

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ, СПОРТА И ТУРИЗМА АДМИНИСТРАЦИИ КАМЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«КАМЕНСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ИМ. Г.В. СУШКОВА»

КАМЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ

Согласовано Утверждаю

Тренерским советом Директор МКУДО «Каменская ДЮСШ» МКУДО «Каменская ДЮСШ» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/А.С. Дутов/

Протокол № \_\_ Приказ № \_\_

от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 года от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 года

**Дополнительная общеобразовательная**

**(общеразвивающая) программа**

**Восточное боевое единоборство**

**Дисциплина «Кобудо»**

Направленность**: спортивная**

Вид программы: **адаптированная**

Возраст обучающихся**: 7-9 лет**

Срок реализации программы**: 1 год**

Год составления программы: **2020г**

Год последней редакции программы**: 2020г**

Автор программы:

Дутов А.С.

тренер-преподаватель

высшей категории

### п.г.т. Каменка 2020 год

### 



### Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по кобудо разработана в соответствии с Федеральным Законом №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 21.12.2012 года, приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», приказом Министерства спорта РФ от 27.12.2013г. № 1125 «Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41).

**Направленность** программы – физкультурно-спортивная.

Восточное единоборство является боевым искусством, объединяющим пять национальных единоборств стран Восточной и Юго-Восточной Азии, которые в XX веке превратились в популярные во всем мире виды спорта. Правила восточного боевого единоборства в дисциплине кобудо включают личные и командные полно-контактные поединки: с применением защитных средств, поединки с имитацией оружия (кобудо), а также личные и групповые формальные технические комплексы (упражнения), с традиционным восточным оружием.

**Актуальность** данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ВБЕ Кобудо» обусловлена необходимостью вовлечения детей и подростков в систематические занятия физической культурой и спортом, привитию здорового образа жизни, повышению двигательной активности, развитию новых видов спорта, включенных в Единую Всероссийскую классификацию видов спорта, формированию спортивного резерва и роста спортивных достижений. Эти цели являются целями Стратегии развития Физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года. Согласно Стратегии развития что физическая культура и спорт должны стать основой здорового образа жизни, количество систематически занимающихся физической культурой и спортом должно увеличиться более чем в 3 раза. Физическая культура в основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена как важнейший компонент целостного развития личности, проявляющийся через здоровье, физическое и психическое благополучие, гармонически развитую личность.

Восточные боевые единоборства, и кобудо, в частности, позволяют комплексно воспитывать личность занимающегося, развивая человека гармонически, как физически так и морально. Разнообразие спортивных дисциплин в направлении кобудо дает возможность к индивидуальной специализации занимающегося с учетом задатков, а соревновательная практика является дополнительным стимулом.

### Педагогическая целесообразность.

Изучение техники кобудо способствует развитию как физических качеств, таких как сила, быстрота, скоростная выносливость, скорость реакции, гибкость, так и психологических качеств личности, таких как уверенность в себе, целеустремленность, внимательность, концентрация внимания. Обучение способствует развитию коммуникативных качеств, настойчивости, воли, упорства.

Занятия кобудо вызывают:

* создание условий для развития личности ребенка;
* развитие мотивации личности ребенка к познанию и творчеству;
* обеспечение эмоционального благополучия ребенка;
* приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям;
* профилактику асоциального поведения;
* создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, его интеграции в систему мировой и отечественной культуры;
* целостностный процесс психического и физического, умственного и духовного развития личности ребенка;
* укрепление психического и физического здоровья ребенка;
* взаимодействие педагога дополнительного образования с семьей.

Программа разработана в соответствии с действующим законодательством на основании Устава учреждения и локальных актов учреждения.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа основывается на следующих принципах:

-реализация здоровьесберегающих технологий;

-принцип вариативности, обосновывающий планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивные залы, пришкольные площадки, стадионы) регионально климатическими условиями;

-принцип достаточности и сообразности, связанный с распределением учебного материала, обеспечивающий развитие познавательной и предметной активности детей;

-соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности.

### Цель программы:

Формирование личности с физическим, психическим и нравственным уровнем развития борцов, здорового образа жизни посредством занятий ВБЕ кобудо.

### Задачи:

* 1. способствование укреплению здоровья занимающихся и повышению уровня развития физических качеств,
  2. привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям кобудо, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятия спортом и к здоровому образу жизни;
  3. формирование основ психологической и тактической подготовки;
  4. обучить базовым технико-тактическим действиям Кобудо, основам владения традиционными видами оружия кобудо.
  5. формировать знания в области физической культуры, спортивных и боевых единоборств.

### Возраст обучающихся. Срок реализации.

Программа «Кобудо» рассчитана на 2 года, возраст обучающихся 7 - 11 лет. Для обучения по программе в детское объединение принимаются дети без отбора по заявлению родителей, имеющие медицинский допуск врача.

Группы могут быть одновозрастные и разновозрастные, смешанные, мальчики и девочки занимаются вместе.

### Контингент обучающихся

1. год обучения - 12-15 человек.
2. год обучения – 10 – 15 человек
3. год обучения - 10-15 человек
4. год обучения – 10-15 человек

### Формы и режим занятий.

Режим занятий:

1. й год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа (144 ч); 2-й год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа (144 ч); 3-й год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа (144 ч); 4-й год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа (144 ч);

Обучение по программе проводится в два этапа:

* 1. ый этап – подготовительный – 1-й, 2-й год обучения: закладывается база основных движений, создается фундамент общефизической подготовки обучающихся, изучение техники владения шестом и нунчаку.
  2. ой этап – основной – 3-й, 4-й год обучения: расширение, углубление знаний, умений и навыков обучающихся по базовой и технико-тактической подготовке, изучение техники владения тонфа.

Формы проведения теоретических занятий: свободные беседы, групповые обсуждения профессиональных тем, изучение мастерства ведущих борцов мира; самостоятельные занятия; просмотр видеоматериалов.

Основными формами практических занятий являются: групповые тренировочные занятия, участие в соревнованиях, тестирование по видам подготовки.

### Ожидаемые результаты.

*Обучающиеся должны знать:*

* правила техники безопасности при проведении тренировки, соревнований, самостоятельных занятиях;
* иметь представления об анатомии и физиологии человека в применении спортивной тренировке;
* знать правила закаливания и нормы и правила личной гигиены, организации режима дня, нормировании нагрузок и самоконтроле;
* историю возникновения и развития боевых единоборств;
* терминологию каратэ и кобудо;
* правила проведения соревнований, работу судейской бригады и секретариата;
* аттестационные требования и экзаменационную программу на 9 – 4 кю.

*Должны уметь:*

* выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки;
* выполнять технические элементы кобудо как с оружием так и без;
* составлять комплексы общеразвивающих упражнений разминки, утренней зарядки;
* играть в спортивные подвижные игры, способствующие развитию необходимых физических качеств;
* выполнять команды строевой подготовки, перестроения;
* выполнять аттестационные требования на 9-4 кю;
* выполнять разминку, комплексы упражнений утренней зарядки;
* составлять комплексы упражнений по физической, технической и тактической подготовке;
* работать в качестве судьи на внутренних соревнованиях коллектива;
* выполнять роли судьи при участниках;
* выполнение обязанностей помощника соревнований, секретаря;

### Формы подведения итогов реализации программы:

* промежуточная аттестация обучающихся по итогам первого полугодия и по итогам учебного года;
* итоговая аттестация по итогам обучения по программе: выполнение программ с 9 по 4 кю - белого, желтого, зеленого и синего поясов.

Контроль за прохождением программного материала осуществляется в процессе бесед, устных опросов, творческих заданий, спаррингов, а также контроль за ЗУН обучающихся проводится через сдачу контрольных нормативов, аттестации на кю, участие в соревнованиях.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года в форме показательных выступлений для родителей.

### Принципы спортивной тренировки

Единство общей и специальной подготовки. Непрерывность тренировочного процесса. Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок. Волнообразность динамики нагрузок. Цикличность тренировочного процесса. Единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности спортсмена. Возрастная адекватность многолетней спортивной деятельности.

### Учебно-тематический план

* + 1. **года обучения (4 часa в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы подготовки | Общее кол-во часов | Теория | Практи ка | Формы контроля |
| **1.** | **Теоретическая подготовка** | **8** | **8** | **-** |  |
| 1.1. | Вводное занятие. Техника безопасности на тренировках,  соревнованиях. | 1 | 1 | - | устный опрос |
| 1.2. | Развитие ВБЕ кобудо в РФ и в Воронеже | 1 | 1 | - | устный опрос |
| 1.3. | Сведения о строении и функциях  организма человека | 1 | 1 | - | устный опрос |
| 1.4. | Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена | 1 | 1 | - | устный опрос |
| 1.5. | Общая и специальная физическая  подготовка | 1 | 1 | - | устный опрос |
| 1.6. | Техническая подготовка, терминология. | 1 | 1 | - | устный опрос |
| 1.8 | Виды и особенности традиционного  оружия в кобудо | 1 | 1 | - | устный опрос |
| 2.0. | Зачеты | 1 | 1 | - | аттестация |
| **2.** | **Общая физическая подготовка** | **54** | **6** | **48** |  |
| 2.1. | Общеразвивающие упражнения | 9 | 1 | 8 | аттестация, выполнение контрольно- переводных нормативов |
| 2.2. | Координация движений | 9 | 1 | 8 |
| 2.3. | Сила | 9 | 1 | 8 |
| 2.4. | Скорость | 9 | 1 | 8 |
| 2.5. | Выносливость | 9 | 1 | 8 |
| 2.6. | Гибкость | 9 | 1 | 8 |
| **3.** | **Специальная физическая**  **подготовка** | **46** | **8** | **38** |  |
| 3.1. | Гибкость | 10 | 2 | 8 | аттестация, выступление на соревнованиях, выполнение контрольно- переводных  нормативов |
| 3.2. | Координация движений | 10 | 2 | 8 |
| 3.3. | Выносливость | 8 | 1 | 7 |
| 3.4. | Скорость | 6 | 1 | 5 |
| 3.5. | Сила | 8 | 1 | 7 |
| 3.6. | Техника борьбы | 4 | 1 | 3 |  |
| **4.** | **Тактико-техническая подготовка** | **28** | **5** | **23** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.1. | Работа с партнером по правилам  иппон кэмпо. | 14 | 2 | 12 | выступление на  соревнованиях |
| 4.2. | Работа с традиционным оружием | 14 | 3 | 11 | аттестация |
| **5.** | **Контрольно-переводные нормативы** | **4** | **1** | **3** | выполнение контрольно-  переводных нормативов |
| **6.** | **Соревнования** | **4** | **-** | **4** | выступление на  соревнованиях |
|  | **Итого:** | **144** | **28** | **116** |  |

**Содержание программы Теория**

1. **Вводное занятие. Техника безопасности на тренировках, соревнованиях.**
2. **Общая характеристика единоборств.**

Характеристика соревновательной активности в единоборствах. Специфическая характеристика соревновательной деятельности в кобудо. Характер двигательной активности, специальные качества и способности спортсмена - кобудиста.

