совершенствование энбусен (рисунка) КАТА с ТОНФА, тобокухо – выполнение ката с акцентом на контроле центра тяжести и максимальной экономичности и эффективности передвижений.

Тема 8.3. Формальный комплекс КАТА с НУНЧАКУ.

ТЕОРИЯ: Создание системы круговой обороны при помощи серии приемов защиты и нападения с применением учебного оружия нунчаку как цель КАТА.

ПРАКТИКА: Совершенствование энбусен (рисунка) КАТА с нунчаку, тобокухо – выполнение ката с акцентом на контроле центра тяжести и максимальной экономичности и эффективности передвижений.

Тема 8.4. Формальный комплекс КАТА годзю рю ГЕКИСАЙ ДАЙ ИЧИ

ТЕОРИЯ: Основные положения ката. Изучение энбусен ката.

ПРАКТИКА: работа над контролем баланса, правильное управление центром тяжести. Кихон бункай ката. Рендзоку бункай.

Тема 8.5. Формальный комплекс КАТА годзю рю ГЕКИСАЙ ДАЙ НИ

ТЕОРИЯ: Основные положения ката. Изучение рисунка ката.

ПРАКТИКА: работа над контролем баланса, правильное управление центром тяжести. Кихон бункай ката.

Раздел 9. Отработка ударной техники по снарядам

Тема 9.1. Упражнения на снарядах: грушах, лапах стоя на месте.

ТЕОРИЯ: Многообразие снарядов в тренировочной практике боевых искусств, их назначения и функции: перчатки для отработки точных ударов (отработка точности и мощи ударных движений); ручные мишени, одинарные или двойные (тренировка скорости и ловкости, особенно при выполнении хлестких ударов); тяжелые груши (отработка силы и мощи, выполнения всех линейных и угловых техник); подвижные груши с односторонним или двухсторонним креплением (развитие ритма, реакции и ловкости при отработке выполнения техник рук и ног); макивара (специальный станок для тренировки затвердения бьющих поверхностей ладоней и ступней, локтей и предплечий); скакалки (развитие выносливости, чувства времени и координации движений). Два типа силовых тренировок – поднятие тяжестей (все виды работ с гантелями, штангами и на силовых тренажерах) и занятия с отягощениями (грузами на определенные части тела для развития силы соответствующих мышц).

Подготовка к ударам, правильное сжатие кулака, техника ударный частей.

ПРАКТИКА: Отработка ударов руками и ногами стоя на месте. Отработка ударов руками и ногами по грушам. Удары по лапам с места, со стоек. Просмотр видеозаписей для изучения новых техник и совершенствование сложных движений.

Тема 9.2. Упражнения на снарядах: грушах, лапах в движении.

ТЕОРИЯ: Многообразие снарядов в тренировочной практике боевых искусств, их назначения и функции.

ПРАКТИКА: Отработка ударов руками и ногами при перемещениях в базовых стойках. Отработка ударов руками и ногами по грушам в сочетании с перемещениями в стойках. Удары по лапам по времени. Просмотр видеозаписей для изучения новых техник и совершенствование сложных движений.

Раздел 10. Учебный спарринг кобудо-каратэ

Тема 10.1. 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. 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 10.2. 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 10.3. 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).

Тема 10.4. Учебный поединок с нунчаку на один удар.

ТЕОРИЯ: Различные перехваты нунчаку (не мене 4-х) с завершающим атакующим ударом.

ПРАКТИКА: Отработка различных перехватов стоя на месте / в движении друг против друга с завершающим ударом одного партнера и одновременным блоком другого.

10.5. Свободный поединок по разделу ниппон-кэмпо по правилам кобудо-каратэ.

ТЕОРИЯ: Правила и принципы проведения свободного поединка по разделу ниппон-кэмпо (поединок в полный контакт с обязательным использованием специальной защиты (богу): шлем (мэн), нагрудник (до), перчатки (куробу), раковина на пах, щитки на голени. Система начисления очков. Правила определения победителя. Особенности соревновательных правил при различных манерах ведения поединка. Особенности правил: запрещенные и разрешенные действия. Правила травмобезопасности при проведении болевых приемов (повторение).

ПРАКТИКА: Два человека встречаются лицом к лицу и проводят свободный поединок по разделу ниппон-кэмпо по правилам кобудо-каратэ, с бросковой техникой и болевыми приемами. Длительность поединка 2 минуты. Разбор ошибок.