### Развитие ВБЕ кобудо в РФ и в Воронеже.

Зарождение вида спорта. Предпосылки. Сходство кобудо с другими видами единоборств.

Кобудо в системе современного спорта. Кобудо в РФ и в Воронеже.

### Сведения о строении и функциях организма человека.

Костная система человека. Мышечная система человека. Дыхательная система человека.

Сердечнососудистая система. Анатомия и физиология нервной системы.

### Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена.

Обучение юных спортсменов строительству своего здоровья. Движение, питание, закаливание в здоровьесберегающей системе юного спортсмена. О личной гигиене и здоровье. Здоровье и духовные ценности. Программа оздоровления юного спортсмена.

### Общая и специальная физическая подготовка

Разностороннее развитие физических качеств. Развитие функциональных возможностей и систем организма спортсмена. Достижение уровня развития качеств и способностей, оказывающих опосредованное влияние на спортивные достижения в кобудо. Средства: строевые и порядковые упражнения, ходьба, бег, прыжки, метания, переползания, упражнения без предметов, упражнения с предметами, упражнения на гимнастических снарядах, плавание, гребля, передвижение на велосипеде, подвижные игры и эстафеты, спортивные игры.

Развитие физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих спортивные достижения в кобудо. Способности реализовывать функциональный потенциал в соревновательной деятельности. Подбор специально- подготовительных упражнений по правилу структурного подобия. Средства: акробатические

упражнения, упражнения для укрепления мышц плечевого пояса и шеи, упражнения для мышц туловища, упражнения для мышц бедра, голени, стопы, упражнения в самостраховке, упражнения с манекеном, упражнения с партнером. Упражнения на развитие скоростно- силовых способностей, ускоряющей силы, силовой и скоростной ловкости, времени специфических реакций, времени достижения максимальной скорости, уровня проявления максимальной скорости.

### Техническая подготовка, терминология.

Основные японские термины, употребляемые в международном обиходе. Важнейшие понятия и команды, связанные с традиционными формами общения и ритуалами в школах Каратэ-до. Специальные термины, принятые в каратэ-до для обозначения разных видов техники, а также названия ката в объеме, который необходим для понимания содержания квалификационных нормативов. Нормативы и процедуры для определения показателей здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности, технико-тактической, психологической, теоретической подготовленности спортсмена.

### Контрольно-переводные нормативы в процессе занятий кобудо.

1. **Общая физическая подготовка**

Разностороннее развитие физических качеств. Развитие функциональных возможностей и систем организма спортсмена. Достижение уровня развития качеств и способностей, оказывающих опосредованное влияние на спортивные достижения в кобудо. Средства: строевые и порядковые упражнения, ходьба, бег, прыжки, метания, переползания, упражнения без предметов, упражнения с предметами, упражнения на гимнастических снарядах, плавание, гребля, передвижение на велосипеде, подвижные игры и эстафеты, спортивные игры.

### Специальная физическая подготовка

Развитие физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих спортивные достижения в кобудо. Способности реализовывать функциональный потенциал в соревновательной деятельности. Подбор специально- подготовительных упражнений по правилу структурного подобия. Средства: акробатические упражнения, упражнения для укрепления мышц плечевого пояса и шеи, упражнения для мышц туловища, упражнения для мышц бедра, голени, стопы, упражнения в самостраховке, упражнения с манекеном, упражнения с партнером. Упражнения на развитие скоростно- силовых способностей, ускоряющей силы, силовой и скоростной ловкости, времени специфических реакций, времени достижения максимальной скорости, уровня проявления максимальной скорости.

### Принципы спортивной тренировки

Единство общей и специальной подготовки. Непрерывность тренировочного процесса. Единство постепенности и предельности в наращивании тре5нировочных нагрузок. Волнообразность динамики нагрузок. Цикличность тренировочного процесса. Единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности спортсмена. Возрастная адекватность многолетней спортивной деятельности.

### Техника борьбы.

*Техническая подготовка в кобудо*

Техника вида спорта. Техника конкретного спортсмена, характеризующаяся степенью освоения системы движений, составляющих арсенал кобудо. Сбивающие факторы в кобудо.

*Технические элементы*

Рэй, Дзарэй, Стойки: Хейсоку дати, Хейко дати, Хачидже дати, Мото дати, Зенкуцу дати; Блоки: Йодан барай, Учи уке, Гедан барай; Удары руками: Сейкен, Чеку тсуки, Ой тсуки, Гяко тсуки; удары ногами: Мая гери, Маваси гери, Усиро гери; базовая техника Кихон, работа в паре: Иппон кумитэ и др. см.раздел Техническая подготовка

### Врачебный контроль

Профилактика заболеваний и лечение спортсменов. Допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей. Динамика состояния основных систем организма спортсменов, определение основных компенсаторных факторов и потенциальных возможностей их развития средствами тренировочных нагрузок. Тесты, характеризующие уровень развития физических качеств, физического развития, подготовленности, состояния здоровья.

Врачебный контроль за спортсменами:

* углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
* медицинское обследование перед соревнованиями;
* врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
* санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
* контроль за выполнением спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

## Практика

### Общая физическая подготовка 1.Общеразвивающие упражнения

**Строевые и порядковые упражнения:** построение, расчет, рапорт, приветствие,

повороты, перестроения, размыкания и смыкание, изменение направления движения, остановка во время движения шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости и направления движения.

**Ходьба:** обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы; в полуприседе, приседе; ускоренная спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; при- ставным шагом в одну и другую сторону и др.

**Бег:** на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; змейкой; спиной вперед, боком, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; семенящий бег; с изменением направления и др.

**Прыжки:** в длину и высоту с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с вы- соты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня и др.

### Упражнения без предметов:

а) упражнения для рук и пояса верхних конечностей

б) упражнения для туловища – упражнения для формирования в) упражнения для ног.

г) упражнения для рук, туловища и ног

д) упражнения для формирования правильной осанки е) упражнения на расслабление

ж) дыхательные.

### Координация движений.

Акробатические упражнения - группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора и из основной стойки. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекаты в сторону согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения на коленях перекат вперед, прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с помощью и опорой ногами в стену. Мостик. Равновесия.

**Подвижные игры и эстафеты:** с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

**Спортивные игры:** баскетбол, гандбол, регби, футбол – ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

### Сила.

Упражнения для мышц туловища и шеи, лежа на спине, лицом вниз, сгибания и поднимая ног, наклоны, прогибания. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

**Упражнения без предметов. Упражнения с предметами:** а) со скакалкой

б) с гимнастической палкой

в) упражнения с малым мячом г) с гантелями

д) с набивными мячами ж) упражнения со стулом

### Упражнения на гимнастических снарядах:

а) на гимнастической

б) на гимнастической стенке в) на перекладине

**Упражнения с партнером:** поднимание партнера из стойки обхватом за бедра, пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; сидящего спереди, на руках впереди себя; приседания и наклоны с партнером на плечах; приседания стоя спиной друг к другу сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки – наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения; ходьба на руках с помощью партнера; разведение и сведение ног; стоя лицом друг к другу поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение, взявшись за руки, за одну руку; вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади); внезапные остановки после кружения и вращения; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера

### Скорость.

Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метания, многоборье, соревнования в пятиборье. Спортивные, подвижные игры.

### Выносливость.

Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метания, многоборье, соревнования в пятиборье. Спортивные, подвижные игры.

### Гибкость.

Мост, махи в разные стороны, прогибы туловища, наклоны, шпагаты.

### Специальная физическая подготовка

1. **Гибкость.**

Выполнение специальных технических приемов и действий с максимальной амплитудой движения. Удары ногами на верхнем уровне.

### Координация движений.

Базовая техника каратэ – кобудо:

1. стойки: зенкуцу дачи, киба дачи, кокуцу дачи, неко-аши дачи, коза дачи,шихо дачи, фудо дачи;
2. перемещения: сентай аши, йори аши, цуги аши, тобикоми;
3. техника ударов руками: цуки, учи,;
4. техника блоков; сото, учи, барай, осаэ, нагаши, сукуэ;
5. техника ударов ногами гери: мая, йоко, уширо, маваши, хидза, кеаге, кикоми;
6. техника работы корпуса: повороты ханми, дзен, миханми, уклоны, нырки;
7. комбинации ударов и блоков;
8. комплексы формальных упражнений (ката): хейан 1-5, Тэкки1, Бассай Дай.

### Выносливость.

Выполнение технических действий, приемов и их комбинаций, а также учебных и вольных поединков в течение определенного времени с различными интервалами отдыха и с различной заданной скоростью выполнения технических действий.

### Скорость.

Максимально быстрое выполнение как одиночного приема, так и комбинации действий, как по команде, так и на действие соперника – партнера в условиях поединка.

### Сила.

Выполнение технических действий с утяжелением, с максимальной концентрацией

(кимэ).