Раздел 11. Аттестация на ученические кю по кобудо-каратэ

Тема 11.1. 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 с получением общероссийского сертификата с присвоенным кю.

ПРАКТИКА: Подготовка к аттестации на ученический кю (6 или 5). Аттестация, сдача нормативов, просмотр видеозаписей собственных выступлений, разбор ошибок.

Раздел 12. Участие в соревнованиях по кобудо-каратэ

Тема 12.1. Участие в соревнованиях по кобудо-каратэ по разделу ниппон-кэмпо.

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.

ПРАКТИКА: Участие в соревнованиях начального уровня (среди новичков) по правилам ниппон-кэмпо. Обсуждение результатов, просмотр видеозаписей собственных выступлений, разбор ошибок.

Тема 12.2. Участие в соревнованиях по кобудо-каратэ по разделу нунчаку-кумитэ.

ТЕОРИЯ: Нунчаку-кумитэ – спортивный контактный поединок с оружием (нунчаку). Правила и принципы проведения поединка. Система начисления очков. Продолжительность боя. Команды рефери на ринге. Жесты рефери на татами. Боковые судьи. Количество и продолжительность поединков в зависимости от разряда и возраста участников. Особенности соревновательных правил при различных манерах ведения поединка. Особенности правил: запрещенные и разрешенные действия. Разбор нестандартных ситуаций.

ПРАКТИКА: Участие в соревнованиях среднего уровня (городской, областной) по правилам нунчаку-кумитэ. Обсуждение результатов, просмотр видеозаписей собственных выступлений, разбор ошибок.

Тема 12.3. Участие в соревнованиях по кобудо-каратэ по разделу КАТА.

ТЕОРИЯ: Правила и принципы проведения КАТА (повторение). Система начисления очков. Продолжительность боя. Команды рефери на ринге. Жесты рефери на татами. Боковые судьи. Количество и продолжительность поединков в зависимости от разряда и возраста участников. Особенности соревновательных правил при различных манерах ведения поединка. Особенности правил: запрещенные и разрешенные действия. Разбор нестандартных ситуаций.

ПРАКТИКА: Участие в соревнованиях высокого уровня (федеральный округ) по разделу КАТА. Обсуждение результатов, просмотр видеозаписей собственных выступлений, разбор ошибок.

Раздел 13. Подведение итогов

Тема 13.1. Заключительное занятие.

ТЕОРИЯ: Беседа с обучающимися по результатам года. Итоговый мониторинг.

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

ПРОГРАММА 5 год обучения

«СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРАКТИКИ КОБУДО-КАРАТЭ-ДО»

Учебный план

№	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		всего	**теория**	**практика**
Раздел 1. Введение в кобудо-каратэ				
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	**2**	2	0
1.2.	История возникновения и становления борьбы кобудо-каратэ	**2**	2	0
	ИТОГО:	**4**	**4**	**0**
Раздел 2. Общефизическая подготовка				
2.1.	Общая координация и подвижность	**4**	0	4
2.2.	Взрывная, относительная и стартовая сила	**4**	0	4
2.3.	Ловкость и координация	**4**	0	4
2.4.	Силовая и общая выносливость	**4**	0	4
	ИТОГО:	**16**	**0**	**16**
	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	**4**	0	4
4.2.	Атакующие стойки кобудо-карате	**4**	0	4
4.3.	Защитные стойки кобудо-карате	**4**	0	4
	ИТОГО:	**12**	**0**	**12**
	Раздел 5. Техника кобудо-каратэ стоя на месте			
5.1.	Техника прямых ударов руками	**4**	0	4
5.2.	Техника активных блоков	**4**	0	4
5.3.	Техника пассивных блоков	**4**	0	4
5.4.	Техника ударов ногами	**4**	0	4
5.5.	Комбинированная техника ударов и блоков на месте	**4**	0	4

	ИТОГО:	**20**	**0**	**20**
	Раздел 6. Техника кобудо-каратэ в движении			
6.1.	Техника перемещения в базовых стойках	**4**	0	4
6.2.	Техника перемещения в базовых стойках с блоками и ударами руками	**4**	0	4
6.3.	Техника ударов ногами в перемещениях	**6**	0	6
6.4.	Техника перемещения в базовых стойках с блоками и ударами руками и ногами	**12**	0	12
	ИТОГО:	**26**	**0**	**26**

	Раздел 7. Бросковая техника КОБУДО-КАРАТЭ			
7.1.	Отработка броска «Мороте гари» (бросок с захватом двух ног)	**4**	0	4
7.2.	Отработка броска «Тэ гурума» (боковой переворот)	**4**	0	4
7.3.	Отработка броска «Куби наге» (бросок захватом руки и шеи)	**6**	0	6
7.4.	Отработка броска «Сукуи наге» (Бросок «зачерпыванием» в обратную сторону.	**4**	0	4
7.5.	Отработка броска «Тавара гаэси» (подсад голенью обратным захватом руки и шеи)	**4**	0	4
7.5.	Отработка болевого приема «Удэ гарами» (болевой на плечо с выкручиванием)	**4**	0	4
	ИТОГО:	**26**	**0**	**26**
	Раздел 8. Совершенствование ката кобудо и каратэ			
8.1.	Формальный комплекс ката с БО	**2**	0	2
8.2.	Формальный комплекс ката с ТОНФА	**2**	0	2
8.3.	Формальный комплекс ката с НУНЧАКУ	**2**	0	2
8.4.	Формальный комплекс ката годзю рю САЙФА	**8**	0	8
8.5.	Формальный комплекс ката годзю рю СЕЙУНЧИН	**8**	0	8
	ИТОГО:	**22**	**0**	**22**
	Раздел 9. Отработка ударной техники по снарядам			
9.1.	Упражнения на снарядах: грушах, лапах в перемещениях	**8**	0	8
9.2.	Упражнения по снарядам: грушам, лапам в перемещениях с нунчаку	**6**	0	6
	ИТОГО:	**14**	**0**	**14**
	Раздел 10. Учебный спарринг кобудо-каратэ			
10.1.	Кумитэ (поединок) на один удар с завершающим броском и болевым приемом по заданию	**5**	0	5
10.2.	Кумитэ (поединок) на два удара по заданию с завершающим броском и болевым приемом.	**5**	0	5
10.3.	Учебный поединок на 3 удара по заданию с завершающим броском и болевым приемом.	**6**	0	6
10.4.	Учебный поединок с нунчаку на один удар	**6**	0	6
10.5.	Свободный поединок по ниппон-кэмпо по правилам ВБЕ кобудо и всестилевого каратэ в средствах защиты	**6**	0	6
10.6.	Свободный поединок по нунчаку-кумитэ	**6**	0	6
	ИТОГО:	**34**	**0**	**34**
	Раздел 11. Аттестация на ученические кю по кобудо-каратэ			
11.1.	Аттестация на 2 кю	**6**	0	6
	ИТОГО:	**6**	**0**	**6**
	Раздел 12. Участие в соревнованиях по кобудо-каратэ			
12.1.	Участие в соревнованиях по кобудо-карате по разделу ниппон-кэмпо	**6**	0	6
12.2.	Участие в соревнованиях по кобудо-карате по разделу нунчаку-кумитэ	**6**	0	6
12.3.	Участие в соревнованиях по кобудо-карате по разделу КАТА	**6**	0	6
	ИТОГО:	**18**	**0**	**18**

Раздел 13. Подведение итогов				
13.1.	Заключительное занятие	**2**	0	2
	ИТОГО:	**2**	**0**	**2**
	ВСЕГО за год:	***216***	***4***	***212***

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 «Мороте гари» (бросок с захватом двух ног)

ТЕОРИЯ: Бросок «Мороте гари» перевод соперника в партер из вертикальной стойки. Выведение из равновесия за счет резкого выдергивания ног соперника на себя.

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

Тема 7.2. Отработка броска «Тэ гурума» (боковой переворот)

ТЕОРИЯ: Бросок «Тэ гурума» выполняется захватом соперника за поясницу и бедро с последующим подъемом и переворотом.

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

Тема 7.3. Отработка броска «Куби наге» (бросок захватом руки и шеи)

ТЕОРИЯ: захват руки и шеи соперника с дальнейшим выведением его из равновесия за счет скручивания его через бедро.

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

Тема 7.4. Отработка броска «Сукуи наге» (Бросок «зачерпыванием» в обратную сторону.

ТЕОРИЯ: контрприем от броска через бедро. Уход за соперника с захватом его ног и броском через себя.

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

Тема 7.5. Отработка броска «Тавара гаэси» (подсад голенью обратным захватом руки и шеи)

ТЕОРИЯ: захват руки и шеи соперника с дальнейшим понижением своего центра тяжести и броском голенью через себя с помощью кувырка назад.