### Техника борьбы.

Навыки самостраховки при пабениях вперед, назад и в сторону, через партнера, со скамейки;

страховка партнера;

выведение из равновесия толчком, рывком;

техника борьбы: подножка задняя, передняя, бросок через бедро, бросок через спину, бросок через плечо, бросок с падением на одно, на оба колена, бросок через голову, отхваты ног, борьба в партере, борьба лежа, болевые приемы, удержания;

### Технико-тактическая подготовка

1. **Спарринг.**

Работа по правилам соревнования ниппон кэмпо в защитном снаряжении.

### Работа традиционным оружием:

* техника блоков, ударов, перехваты нунчаку;
* техника атаки и защиты шестом, перехваты и комбинации;
* техника блоков и ударов тонфа;
* техника кама;
* техника сай.

Соревновательные ката с длинным, парным и гибкими видами традиционного оружия.

* составление комбинации приемов как с безоружным, так и с вооруженным партнером;
* броски с использованием оружия;
* самозащита от вооруженного соперника;
* самооборона с использованием окружающих предметов;
* самооборона от нескольких противников.

### Ожидаемые результаты первого года обучения

#### Обучающиеся должны знать:

* технику безопасности и правила поведения в спортивном зале;
* состав и историю вида спорта – Восточное Боевое Единоборство;
* историю развития кобудо в мире, России и Удмуртской республике;
* виды традиционного окинавского оружия, используемые в кобудо;
* терминологию, команды, используемые на тренировках; правила организации режима дня, гигиенические правила.
* правила построения тренировочных, разминочных, общеразвивающих комплексов.

#### Должны уметь:

* выполнять общеразвивающие упражнения;
* выполнять элементы техники кобудо в рамках аттестационной программы на 9-8кю;
* выполнять нормативные требования общефизической подготовки;
* выполнять самостраховку в падении, кувырки;
* владеть основами самоконтроля и ответственного отношения к партнеру и сопернику;
* играть в подвижные спортивные игры;
* работать со снарядами, в защитном снаряжении.

### Учебно-тематический план

* + 1. **года обучения (4 часа в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы подготовки | Общее  кол-во часов | Теория | Практи ка | Формы контроля |
| **1.** | **Теоретическая подготовка** | **4** | **4** | **-** |  |
| 1.1. | Техника безопасности на тренировках, соревнованиях | 1 | 1 | - | устный опрос |
| 1.2. | Сведения о строении и функциях  организма человека | 1 | 1 | - | устный опрос |
| 1.3. | Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена | 1 | 1 | - | аттестация |
| 1.4. | Правила, организация и проведение  соревнований | 1 | 1 | - | выступление на  соревнованиях |
| **2.** | **Общая физическая подготовка** | **30** | **7** | **23** |  |
| 2.1. | Общеразвивающие упражнения | 4 | 1 | 3 | аттестация, выступление на соревнованиях, выполнение контрольно- переводных  нормативов |
| 2.2. | Координация движений | 6 | 2 | 4 |
| 2.3. | Сила | 4 | 1 | 3 |
| 2.4. | Скорость | 6 | 1 | 5 |
| 2.5. | Выносливость | 4 | 1 | 3 |
| 2.6. | Гибкость | 6 | 1 | 5 |
| **3.** | **Специальная физическая**  **подготовка** | **40** | **9** | **31** |  |
| 3.1. | Гибкость | 6 | 2 | 4 | аттестация, |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.2. | Координация движений | 10 | 2 | 8 | выступление на соревнованиях, выполнение контрольно- переводных нормативов |
| 3.3. | Выносливость | 4 | 1 | 3 |
| 3.4. | Скорость | 4 | 1 | 3 |
| 3.5. | Сила | 6 | 1 | 5 |
| 3.6. | Техника борьбы | 10 | 2 | 8 |  |
| **4.** | **Тактико-техническая подготовка** | **58** | **7** | **51** |  |
| 4.1. | Спарринг по правилам ниппон  кэмпо | 16 | 2 | 14 | выступление на  соревнованиях |
| 4.2. | Работа с традиционным оружием | 26 | 3 | 23 | выступление на  соревнованиях |
| 4.3. | Изучение тайхо-дзюцу и элементов  самообороны | 16 | 2 | 14 | выступление на  соревнованиях |
| **5.** | **Контрольно-переводные нормативы** | **4** | **1** | **3** | выполнение контрольно- переводных  нормативов |
| **6.** | **Медицинский контроль** | **4** | **-** | **4** | допуск врача |
| **7.** | **Соревнования** | **4** | **-** | **8** | выступление на  соревнованиях |
|  | **Итого:** | **144** | **28** | **116** |  |

**Содержание программы второго года обучения**

**Теория**

1. **Техника безопасности на тренировках, соревнованиях**
2. **Сведения о строении и функциях организма человека.**

Костная система человека. Мышечная система человека. Дыхательная система человека.

Сердечнососудистая система. Анатомия и физиология нервной системы.

### Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена.

Рациональный режим дня. Правильное (рациональное) калорийное и сбалансированное питание. Личная и общественная гигиена. Естественно-средовые факторы (оздоровительные силы природы).

### Общая физическая подготовка

Разностороннее развитие физических качеств. Развитие функциональных возможностей и систем организма спортсмена. Достижение уровня развития качеств и способностей, оказывающих опосредованное влияние на спортивные достижения в кобудо. Средства:

строевые и порядковые упражнения, ходьба, бег, прыжки, метания, переползания, упражнения без предметов, упражнения с предметами, упражнения на гимнастических снарядах, плавание, гребля, передвижение на велосипеде, подвижные игры и эстафеты, спортивные игры.

### Специальная физическая подготовка

Развитие физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих спортивные достижения в кобудо. Способности реализовывать функциональный потенциал в соревновательной деятельности. Подбор специально- подготовительных упражнений по правилу структурного подобия. Средства: акробатические упражнения, упражнения для укрепления мышц плечевого пояса и шеи, упражнения для мышц туловища, упражнения для мышц бедра, голени, стопы, упражнения в самостраховке, упражнения с манекеном, упражнения с партнером. Упражнения на развитие скоростно- силовых способностей, ускоряющей силы, силовой и скоростной ловкости, времени специфических реакций, времени достижения максимальной скорости, уровня проявления максимальной скорости.

Рэй, Дзарэй, Стойки: Хейсоку дати, Хейко дати, Хачидже дати, Мото дати, Зенкуцу дати; Блоки: Йодан барай, Учи уке, Гедан барай; Удары руками: Сейкен, Чеку тсуки, Ой тсуки, Гяко тсуки; удары ногами: Мая гери, Маваси гери, Усиро гери; базовая техника Кихон, работа в паре: Иппон кумитэ и др. см.раздел Техническая подготовка

### Врачебный контроль

Профилактика заболеваний и лечение спортсменов. Допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей. Динамика состояния основных систем организма спортсменов, определение основных компенсаторных факторов и потенциальных возможностей их развития средствами тренировочных нагрузок. Тесты, характеризующие уровень развития физических качеств, физического развития, подготовленности, состояния здоровья.

Врачебный контроль за спортсменами:

* углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
* медицинское обследование перед соревнованиями;
* врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
* санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
* контроль за выполнением спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

# Практика

### Общая физическая подготовка 1.Общеразвивающие упражнения

**Строевые и порядковые упражнения:** построение, расчет, рапорт, приветствие,

повороты, перестроения, размыкания и смыкание, изменение направления движения, остановка во время движения шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости и направления движения.

**Ходьба:** обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы; в полуприседе, приседе; ускоренная спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; при- ставным шагом в одну и другую сторону и др.

**Бег:** на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; змейкой; спиной вперед, боком, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени;

в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; семенящий бег; с изменением направления и др.

**Прыжки:** в длину и высоту с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с вы- соты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня и др.

### Упражнения без предметов:

а) упражнения для рук и пояса верхних конечностей

б) упражнения для туловища – упражнения для формирования в) упражнения для ног.

г) упражнения для рук, туловища и ног

д) упражнения для формирования правильной осанки е) упражнения на расслабление

ж) дыхательные.

### Координация движений.

Акробатические упражнения - группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора и из основной стойки. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекаты в сторону согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения на коленях перекат вперед, прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с помощью и опорой ногами в стену. Мостик. Равновесия.

**Подвижные игры и эстафеты:** с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья,

метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

**Спортивные игры:** баскетбол, гандбол, регби, футбол – ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

### Сила.

Упражнения для мышц туловища и шеи, лежа на спине, лицом вниз, сгибания и поднимая ног, наклоны, прогибания. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

**Упражнения без предметов. Упражнения с предметами:** а) со скакалкой

б) с гимнастической палкой

в) упражнения с малым мячом г) с гантелями

д) с набивными мячами ж) упражнения со стулом

### Упражнения на гимнастических снарядах:

а) на гимнастической

б) на гимнастической стенке в) на перекладине

**Упражнения с партнером:** поднимание партнера из стойки обхватом за бедра, пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; сидящего спереди, на руках впереди себя; приседания и наклоны с

партнером на плечах; приседания стоя спиной друг к другу сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки – наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения; ходьба на руках с помощью партнера; разведение и сведение ног; стоя лицом друг к другу поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение, взявшись за руки, за одну руку; вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади); внезапные остановки после кружения и вращения; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера

### Скорость.

Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метания, многоборье, соревнования в пятиборье. Спортивные, подвижные игры.

### Выносливость.

Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метания, многоборье, соревнования в пятиборье. Спортивные, подвижные игры.

### Гибкость.

Мост, махи в разные стороны, прогибы туловища, наклоны, шпагаты.

### Специальная физическая подготовка

1. **Гибкость.**

Выполнение специальных технических приемов и действий с максимальной амплитудой движения. Удары ногами на верхнем уровне.