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

Тема 7.6. Отработка болевого приема «Удэ гарами» (болевой на плечо с выкручиванием)

ТЕОРИЯ: захват предплечья одной рукой, использование рычага второй рукой для выполнения выкручивания плеча.

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

Раздел 8. Совершенствование ката кобудо и каратэ

Тема 8.1. Формальный комплекс КАТА с бо (шестом).

ТЕОРИЯ: Бункай (расшифровка) ката «ЧО УН НО КОН» – понимание внутреннего содержания ката.

ПРАКТИКА: тотэмо чикара – выполнение ката с максимальной скоростью и силой. Отработка бункай в парах.

Тема 8.2. Формальный комплекс КАТА с ТОНФА.

ТЕОРИЯ: Бункай (расшифровка) ката «ЯРУГАВА НО ТОНФА» – понимание внутреннего содержания ката.

ПРАКТИКА: тотэмо чикара – выполнение ката с максимальной скоростью и силой. Отработка бункай в парах.

Тема 8.3. Формальный комплекс КАТА с НУНЧАКУ.

ТЕОРИЯ: Бункай (расшифровка) ката «ТОМОРОЁШИ НО НУНЧАКУ» - понимание внутреннего содержания ката

ПРАКТИКА: тотэмо чикара – выполнение ката с максимальной скоростью и силой. Отработка бункай в парах.

Тема 8.4. Формальный комплекс КАТА годзю рю САЙФА

ТЕОРИЯ: Основные положения ката. Изучение энбусен ката, юккури, отагани юккури и тобокухо. Кихон бункай ката.

ПРАКТИКА: работа над контролем баланса, правильное управление центром тяжести. Отагани юккури – медленное выполнение ката с партнером, который постоянно тянет, толкает, выводя из равновесия. Тобокухо – выполнение ката с акцентом на контроле центра тяжести и максимальной экономичности и эффективности передвижений. Парная расшифровка движений ката.

Тема 8.5. Формальный комплекс КАТА годзю рю СЕЙУНЧИН

ТЕОРИЯ: Основные положения ката. Изучение энбусен ката, юккури, отагани юккури и тобокухо. Кихон бункай ката.

ПРАКТИКА: работа над контролем баланса, правильное управление центром тяжести. Отагани юккури – медленное выполнение ката с партнером, который постоянно тянет, толкает, выводя из равновесия. Тобокухо – выполнение ката с акцентом на контроле центра тяжести и максимальной экономичности и эффективности передвижений. Парная расшифровка движений ката.

Раздел 9. Отработка ударной техники по снарядам

Тема 9.1. Упражнения на снарядах: грушах, лапах стоя на месте.

ТЕОРИЯ: Многообразие снарядов в тренировочной практике боевых искусств, их назначения и функции: перчатки для отработки точных ударов (отработка точности и мощи ударных движений); ручные мишени, одинарные или двойные (тренировка скорости и ловкости, особенно при выполнении хлестких ударов); тяжелые груши (отработка силы и мощи, выполнения всех линейных и угловых техник); подвижные груши с односторонним или двухсторонним креплением (развитие ритма, реакции и ловкости при отработке выполнения техник рук и ног); макивара (специальный станок для тренировки затвердения бьющих поверхностей ладоней и ступней, локтей и предплечий); скакалки (развитие выносливости, чувства времени и координации движений). Два типа силовых тренировок – поднятие тяжестей (все виды работ с гантелями, штангами и на силовых тренажерах) и занятия с отягощениями (грузами на определенные части тела для развития силы соответствующих мышц).

Подготовка к ударам, правильное сжатие кулака, техника ударный частей.

ПРАКТИКА: Отработка ударов руками и ногами стоя на месте. Отработка ударов руками и ногами по грушам. Удары по лапам с места, со стоек. Просмотр видеозаписей для изучения новых техник и совершенствование сложных движений.

Тема 9.2. Упражнения на снарядах: грушах, лапах в движении.

ТЕОРИЯ: Многообразие снарядов в тренировочной практике боевых искусств, их назначения и функции.

ПРАКТИКА: Отработка ударов руками и ногами при перемещениях в базовых стойках. Отработка ударов руками и ногами по грушам в сочетании с перемещениями в стойках. Удары по лапам по времени. Просмотр видеозаписей для изучения новых техник и совершенствование сложных движений.