### Координация движений.

Базовая техника каратэ – кобудо:

1. стойки: зенкуцу дачи, киба дачи, кокуцу дачи, неко-аши дачи, коза дачи,шихо дачи, фудо дачи;
2. перемещения: сентай аши, йори аши, цуги аши, тобикоми;
3. техника ударов руками: цуки, учи;
4. техника блоков; сото, учи, барай, осаэ, нагаши, сукуэ;
5. техника ударов ногами гери: мая, йоко, уширо, маваши, хидза, кеаге, кикоми;
6. техника работы корпуса: повороты ханми, дзен, миханми, уклоны, нырки;
7. комбинации ударов и блоков;
8. комплексы формальных упражнений (ката): хейан 1-5, Тэкки1, Бассай Дай.

### Выносливость.

Выполнение технических действий, приемов и их комбинаций, а также учебных и вольных поединков в течение определенного времени с различными интервалами отдыха и с различной заданной скоростью выполнения технических действий.

### Скорость.

Максимально быстрое выполнение как одиночного приема, так и комбинации действий, как по команде, так и на действие соперника – партнера в условиях поединка.

### Сила.

Выполнение технических действий с утяжелением, с максимальной концентрацией

(кимэ).

### Техника борьбы.

Навыки самостраховки при пабениях вперед, назад и в сторону, через партнера, со скамейки;

страховка партнера;

выведение из равновесия толчком, рывком;

техника борьбы: подножка задняя, передняя, бросок через бедро, бросок через спину, бросок через плечо, бросок с падением на одно, на оба колена, бросок через голову, отхваты ног, борьба в партере, борьба лежа, болевые приемы, удержания;

### Технико-тактическая подготовка

1. **Спарринг.**

Работа по правилам соревнования ниппон кэмпо в защитном снаряжении.

### Работа традиционным оружием:

* + техника блоков, ударов, перехваты нунчаку;
  + техника атаки и защиты шестом, перехваты и комбинации;
  + техника блоков и ударов тонфа;
  + техника кама;
  + техника сай.

Соревновательные ката с длинным, парным и гибкими видами традиционного оружия.

### Изучение тайхо-дзюцу и элементов самообороны.

* + составление комбинации приемов как с безоружным, так и с вооруженным партнером;
  + броски с использованием оружия;
  + самозащита от вооруженного соперника;
  + самооборона с использованием окружающих предметов;
  + самооборона от нескольких противников.

### Контрольно-переводные нормативы в процессе занятий кобудо.

Нормативы и процедуры для определения показателей здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности, технико-тактической, психологической, теоретической подготовленности спортсмена.

### Врачебный контроль

Профилактика заболеваний и лечение спортсменов. Допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей. Динамика состояния основных систем организма спортсменов, определение основных компенсаторных факторов и потенциальных возможностей их развития средствами тренировочных нагрузок. Тесты, характеризующие уровень развития физических качеств, физического развития, подготовленности, состояния здоровья.

Врачебный контроль за спортсменами:

* + углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
  + медицинское обследование перед соревнованиями;
  + врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
  + санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
  + контроль за выполнением спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

### Ожидаемые результаты второго года обучения

#### Обучающиеся должны знать:

* анатомо-физиологические основы техники боевых искусств;
* правила вида спорта Восточное Боевое Единоборство, дисциплина кобудо;
* особенность различных разделов соревновании;
* аттестационные требования на 9 - 8 – 7 кю;
* основы здорового питания спортсмена;
* правила проведения закаливающих процедур;
* комплексы дыхательной гимнастики и физических упражнений для формирования правильной осанки.

#### Должны уметь:

* выполнять общеразвивающие упражнения;
* выполнять элементы техники кобудо в рамках аттестационной программы на 7 – 6 кю;
* выполнять нормативные требования общефизической подготовки;
* выполнять акробатические и гимнастические элементы: колесо, мост, равновесие;
* выполнять простейшие броски;
* владеть приемами страховки партнера;
* составлять комплексы упражнений для развития правильной осанки;
* управлять своими эмоциями в процессе занятий и на соревнованиях;
* применять полученные знания и умения в повседневной жизни.

### Учебно-тематический план

* + 1. **года обучения (4 часа в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы подготовки | Общее кол-во часов | Теория | Практи ка | Формы контроля |
| **1.** | **Теоретическая подготовка** | **4** | **4** | **-** |  |
| 1.1. | Техника безопасности на  тренировках, соревнованиях | 2 | 2 | - | устный опрос |
| 1.2. | Сведения о строении и функциях организма человека | 1 | 1 | - | устный опрос |
| 1.3. | Гигиенические знания и навыки.  Режим и питание спортсмена | 1 | 1 | - | Устный опрос |
| **2.** | **Общая физическая подготовка** | **25** | **3** | **22** |  |
| 2.1. | Общеразвивающие упражнения | 2 | 0,5 | 1,5 | аттестация, выступление на соревнованиях, выполнение контрольно- переводных нормативов |
| 2.2. | Координация движений | 3,5 | 0,5 | 3 |
| 2.3. | Сила | 5 | 0,5 | 4,5 |
| 2.4. | Скорость | 2 | 0,5 | 5 |
| 2.5. | Выносливость | 6 | 0,5 | 5,5 |
| 2.6. | Гибкость | 3 | 0,5 | 2,5 |
| **3.** | **Специальная физическая**  **подготовка** | **51** | **6** | **45** |  |
| 3.1. | Гибкость | 6,5 | 0,5 | 6 | аттестация, выступление на соревнованиях, выполнение контрольно- переводных нормативов |
| 3.2. | Координация движений | 10 | 1,5 | 8,5 |
| 3.3. | Выносливость | 6 | 0,5 | 5,5 |
| 3.4. | Скорость | 10,5 | 0,5 | 10 |
| 3.5. | Сила | 11 | 1 | 10 |
| 3.6. | Техника борьбы | 7 | 2 | 5 |  |
| **4.** | **Тактико-техническая подготовка** | **42** | **3** | **39** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.1. | Спарринг по правилам ниппон  кэмпо | 30 | 1 | 29 | выступление на  соревнованиях |
| 4.2. | Работа с традиционным оружием | 6 | 1 | 5 | выступление на  соревнованиях |
| 4.3. | Изучение тайхо-дзюцу и элементов  самообороны | 6 | 1 | 5 | выступление на  соревнованиях |
| **5.** | **Контрольно-переводные нормативы** | **2** |  | **2** | выполнение контрольно-  переводных нормативов |
| **6.** | **Медицинский контроль** | **2** | **-** | **2** | допуск врача |
| **7.** | **Соревнования** | **18** | **-** | **18** | выступление на  соревнованиях |
|  | **Итого:** | **144** | **16** | **128** |  |

**Содержание программы третьего года обучения**

**Теория**

1. **Техника безопасности на тренировках, соревнованиях**
2. **Сведения о строении и функциях организма человека.**

Костная система человека. Мышечная система человека. Дыхательная система человека.

Сердечнососудистая система. Анатомия и физиология нервной системы.

### Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена.

Рациональный режим дня. Правильное (рациональное) калорийное и сбалансированное питание. Личная и общественная гигиена. Естественно-средовые факторы (оздоровительные силы природы).

### Общая физическая подготовка

Разностороннее развитие физических качеств. Развитие функциональных возможностей и систем организма спортсмена. Достижение уровня развития качеств и способностей, оказывающих опосредованное влияние на спортивные достижения в кобудо. Средства: строевые и порядковые упражнения, ходьба, бег, прыжки, метания, переползания, упражнения без предметов, упражнения с предметами, упражнения на гимнастических снарядах, плавание, гребля, передвижение на велосипеде, подвижные игры и эстафеты, спортивные игры.

### Специальная физическая подготовка

Развитие физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих спортивные достижения в кобудо. Способности реализовывать функциональный потенциал в соревновательной деятельности. Подбор специально- подготовительных упражнений по правилу структурного подобия. Средства: акробатические упражнения, упражнения для укрепления мышц плечевого пояса и шеи, упражнения для мышц туловища, упражнения для мышц бедра, голени, стопы, упражнения в самостраховке, упражнения с манекеном, упражнения с партнером. Упражнения на развитие скоростно- силовых способностей, ускоряющей силы, силовой и скоростной ловкости, времени специфических реакций, времени достижения максимальной скорости, уровня проявления максимальной скорости.

### Технические элементы

Рэй, Дзарэй, Стойки: Хейсоку дати, Хейко дати, Хачидже дати, Мото дати, Зенкуцу дати; Блоки: Йодан барай, Учи уке, Гедан барай; Удары руками: Сейкен, Чеку тсуки, Ой тсуки, Гяко

тсуки; удары ногами: Мая гери, Маваси гери, Усиро гери; базовая техника Кихон, работа в паре: Иппон кумитэ и др. см.раздел Техническая подготовка

# Практика

### Общая физическая подготовка 1.Общеразвивающие упражнения

**Строевые и порядковые упражнения:** построение, расчет, рапорт, приветствие,

повороты, перестроения, размыкания и смыкание, изменение направления движения, остановка во время движения шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости и направления движения.

**Ходьба:** обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы; в полуприседе, приседе; ускоренная спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; при- ставным шагом в одну и другую сторону и др.

**Бег:** на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; змейкой; спиной вперед, боком, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; семенящий бег; с изменением направления и др.

**Прыжки:** в длину и высоту с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с вы- соты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня и др.

### Упражнения без предметов:

а) упражнения для рук и пояса верхних конечностей

б) упражнения для туловища – упражнения для формирования в) упражнения для ног.

г) упражнения для рук, туловища и ног

д) упражнения для формирования правильной осанки е) упражнения на расслабление

ж) дыхательные.

### Координация движений.

Акробатические упражнения - группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора и из основной стойки. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекаты в сторону согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения на коленях перекат вперед, прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с помощью и опорой ногами в стену. Мостик. Равновесия.

**Подвижные игры и эстафеты:** с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

**Спортивные игры:** баскетбол, гандбол, регби, футбол – ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

### Сила.

Упражнения для мышц туловища и шеи, лежа на спине, лицом вниз, сгибания и поднимая ног, наклоны, прогибания. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

**Упражнения без предметов. Упражнения с предметами:** а) со скакалкой

б) с гимнастической палкой

в) упражнения с малым мячом г) с гантелями

д) с набивными мячами ж) упражнения со стулом

### Упражнения на гимнастических снарядах:

а) на гимнастической

б) на гимнастической стенке в) на перекладине

**Упражнения с партнером:** поднимание партнера из стойки обхватом за бедра, пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; сидящего спереди, на руках впереди себя; приседания и наклоны с партнером на плечах; приседания стоя спиной друг к другу сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки – наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения; ходьба на руках с помощью партнера; разведение и сведение ног; стоя лицом друг к другу поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение, взявшись за руки, за одну руку; вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади); внезапные остановки после кружения и вращения; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера

### Скорость.

Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метания, многоборье, соревнования в пятиборье. Спортивные, подвижные игры.

### Выносливость.

Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метания, многоборье, соревнования в пятиборье. Спортивные, подвижные игры.

### Гибкость.

Мост, махи в разные стороны, прогибы туловища, наклоны, шпагаты.

### Специальная физическая подготовка.

1. **Гибкость.**

Выполнение специальных технических приемов и действий с максимальной амплитудой движения. Удары ногами на верхнем уровне.

### Координация движений.

Базовая техника каратэ – кобудо:

1. стойки: зенкуцу дачи, киба дачи, кокуцу дачи, неко-аши дачи, коза дачи,шихо дачи, фудо дачи;
2. перемещения: сентай аши, йори аши, цуги аши, тобикоми;
3. техника ударов руками: цуки, учи,;
4. техника блоков; сото, учи, барай, осаэ, нагаши, сукуэ;
5. техника ударов ногами гери: мая, йоко, уширо, маваши, хидза, кеаге, кикоми;
6. техника работы корпуса: повороты ханми, дзен, миханми, уклоны, нырки;
7. комбинации ударов и блоков;
8. комплексы формальных упражнений (ката): хейан 1-5, Тэкки1, Бассай Дай.

### Выносливость.

Выполнение технических действий, приемов и их комбинаций, а также учебных и вольных поединков в течение определенного времени с различными интервалами отдыха и с различной заданной скоростью выполнения технических действий.

### Скорость.

Максимально быстрое выполнение как одиночного приема, так и комбинации действий, как по команде, так и на действие соперника – партнера в условиях поединка.

### Сила.

Выполнение технических действий с утяжелением, с максимальной концентрацией

(кимэ).

### Техника борьбы.

Навыки самостраховки при пабениях вперед, назад и в сторону, через партнера, со скамейки;

страховка партнера;

выведение из равновесия толчком, рывком;

техника борьбы: подножка задняя, передняя, бросок через бедро, бросок через спину, бросок через плечо, бросок с падением на одно, на оба колена, бросок через голову, отхваты ног, борьба в партере, борьба лежа, болевые приемы, удержания;

### Тактико-техническая подготовка

1. **Спарринг.**

Работа по правилам соревнования ниппон кэмпо в защитном снаряжении.

### Работа традиционным оружием:

* техника блоков, ударов, перехваты нунчаку;
* техника атаки и защиты шестом, перехваты и комбинации;
* техника блоков и ударов тонфа;
* техника кама;
* техника сай.

Соревновательные ката с длинным, парным и гибкими видами традиционного оружия.

### Изучение тайхо-дзюцу и элементов самообороны.

* составление комбинации приемов как с безоружным, так и с вооруженным партнером;
* броски с использованием оружия;
* самозащита от вооруженного соперника;
* самооборона с использованием окружающих предметов;
* самооборона от нескольких противников.

### Врачебный контроль

Профилактика заболеваний и лечение спортсменов. Допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей. Динамика состояния основных систем организма спортсменов, определение основных компенсаторных факторов и потенциальных возможностей их развития средствами тренировочных нагрузок. Тесты, характеризующие уровень развития физических качеств, физического развития, подготовленности, состояния здоровья.

Врачебный контроль за спортсменами:

* углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
* медицинское обследование перед соревнованиями;
* врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
* санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
* контроль за выполнением спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

### Ожидаемые результаты третьего года обучения

#### Обучающиеся должны знать:

* анатомо-физиологические основы техники боевых искусств;
* технологию организации и проведения соревнований по кобудо;
* особенность различных разделов соревновании;
* аттестационные требования на 6 - 5 - 4 кю;
* основы здорового питания спортсмена;
* правила проведения закаливающих процедур;
* комплексы дыхательной гимнастики и физических упражнений для формирования правильной осанки.
* правила построения тренировочного занятия;

#### Должны уметь:

* выполнять нормативные требования по физической подготовленности;
* выполнять элементы техники кобудо в рамках аттестационной программы на 6-5 кю;
* составлять комбинации приемов в зависимости от поставленной задачи и условий соревновательной практики;
* составлять атакующие и защитные комбинации как с оружием, так и без;
* адаптировать технику под конкретного противника;
* проводить психологическую настройку на тренировку, соревнования;
* переходить от ударных техник к борьбе и наоборот;
* планировать процесс подготовки к турниру;
* проводить идиомоторную и аутотренинговую психологическую подготовку.

### Учебно-тематический план

* + 1. **года обучения (4 часа в неделю)**

### Учебно-тематический план

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы подготовки | Общее кол-во часов | Теория | Практи ка | Формы контроля |
| **1.** | **Теоретическая подготовка** | **4** | **4** | **-** |  |
| 1.1. | Техника безопасности на  тренировках, соревнованиях | 2 | 2 | - | устный опрос |
| 1.2. | Сведения о строении и функциях организма человека | 1 | 1 | - | устный опрос |
| 1.3. | Гигиенические знания и навыки.  Режим и питание спортсмена | 1 | 1 | - | Устный опрос |
| **2.** | **Общая физическая подготовка** | **25** | **3** | **22** |  |
| 2.1. | Общеразвивающие упражнения | 2 | 0,5 | 1,5 | аттестация, выступление на соревнованиях, выполнение контрольно- переводных нормативов |
| 2.2. | Координация движений | 3,5 | 0,5 | 3 |
| 2.3. | Сила | 5 | 0,5 | 4,5 |
| 2.4. | Скорость | 2 | 0,5 | 5 |
| 2.5. | Выносливость | 6 | 0,5 | 5,5 |
| 2.6. | Гибкость | 3 | 0,5 | 2,5 |
| **3.** | **Специальная физическая**  **подготовка** | **51** | **6** | **45** |  |
| 3.1. | Гибкость | 6,5 | 0,5 | 6 | аттестация, выступление на соревнованиях, выполнение контрольно- переводных нормативов |
| 3.2. | Координация движений | 10 | 1,5 | 8,5 |
| 3.3. | Выносливость | 6 | 0,5 | 5,5 |
| 3.4. | Скорость | 10,5 | 0,5 | 10 |
| 3.5. | Сила | 11 | 1 | 10 |
| 3.6. | Техника борьбы | 7 | 2 | 5 |  |
| **4.** | **Тактико-техническая подготовка** | **42** | **3** | **39** |  |
| .1. | Спарринг по правилам ниппон  кэмпо | 30 | 1 | 29 | выступление на  соревнованиях |
| 4.2. | Работа с традиционным оружием | 6 | 1 | 5 | выступление на  соревнованиях |
| 4.3. | Изучение тайхо-дзюцу и элементов  самообороны | 6 | 1 | 5 | выступление на  соревнованиях |
| **5.** | **Контрольно-переводные нормативы** | **2** |  | **2** | выполнение контрольно-  переводных нормативов |
| **6.** | **Медицинский контроль** | **2** | **-** | **2** | допуск врача |
| **7.** | **Соревнования** | **18** | **-** | **18** | выступление на  соревнованиях |
|  | **Итого:** | **144** | **16** | **128** |  |

**Содержание программы четвертого года обучения**

**Теория**

1. **Техника безопасности на тренировках, соревнованиях.**

Характеристика соревновательной активности в единоборствах. Специфическая характеристика соревновательной деятельности в кобудо. Характер двигательной активности, специальные качества и способности спортсмена - кобудиста.

### Правила, организация и проведение соревнований.

Общее представление о средствах, методах, организационных формах проведения соревнований в кобудо. Характеристика технико-тактической подготовки в кобудо.

### Судейская и секретарская практика.

Правила судейства по основным версиям кобудо.

### Общая физическая подготовка

Разностороннее развитие физических качеств. Развитие функциональных возможностей и систем организма спортсмена. Достижение уровня развития качеств и способностей, оказывающих опосредованное влияние на спортивные достижения в кобудо. Средства:

строевые и порядковые упражнения, ходьба, бег, прыжки, метания, переползания, упражнения без предметов, упражнения с предметами, упражнения на гимнастических снарядах, плавание, гребля, передвижение на велосипеде, подвижные игры и эстафеты, спортивные игры.

### Специальная физическая подготовка

Развитие физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих спортивные достижения в кобудо. Способности реализовывать

функциональный потенциал в соревновательной деятельности. Подбор специально- подготовительных упражнений по правилу структурного подобия. Средства: акробатические упражнения, упражнения для укрепления мышц плечевого пояса и шеи, упражнения для мышц туловища, упражнения для мышц бедра, голени, стопы, упражнения в самостраховке,

упражнения с манекеном, упражнения с партнером. Упражнения на развитие скоростно- силовых способностей, ускоряющей силы, силовой и скоростной ловкости, времени специфических реакций, времени достижения максимальной скорости, уровня проявления максимальной скорости.

### Техническая подготовка в кобудо

Техника вида спорта. Техника конкретного спортсмена, характеризующаяся степенью освоения системы движений, составляющих арсенал кобудо. Сбивающие факторы в кобудо.

### Технические элементы

Рэй, Дзарэй, Стойки: Хейсоку дати, Хейко дати, Хачидже дати, Мото дати, Зенкуцу дати; Блоки: Йодан барай, Учи уке, Гедан барай; Удары руками: Сейкен, Чеку тсуки, Ой тсуки, Гяко тсуки; удары ногами: Мая гери, Маваси гери, Усиро гери; базовая техника Кихон, работа в паре: Иппон кумитэ и др. см.раздел Техническая подготовка

### Тактика как наука

Тактические знания. Тактические умения. Тактические навыки. Тактическое мышление.