Раздел 10. Учебный спарринг кобудо-каратэ

Тема 10.1. 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. 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 10.2. 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 10.3. 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).

Тема 10.4. Учебный поединок с нунчаку на один удар.

ТЕОРИЯ: Различные перехваты нунчаку (не мене 4-х) с завершающим атакующим ударом.

ПРАКТИКА: Отработка различных перехватов стоя на месте / в движении друг против друга с завершающим ударом одного партнера и одновременным блоком другого.

10.5. Свободный поединок по разделу ниппон-кэмпо по правилам кобудо-каратэ.

ТЕОРИЯ: Правила и принципы проведения свободного поединка по разделу ниппон-кэмпо (поединок в полный контакт с обязательным использованием специальной защиты (богу): шлем (мэн), нагрудник (до), перчатки (куробу), раковина на пах, щитки на голени. Система начисления очков. Правила определения победителя. Особенности соревновательных правил при различных манерах ведения поединка. Особенности правил: запрещенные и разрешенные действия. Правила травмобезопасности при проведении болевых приемов (повторение).

ПРАКТИКА: Два человека встречаются лицом к лицу и проводят свободный поединок по разделу ниппон-кэмпо по правилам кобудо-каратэ, с бросковой техникой и болевыми приемами. Длительность поединка 2 минуты. Разбор ошибок.

Раздел 11. Аттестация на ученические кю по кобудо-каратэ

Тема 11.1. 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 с получением общероссийского сертификата с присвоенным кю.

ПРАКТИКА: Подготовка к аттестации на ученический кю (2 кю). Аттестация, сдача нормативов, просмотр видеозаписей собственных выступлений, разбор ошибок.

Раздел 12. Участие в соревнованиях по кобудо-каратэ

Тема 12.1. Участие в соревнованиях по кобудо-каратэ по разделу ниппон-кэмпо.

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.

ПРАКТИКА: Участие в соревнованиях начального уровня (среди новичков) по правилам ниппон-кэмпо. Обсуждение результатов, просмотр видеозаписей собственных выступлений, разбор ошибок.

Тема 12.2. Участие в соревнованиях по кобудо-каратэ по разделу нунчаку-кумитэ.

ТЕОРИЯ: Нунчаку-кумитэ – спортивный контактный поединок с оружием (нунчаку). Правила и принципы проведения поединка. Система начисления очков. Продолжительность боя. Команды рефери на ринге. Жесты рефери на татами. Боковые судьи. Количество и продолжительность поединков в зависимости от разряда и возраста участников. Особенности соревновательных правил при различных манерах ведения поединка. Особенности правил: запрещенные и разрешенные действия. Разбор нестандартных ситуаций.

ПРАКТИКА: Участие в соревнованиях среднего уровня (городской, областной) по правилам нунчаку-кумитэ. Обсуждение результатов, просмотр видеозаписей собственных выступлений, разбор ошибок.

Тема 12.3. Участие в соревнованиях по кобудо-каратэ по разделу КАТА.

ТЕОРИЯ: Правила и принципы проведения КАТА (повторение). Система начисления очков. Продолжительность боя. Команды рефери на ринге. Жесты рефери на татами. Боковые судьи. Количество и продолжительность поединков в зависимости от разряда и возраста участников. Особенности соревновательных правил при различных манерах ведения поединка. Особенности правил: запрещенные и разрешенные действия. Разбор нестандартных ситуаций.

ПРАКТИКА: Участие в соревнованиях высокого уровня (федеральный округ) по разделу КАТА. Обсуждение результатов, просмотр видеозаписей собственных выступлений, разбор ошибок.

Раздел 13. Подведение итогов

Тема 13.1. Заключительное занятие.

ТЕОРИЯ: Беседа с обучающимися по результатам года. Итоговый мониторинг.

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

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	216	3 занятия по 2 часа в неделю
2 год	01 сентября	31 мая	36	108	216	3 занятия по 2 часа в неделю
3 год	01 сентября	31 мая	36	108	216	3 занятия по 2 часа в неделю
4 год	01 сентября	31 мая	36	108	216	3 занятия по 2 часа в неделю
5 год	01 сентября	31 мая	36	108	216	3 занятия по 2 часа в неделю
Летние каникулы 01 июня-31 августа						
На основании статьи 112 Трудового кодекса РФ Государственными нерабочими праздничными дни 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.