Владение современными средствами, формами и видами тактики кобудо. Соответствие тактики уровню развития кобудо как вида спорта со специфической структурой спортивной

деятельности. Соответствие тактического плана особенностям конкретного соревнования, характер судейства, поведения болельщиков. Специфика вида спорта.

### Врачебный контроль

Профилактика заболеваний и лечение спортсменов. Допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей. Динамика состояния основных систем организма спортсменов, определение основных компенсаторных факторов и потенциальных возможностей их развития средствами тренировочных нагрузок. Тесты, характеризующие уровень развития физических качеств,

физического развития, подготовленности, состояния здоровья. Врачебный контроль за спортсменами:

* углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
* медицинское обследование перед соревнованиями;
* врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
* санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
* контроль за выполнением спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

### Естественно-средовые и гигиенические средства восстановления

Рациональный режим дня. Правильное (рациональное) калорийное и сбалансированное питание. Личная и общественная гигиена. Естественно-средовые факторы (оздоровительные силы природы).

# Практика

### Общая физическая подготовка 1.Общеразвивающие упражнения

**Строевые и порядковые упражнения:** построение, расчет, рапорт, приветствие,

повороты, перестроения, размыкания и смыкание, изменение направления движения, остановка во время движения шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости и направления движения.

**Ходьба:** обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы; в полуприседе, приседе; ускоренная спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; при- ставным шагом в одну и другую сторону и др.

**Бег:** на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; змейкой; спиной вперед, боком, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; семенящий бег; с изменением направления и др.

**Прыжки:** в длину и высоту с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с вы- соты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня и др.

### Упражнения без предметов:

а) упражнения для рук и пояса верхних конечностей

б) упражнения для туловища – упражнения для формирования в) упражнения для ног.

г) упражнения для рук, туловища и ног

д) упражнения для формирования правильной осанки е) упражнения на расслабление

ж) дыхательные.

### Координация движений.

Акробатические упражнения - группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора и из основной стойки. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекаты в сторону согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения на коленях перекат вперед, прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с помощью и опорой ногами в стену. Мостик. Равновесия.

**Подвижные игры и эстафеты:** с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья,

метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

**Спортивные игры:** баскетбол, гандбол, регби, футбол – ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

### Сила.

Упражнения для мышц туловища и шеи, лежа на спине, лицом вниз, сгибания и поднимая ног, наклоны, прогибания. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

**Упражнения без предметов. Упражнения с предметами:** а) со скакалкой

б) с гимнастической палкой

в) упражнения с малым мячом г) с гантелями

д) с набивными мячами ж) упражнения со стулом

### Упражнения на гимнастических снарядах:

а) на гимнастической

б) на гимнастической стенке в) на перекладине

**Упражнения с партнером:** поднимание партнера из стойки обхватом за бедра, пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; сидящего спереди, на руках впереди себя; приседания и наклоны с партнером на плечах; приседания стоя спиной друг к другу сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки – наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения; ходьба на руках с помощью партнера; разведение и сведение ног; стоя лицом друг к другу поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение, взявшись за руки, за одну руку; вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади); внезапные остановки после кружения и вращения; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера

### Скорость.

Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метания, многоборье, соревнования в пятиборье. Спортивные, подвижные игры.

### Выносливость.

Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метания, многоборье, соревнования в пятиборье. Спортивные, подвижные игры.

### Гибкость.

Мост, махи в разные стороны, прогибы туловища, наклоны, шпагаты.

### Специальная физическая подготовка

1. **Гибкость.**

Выполнение специальных технических приемов и действий с максимальной амплитудой движения. Удары ногами на верхнем уровне.

### Координация движений.

Базовая техника каратэ – кобудо:

1. стойки: зенкуцу дачи, киба дачи, кокуцу дачи, неко-аши дачи, коза дачи,шихо дачи, фудо дачи;
2. перемещения: сентай аши, йори аши, цуги аши, тобикоми;
3. техника ударов руками: цуки, учи,;
4. техника блоков; сото, учи, барай, осаэ, нагаши, сукуэ;
5. техника ударов ногами гери: мая, йоко, уширо, маваши, хидза, кеаге, кикоми;
6. техника работы корпуса: повороты ханми, дзен, миханми, уклоны, нырки;
7. комбинации ударов и блоков;
8. комплексы формальных упражнений (ката): хейан 1-5, Тэкки1, Бассай Дай.

### Выносливость.

Выполнение технических действий, приемов и их комбинаций, а также учебных и вольных поединков в течение определенного времени с различными интервалами отдыха и с различной заданной скоростью выполнения технических действий.

### Скорость.

Максимально быстрое выполнение как одиночного приема, так и комбинации действий, как по команде, так и на действие соперника – партнера в условиях поединка.

### Сила.

Выполнение технических действий с утяжелением, с максимальной концентрацией

(кимэ).

### Техника борьбы.

Навыки самостраховки при пабениях вперед, назад и в сторону, через партнера, со скамейки;

страховка партнера;

выведение из равновесия толчком, рывком;

техника борьбы: подножка задняя, передняя, бросок через бедро, бросок через спину, бросок через плечо, бросок с падением на одно, на оба колена, бросок через голову, отхваты ног, борьба в партере, борьба лежа, болевые приемы, удержания;

### Технико-тактическая подготовка

1. **Спарринг**

Работа по правилам соревнования ниппон кэмпо в защитном снаряжении.

### Работа традиционным оружием

* техника блоков, ударов, перехваты нунчаку;
* техника атаки и защиты шестом, перехваты и комбинации;
* техника блоков и ударов тонфа;
* техника кама;
* техника сай.

Соревновательные ката с длинным, парным и гибкими видами традиционного оружия.

### Изучение тайхо-дзюцу и элементов самообороны.

* составление комбинации приемов как с безоружным, так и с вооруженным партнером;
* броски с использованием оружия;
* самозащита от вооруженного соперника;
* самооборона с использованием окружающих предметов;
* самооборона от нескольких противников.

### Контрольно-переводные нормативы в процессе занятий кобудо.

Нормативы и процедуры для определения показателей здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности, технико-тактической, психологической, теоретической подготовленности спортсмена.

### Врачебный контроль

Профилактика заболеваний и лечение спортсменов. Допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей. Динамика состояния основных систем организма спортсменов, определение основных компенсаторных факторов и потенциальных возможностей их развития средствами тренировочных нагрузок. Тесты, характеризующие уровень развития физических качеств,

физического развития, подготовленности, состояния здоровья. Врачебный контроль за спортсменами:

* углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
* медицинское обследование перед соревнованиями;
* врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
* санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
* контроль за выполнением спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

### Ожидаемые результаты четвертого года обучения

#### Обучающиеся должны знать:

* о строении организма человека, личной гигиене и закаливании, режиме дня и основах самоконтроля;
* о технике кобудо, особенностях владения каждым из видов традиционного оружия;
* о специальной амуниции, инвентаре и оборудовании зала;
* о тактике боя, видах и целях тактических схем, структуре тактических действий;
* правила проведения соревнований, особенности работы судей, секретарей;
* терминологию и жесты судейства;
* значение регулярных медицинских осмотров;
* влияние вредных привычек на организм обучающихся;
* требования аттестационной программы кобудо с 9 по 4 кю.

#### Должны уметь:

* выполнять разминку, комплексы корригирующей гимнастики, комплексы упражнений утренней зарядки;
* составлять комплексы упражнений по общей физической подготовке, а также по обучению передвижениям;
* выполнять упражнения специальной физической подготовки;
* составлять комплексы упражнений по физической, технической и тактической подготовке;
* играть в спортивные и подвижные игры, направленные на развитие силы, скорости, ловкости, выносливости;
* выполнять акробатические и легкоатлетические упражнения, согласно возрастных особенностей и подготовки;
* проводить атакующие комбинации, демонстрировать вариативность техники;
* работать в качестве судьи секретаря на внутренних соревнованиях коллектива;
* выполнять роли судьи при участниках;
* выполнение обязанностей помощника соревнований;
* выполнять нормативные требования по физической подготовленности;
* выполнять элементы техники кобудо в рамках аттестационной программы на 5-4 кю;

### Условия реализации программы

**Кадровые** Компетентность педагога, высшее специальное педагогическое образование.

**Организационные** Желательно обучение по программе организовывать в небольших группах (не более 8 - 12 человек), иначе качество усвоения будет значительно снижено.

**Мотивационные** Перед началом обучения по данному курсу пригласить учащихся на собеседование, выявить их уровень физической подготовленности. На родительском собрании рассказать о восточном боевом единоборстве в дисциплине кобудо, о роли родителей в этой деятельности.

**Материально-технические.** Соответствующее помещение для занятий (с хорошим освещением, удобной учебной мебелью, удобными безопасными тренажерами), раздаточный и дидактический материал; учебно- тренировочные задания по отдельным разделам; желательно - компьютер, имеющий доступ к Интернету.

**Методическое обеспечение программы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п.п.** | **Раздел** | **Методические виды продукции: разработки игр, бесед, экскурсий,**  **конкурсов** | **Рекомендации по проведению лабораторных и практических работ** | **Дидактический и лекционный материал** |
| 1. | Теоретич еская подготовк а | Беседа «История развития боевых искусств».  Знакомство с различными  видами боевых искусств.  Раздаточный материал по теме  «Терминология кобудо» Экскурсия в Музей Спорта УР. Памятка для обучающихся и их родителей.  Конкурс на лучший рисунок по теме боевых искусств. | Знакомство с планом работы на год.  Показ видео материалов с соревнований.  Демонстрации техники ведущих спортсменов с комментариями. | Лекционный материал: 1.  «Анатомо-  физиологические особенности спортсмена единоборца».   1. «Здоровый образ жизни и вредные привычки». 2. «Режим труда и отдыха, значение для спортсмена». 3. «Режим питания». 4. «Возникновение и развития кобудо». 5. «Виды оружия в кобудо». 6. «Планирование тренировочного цикла». Календарный план спортивных мероприятий на учебный год.   Правила проведения соревнований по ВБЕ Кобудо. |
| 2. | Общая  физическ ая подготовк а | Комплекс разминочных упражнений, комплекс упражнений на развитие  гибкости.  Подвижные игры:  «Белые медведи»,  «Цепочка»,  «Каратистские ляпки»,  «Колдунчики». | Выполнение упражнений без инвентаря и с использованием гантелей, скамеек, на перекладине, с  набивными мячами, гимнастическими палками. Контроль правильности выполнения.  Самоконтроль и проверка партнера. | Лекционный материал:   1. «Виды ОРУ». 2. «Развитие силы, скорости и выносливости» 3. «режимы тренировок для развития силы, скорости» 4. «Акробатические элементы». |
| 3. | Специаль ная  физическ ая подготовк а | Видио материал Всероссийской  федерации кобудо по правилам соревнований, технике владения оружием.  Видео с  соревнований. | Выполнение базовых упражнений: одиночное – кихон и парное – дзю иппон кумитэ, гохон кумитэ, санбон кумитэ.  Комплексы формальных упражнений- ката,  составление комбинаций приемов. | Лекционный материал:   1. «основы техники каратэ - кобудо». 2. «Специфика работы с традиционным оружием». |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Разработка подвижных игр:  «Каратистские ляпки»,  «Карлсон». |  |  |
| 4. | Технико- тактическ ая подготовк а | Видео с соревнований Учебный  видеоматериал Матайоши кобудо рю. | Учебные спарринги по заданию, свободные, со сменой партнеров. Разработка атакующих комбинаций и комбинаций перехода от ударной технике к борьбе и обраьно.  Разработка комбинаций тайхо-дзюцу. И элементов самообороны. | Лекционный материал:  1. «Ката с оружием». 2.Правила проведения соревнований по ВБЕ Кобудо. |
| 5. | Контроль но- преводны е норматив ы | История развития восточных боевых единоборств, этикет до-дзе.  Правила соревнований по ВБЕ кобудо.  Методическое  руководство для судей. |  | Аттестационная программа с 9 по 4 кю. |
| 6. | Медицин ский  контроль |  |  |  |
| 7. | Соревнов ания | Памятка для обучающихся и их родителей | Выступление на соревнованиях, участие в мероприятиях воспитательного  характера | Календарный план спортивных мероприятий на учебный год. |

**Контрольно-измерительные материалы Формы подведения итогов реализации программы**:

* промежуточная аттестация обучающихся по итогам первого полугодия и по итогам учебного года;
* итоговая аттестация по итогам обучения по программе: выполнение программ с 9 по 4 кю - белого, желтого, зеленого и синего поясов.

Контроль за прохождением программного материала осуществляется в процессе бесед, устных опросов, творческих заданий, спаррингов, а также контроль за ЗУН обучающихся проводится через сдачу контрольных нормативов, аттестации на кю, участие в соревнованиях. Итоговый контроль проводится в конце учебного года в форме показательных выступлений для родителей.

### Программа аттестации на 9- 4 кю

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***9 кю (Ку-кю) белый пояс*** | | |
| ***1. КИХОН*** | | |
| **1** | **Вперед в Дзэнкуцу-дачи (камаэ)** | *Ой-цуки* |
| **2** | **Вперед в Дзэнкуцу-дачи (камаэ)** | *Гедан-барай* |
| **3** | **Вперед в Дзэнкуцу-дачи (камаэ)** | *Аге-уке* |
| **4** | **Вперед в Дзэнкуцу-дачи (камаэ)** | *Сото-уке* |
| **5** | **Вперед в Дзэнкуцу-дачи (камаэ)** | *Маэ-гэри* |
| ***2. КАТА*** | | |
| **1.** | **Тайкёку-шодан** |  |
| ***3. УКЭМИ – ПАДЕНИЯ (НА КОРТОЧКАХ)*** | | |
| **1.** | **На бок** | *Еко (Сокухо) – укэми* |
| **2.** | **На спину** | *Усиро (кохо) – укэми* |
| ***4. ПРИЕМЫ БОРЬБЫ НА КОЛЕНЯХ*** | | |
| **1.** | **Техника выведения из равновесия** |  |
| ***5. ТЕХНИКА НУНЧАКУ*** | | |
| **1.** | **1-А** |  |
| **2.** | **2-А** |  |
| ***6. ОФП*** | | |
| **1.** | **Отжимания на полу** | *20* |
| **2.** | **Подъем туловища** | *20* |
| **3.** | **Приседания с маэ-гэри** | *20* |
| **4.** | **Прогиб в спине на полу (лодочка)** | *210* |
| ***7. ТЕСТ НА ГИБКОСТЬ*** | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***8 кю (Хати-кю) желтый пояс*** | | |
| ***1. КИХОН*** | | |
| **1.** | **Вперед в Дзэнкуцу-дачи** | *Ой-цуки (чудан)* |
| **2.** | **Вперед в Дзэнкуцу-дачи** | *Гедан-барай* |
| **3.** | **Вперед в Дзэнкуцу-дачи** | *Аге-уке* |
| **4.** | **Вперед в Дзэнкуцу-дачи** | *Учи-уке* |
| **5.** | **Вперед в Дзэнкуцу-дачи** | *Сото-уке* |
| **6.** | **Вперед в Кокуцу-дачи** | *Сюто-уке* |
| **7.** | **Вперед в Киба-дачи (камаэ)** | *Ёко-гэри кэаге* |
| ***2. КАТА*** | | |
| **1.** | **Тайкёку-шодан** |  |
| **2.** | **Хэйан-шодан** |  |
| ***3. ДЗЮ-ИППОН-КУМИТЭ*** | | |
| **1.** | **Ой-цуки (дзёдан)** | *Аге-уке* |
| **2.** | **Ой-цуки (чудан)** | *Сото-уке* |
| **3.** | **Маэ-гэри (чудан)** | *Гедан-барай* |
| ***После каждой защитной техники следует контратака – гяку-цуки*** | | |
| ***4. НАГЭ-ВАДЗА*** | | |
| **1.** | **Передняя подножка с захватом за плечо** | *Тай-отоши* |
| ***5. ТЕХНИКА НУНЧАКУ*** | | |
| **1.** | **3-А** |  |
| **2.** | **4-А** |  |
| ***6. ОФП*** | | |
| **1.** | **Отжимания на полу** | *30* |
| **2.** | **Подъем туловища** | *30* |
| **3.** | **Приседания с маэ-гэри** | *30* |
| **4.** | **Прогиб в спине на полу (лодочка)** | *30* |
| ***7. ТЕСТ НА ГИБКОСТЬ*** | | |
|  | | |
| ***7 кю (Сити-кю) оранжевый пояс*** | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***1. КИХОН*** | | |
| **1.** | **Вперед в Дзэнкуцу-дачи** | ***Ой-цуки (чудан)*** |
| **2.** | **Назад в Дзэнкуцу-дачи** | ***Гедан-барай / гяку-цуки*** |
| **3.** | **Вперед в Дзэнкуцу-дачи** | ***Аге-уке / гяку-цуки*** |
| **4.** | **Назад в Дзэнкуцу-дачи** | ***Учи-уке / гяку-цуки*** |
| **5.** | **Вперед в Дзэнкуцу-дачи** | ***Сото-уке / гяку-цуки*** |
| **6.** | **Назад в Кокуцу-дачи** | ***Сюто-уке*** |
| **7.** | **Вперед в Дзэнкуцу-дачи** | ***Маэ-гэри (дзёдан)*** |
| **8.** | **Направо, налево в Киба-дачи (камаэ)** | ***Ёко-гэри–кэаге*** |
| **9.** | **Направо, налево в Киба-дачи (камаэ)** | ***Ёко-гэри–кэкоми*** |
| ***2. КАТА*** | | |
| **1.** | **Хэйан-шодан** |  |
| **2.** | **Хэйан-нидан** |  |
| ***3. БУНКАЙ КАТА*** | | |
| ***(РАСШИФРОВКА ЛЮБОЙ СВЯЗКИ ИЗ КАТА ПО ВЫБОРУ КОМИССИИ)*** | | |
| ***4. ДЗЮ-ИППОН-КУМИТЭ*** | | |
| **1.** | **Ой-цуки (дзёдан)** | *Аге-уке* |
| **2.** | **Ой-цуки (чудан)** | *Сото-уке* |
| **3.** | **Маэ-гэри (чудан)** | *Гедан-барай* |
| **4.** | **Еко-гэри (чудан)** | *Гедан-барай* |
| ***После каждой защитной техники следует контратака – гяку-цуки*** | | |
| ***5. НАГЭ-ВАДЗА*** | | |
| **1.** | **Бросок через бедро** | *Уки-гоши* |
| ***6. ТЕХНИКА НУНЧАКУ*** | | |
| **1.** | **5-А** |  |
| **2.** | **6-А** |  |
| **3.** | **7-А** |  |
| ***7. ОФП*** | | |
| **1.** | **Отжимания на полу** | *40* |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **2.** | **Подъем туловища** | *40* |
| **3.** | **Приседания с маэ-гэри** | *40* |
| **4.** | **Прогиб в спине на полу (лодочка)** | *40* |
| ***8. ТЕСТ НА ГИБКОСТЬ*** | | |
| ***6 кю (Року-кю) зеленый пояс*** | | |
| ***1. КИХОН*** | | |
| **1.** | **Вперед в Дзэнкуцу-дачи** | ***Гяку-цуки (чудан)*** |
| **2.** | **Вперед в Дзэнкуцу-дачи** | ***Санбон-цуки*** |
| **3.** | **Вперед в Дзэнкуцу-дачи** | ***Уракен-учи*** |
| **4.** | **Назад в Дзэнкуцу-дачи** | ***Учи-уке / кидзами-цуки*** |
| **5.** | **Вперед в Кокуцу-дачи** | ***Сюто-уке / гяку-нукитэ*** |
| **6.** | **Вперед в Дзэнкуцу-дачи (камаэ)** | ***Маэ-гэри*** |
| **7.** | **Вперед в Дзэнкуцу-дачи (камаэ)** | ***Маэ-рэн-гэри (чудан, дзёдан)*** |
| **8.** | **Направо, налево в Киба-дачи (камаэ)** | ***Ёко-гэри – кэаге*** |
| **9.** | **Направо, налево в Киба-дачи (камаэ)** | ***Ёко-гэри – кэкоми*** |
| **10.** | **Вперед в Дзэнкуцу-дачи (камаэ)** | ***Маваши-гэри*** |
| ***2. КАТА*** | | |
| **1.** | **Хэйан-нидан** |  |
| **2.** | **Хэйан-сандан** |  |
| **3.** | **Чоуно-кун** | **Ката БО** |
| ***3. БУНКАЙ КАТА*** | | |
| ***(РАСШИФРОВКА ЛЮБОЙ СВЯЗКИ ИЗ КАТА ПО ВЫБОРУ КОМИССИИ)*** | | |
| ***4. ДЗЮ-ИППОН-КУМИТЭ*** | | |
| **1.** | **Ой-цуки (дзёдан)** | *Аге-уке* |
| **2.** | **Гяку-цуки (чудан)** | *Сото-уке* |
| **3.** | **Маэ-гэри (чудан)** | *Гедан-барай* |
| **4.** | **Еко-гэри (чудан)** | *Гедан-барай* |
| ***После каждой защитной техники следует контратака – гяку-цуки*** | | |
| ***5. НАГЭ-ВАДЗА*** | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1.** | **Сметание бедром** | *Хараи-гоши* |
| ***6. ТЕХНИКА НУНЧАКУ*** | | |
| **1.** | **1-Б** |  |
| **2.** | **2-Б** |  |
| **3.** | **3-Б** |  |
| **4.** | **4-Б** |  |
| ***7. ОФП*** | | |
| **1.** | **Отжимания на полу** | *50* |
| **2.** | **Подъем туловища** | *50* |
| **3.** | **Приседания с маэ-гэри** | *50* |
| **4.** | **Прогиб в спине на полу (лодочка)** | *50* |
| ***8. ТЕСТ НА ГИБКОСТЬ*** | | |
|  | | |
| ***5 кю (Го-кю) светло-синий пояс*** | | |
| ***1. КИХОН*** | | |
| **1.** | **Вперед в Дзэнкуцу-дачи** | ***Санбон-цуки*** |
| **2.** | **Вперед в Дзэнкуцу-дачи** | ***Уракен-учи / гяку-цуки*** |
| **3.** | **Назад в Дзэнкуцу-дачи** | ***Аге-уке / гедан-барай / гяку-цуки*** |
| **4.** | **Вперед в Дзэнкуцу-дачи** | ***Учи-уке / кидзами-цуки / гяку-цуки*** |
| **5.** | **Назад в Дзэнкуцу-дачи** | ***Сото-уке/ из Киба-дачи Еко-эмпи-учи*** |
| **6.** | **Вперед в Кокуцу-дачи** | ***Сюто-уке/ кидзами-маэ-гэри****/гяку-нукитэ* |
| **7.** | **Вперед в Дзэнкуцу-дачи (камаэ)** | ***Маэ-рэн-гэри(Кидзами чудан/ кеаге дзёдан)*** |
| **8.** | **Направо, налево в Киба-дачи (камаэ)** | ***Ёко-гэри - кэаге*** |
| **9.** | **Направо, налево в Киба-дачи (камаэ)** | ***Ёко-гэри - кэкоми*** |
| **10.** | **Вперед в Дзэнкуцу-дачи (камаэ)** | ***Маваши-гэри*** |
| ***2. КАТА*** | | |
| **1.** | **Хэйан-сандан** |  |
| **2.** | **Хэйан-йондан** | **+ бункай** |
| **3.** | **Тсукен-шито-катано-сай** | **Ката САЙ** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***3. ДЗЮ-ИППОН-КУМИТЭ*** | | |
| **1.** | **Ой-цуки (дзёдан)** | *Аге-уке* |
| **2.** | **Гяку-цуки (чудан)** | *Сото-уке* |
| **3.** | **Маэ-гэри (чудан)** | *Гедан-барай* |
| **4.** | **Еко-гэри (чудан)** | *Гедан-барай* |
| **5.** | **Маваши-гэри (дзёдан)** | *Дзёдан Учи-уке* |
| ***После каждой защитной техники следует контратака – гяку-цуки*** | | |
| ***4. НАГЭ-ВАДЗА*** | | |
| **1.** | **Переворот руками** | *Какае-гурума* |
| ***5. ТЕХНИКА НУНЧАКУ*** | | |
| **1.** | **5-Б** |  |
| **2.** | **6-Б** |  |
| **3.** | **7-Б** |  |
| **4.** | **1-В** |  |
| ***6. ОФП*** | | |
| **1.** | **Отжимания на полу** | *60* |
| **2.** | **Подъем туловища** | *60* |
| **3.** | **Приседания с маэ-гэри** | *60* |
| **4.** | **Прогиб в спине на полу (лодочка)** | *60* |
| ***7. ТЕСТ НА ГИБКОСТЬ*** | | |
| ***8. УСТНЫЙ ТЕСТ*** | | |
| **Этикет до-дзё, техническая терминология, история ВБЕ.** | | |
| ***4 кю (Ен-кю) темно-синий пояс*** | | |
| ***1. КИХОН*** | | |
| **1.** | **Вперед в Дзэнкуцу-дачи** | ***Санбон-цуки*** |
| **2.** | **Назад в Дзэнкуцу-дачи** | ***гяку Гедан-барай/ Учи-уке/ кидзами-цуки*** |
| **3.** | **Вперед в Дзэнкуцу-дачи** | ***Сото-уке /Еко-эмпи-учи/Уракен-учи*** |
| **4.** | **Назад в Кокуцу-дачи** | ***Сюто-уке/кидзами-Ёко-гэри/ гяку-цуки*** |
| **5.** | **Вперед в Дзэнкуцу-дачи** | ***Маэ-гэри / Ой-цуки*** |
| **6.** | **Вперед в Дзэнкуцу-дачи** | ***Маваши-гэри / гяку-цуки*** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **7.** | **Направо, налево в Киба-дачи (камаэ)** | ***Ёко-гэри – кэкоми*** |
| **8.** | **Направо, налево в Киба-дачи (камаэ)** | ***Ёко-гэри – кэаге*** |
| **9.** | **На месте в Дзэнкуцу-дачи** | ***Маэ-гэри / Ёко-гэри – кэаге*** |
| **10.** | **На месте в Дзэнкуцу-дачи** | ***Маэ-гэри / Маваши-гэри*** |
| ***2. КАТА*** | | |
| **1.** | **Хэйан-йондан** |  |
| **2.** | **Хэйан-годан** | **+ бункай** |
| **3.** | **Ярагува-но-тонфа** | **Ката ТОНФА** |
| ***3. ДЗЮ-ИППОН-КУМИТЭ*** | | |
| **1.** | **Кидзами-цуки (дзёдан)** | *Аге-уке* |
| **2.** | **Гяку-цуки (чудан)** | *Сото-уке* |
| **3.** | **Маэ-гэри (чудан)** | *Гедан-барай* |
| **4.** | **Еко-гэри (чудан)** | *Гедан-барай* |
| **5.** | **Маваши-гэри (дзёдан)** | *Дзёдан Учи-уке* |
| ***После каждой защитной техники следует контратака – гяку-цуки*** | | |
| ***4. НАГЭ-ВАДЗА*** | | |
| **1.** | **Бросок с падением на колено** | *Сеои-отоши* |
| ***5. ТЕХНИКА НУНЧАКУ*** | | |
| **1.** | **2-В** |  |
| **2.** | **3-В** |  |
| **3.** | **4-В** |  |
| **4.** | **1-Г** |  |
| ***6. ОФП*** | | |
| **1.** | **Отжимания на полу** | *70* |
| **2.** | **Подъем туловища** | *70* |
| **3.** | **Приседания с маэ-гэри** | *70* |
| **4.** | **Прогиб в спине на полу (лодочка)** | *70* |
| ***7. ТЕСТ НА ГИБКОСТЬ*** | | |
| ***8. УСТНЫЙ ТЕСТ*** | | |

**Этикет до-дзё, техническая терминология, история ВБЕ.**

**Правила соревнований по ВБЕ Кобудо:**

|  |
| --- |
| 1) [www.budolicey.ru](http://www.budolicey.ru/) |
| 2) [www.kobu-do.ru](http://www.kobu-do.ru/) |

**ЛИТЕРАТУРА**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. | Аттестационная программа на 10-1кю, РФСОО Удмуртской Республики.2014г. |
| 2. | Борьба вольная: Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт,  2008. – 216 с. |
| 3. | Возрастная и педагогическая психология: Учебник для пединститутов /Под ред.  А.В. Петровского. – М.: Педагогика, 1999. |
| 4. | Гагонин С.Г. Спортивно-боевые единоборства. – СПб ГАФК, 1997, –352 с. |
| 5. | Гужаловский А.А. Физическая подготовка школьников. – Челябинск: Южно- Уральское книжное изд-во, 1980, – 152 с. |
| 6. | Дзюдо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских  спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2008. – 188 с. |
| 7. | Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 96 с. |
| 8. | Макарова Г.А. Врачебный контроль в спорте – М.: Советский спорт, 2008. – 465 с. |
| 9. | Матвеев Л.П. Общая теория спорта: Уч-к для ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 324 с. |
| 10. | Туманян Г.С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: учебное пособие. – В 4-х кн. – М.: Советский спорт, 1997. |
| 11. | Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 232 с. |
| 12. | Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания. – М.: Физкультура и спорт. – 1972. – 256 с. |
| 13. | [www.budolicey.ru](http://www.budolicey.ru/) |
| 14. | [www.kobu-do.ru](http://www.kobu-do.ru/) |