

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ  
ШКОЛА № 814

---

"РЕКОМЕНДОВАНО"

экспертным советом

Протокол №

" 5 " *апрель* 2016 г.



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ГБОУ Школа № 814

М.Н. Иванцов

2016 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

«КОБУДО»

Возраст обучающихся: 8 - 15 лет  
Срок реализации программы: 3 года

Разработчик:  
Карашевский Алексей Вячеславович,  
педагог дополнительного образования

Педагог, реализующий программу:  
Карашевский Алексей Вячеславович

МОСКВА, 2016 г.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

В повседневной жизни, на производстве и практически во всех видах спорта важной предпосылкой эффективной деятельности являются физические возможности человека. Физическая подготовка – это методически грамотно организованный процесс двигательной деятельности человека для оптимального развития его физических качеств.

Термин "качество" отображает двигательные возможности человека и предполагает наличие в качествах задатков, которыми люди наделены от природы, к их проявлению в двигательной деятельности.

### **Новизна.**

В настоящее время сложное финансовое положение, сложившееся во многих государственных образовательных учреждениях спортивной направленности не всегда позволяет тренеру-преподавателю работать в полной мере своих возможностей, поэтому актуально привлечение любых категорий граждан для активных занятий боевым самбо в образовательные учреждения. Введение в уставную деятельность образовательных учреждений возможности проведения занятий с различными возрастными группами населения на самоокупаемости позволят значительно расширить сферу деятельности учреждения, привлечь дополнительных заинтересованных лиц в развитие КОБУДО.

### **Актуальность.**

Спортивные поединки по КОБУДО последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий. Однако, методологическая база построения процесса обучения искусству ведения спортивного поединка как целостная методика технология, доступная для применения в данном виде спорта, до сих пор разработана недостаточно. Огромное количество детей в возрасте от 6 лет впервые начинают посещать спортивные секции, не имея практического опыта занятиями физической культурой и спортом. На данном этапе необходимо заинтересовать занимающихся, используя средства и методы воспитания и обучения. Педагогические умения, яркий эмоциональный фон способствуют выработке устойчивой внутренней мотивации.

Известно, что существует большое количество детей имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. Ввиду сложившегося положения данная категория детей не имеет возможности заниматься в спортивной школе в спортивных основных группах. Организация и введение в спортивном объединении помогает решить эту задачу и привлечь к активным занятиям физической культурой и спортом дополнительные ресурсы, которые восполнят ряды позитивно ориентированных групп детей и подростков. Дети не прошедшие тестирование в спортивные группы начальной подготовки, но имеющие допуск медицинского учреждения зачисляются в спортивное объединение КОБУДО. Настоящая модифицированная программа деятельности для образовательных учреждений,

непосредственно связанных с развитием КОБУДО как вида спорта, так и формированием здорового образа жизни для спортивных групп и объединений имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми и подростками.

**Педагогическая целесообразность спортивного объединения** заключается в дополнительном охвате детей, которые по своему физическому развитию не могут попасть в спортивные основные группы.

**Основная цель занятий** – оптимизация физического развития, всестороннее совершенствование общих физических качеств в процессе занятий КОБУДО и в единстве с воспитанием личности занимающихся.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- Обучение основам истории развития единоборств;
- Обучение закономерностям индивидуального развития человека, санитарно-гигиенические нормы;
- Обучение основам здорового образа жизни, формы сохранения и укрепления здоровья;
- Обучение правилам техники безопасности на занятиях по единоборствам.
- Обучение базовой технике КОБУДО.

**Развивающие:**

- Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
- Оптимальное развитие физических качеств.
- Развитие наблюдательности, навыков самоконтроля

**Воспитательные:**

- Воспитание личности в целом (интеллектуальные, волевые, моральные эмоциональные качества).
- Приучение к регулярной спортивной деятельности и здоровому образу жизни
- (к будущей трудовой деятельности).

Учитель специально организует познавательную работу учащихся в соответствии со своими действиями. Деятельность учителя по организации творческой активности учеников имеет решающее значение и не может быть отменена или заменена каким-либо другим процессом. Образовательный процесс невозможен также без поддержания учителем интереса, любопытства, любознательности и положительного эмоционального настроения учеников. Устойчивый интерес учеников побуждает их к дальнейшей мыслительной деятельности и реалистической самооценке достижений лучше и с

большой пользой, чем мотивы экзаменационного успеха и внешних поощрений. На каждом из этапов освоения программы важна оценочная реакция учителя в процессе обучения, оценка действий и творческих заданий, экзамены создают предпосылку для дальнейшего хода успешного образования. Но при этом существенно учитывать те моральные и физические усилия со стороны занимающегося. В процессе образования постоянно осуществляется эмоциональное развитие учащихся.

Что бы осуществить контроль за исполнением изучения приёмов необходимо и поощряется участие в соревнованиях. Обучающимся доводится информация о психологических состояниях организма: предстартовая лихорадка, предстартовая апатия, состояние боевой готовности. Приводятся приёмы психорегуляции организма, которые отрабатываются на тренировках, контрольных спаррингах и соревнованиях. Так же спортсменам предлагалось применять приёмы психорегуляции в различных бытовых ситуациях: в семье, в школе, на улице, в кругу друзей и т. д.

### **Возраст детей. Формы и режим занятий.**

Программа рассчитана на детей от 8 до 16 лет.

Планируемый режим занятий первого и второго года обучения 2 раза в неделю (144 часа в год) по два академических часа с релаксационным перерывом 10-15 мин. и соблюдением питьевого режима.

### **Возрастные особенности детей.**

Особенности работы с детьми возраста 8–9 лет. На основании нормативно-правовых основ регламентирующих деятельность спортивно-оздоровительных учреждений возраст приёма в группы начальной подготовки по КУДО составляет 9 – 10 лет. Мальчики и девочки приходят в образовательные учреждения спортивной направленности и начинают совместно с тренером – преподавателем изучать основы КУДО. В педагогическом взаимодействии участвуют дети, члены их семей, школьные работники, административные и другие заинтересованные лица. Хочется обратить внимание на некоторые особенности обучения занимающихся в тайском боксе и в других видах спорта. Основным типом мышления занимающихся в возрасте от 7 до 10 лет является наглядно-образное, тесно связанное с эмоциональной сферой. Это предполагает участие правого полушария в обучении. На практике редко встречается дифференцированное обучение занимающихся в боевом самбо с разной функциональной асимметрией полушарий.

В образовательном процессе изучения КОБУДО тренеры – преподаватели переоценивает роль левого полушария и логического мышления в становлении мыслительной деятельности ребенка от полученной информации во время тренировочных занятий. Спортивные методики обучения тренируют и развивают главным образом левое полушарие, игнорируя, по крайней мере, половину возможностей

ребенка. Известно, что правое полушарие связано с развитием творческого мышления и интуиции.

Быстрый рост костной ткани значительно опережает соотношение мышечной массы с массой скелета. Организм адекватно воспринимает направленные нагрузки, в зависимости от периода учебно-тренировочного процесса.

Хороший эффект для развития силовых качеств дают упражнения с отягощениями: гантели, штанги, гири. Рост мышечной массы позволяет развивать скоростные, скоростно-силовые качества. Начинает меняться форма и техника движений из-за анатомических изменений, происходящих в организме. Необходимо выполнять коррекцию содержания формы техники. У детей проявляется активная внутренняя мотивация к занятиям спортивной специализацией. Наступает период подросткового роста.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер – преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков,

проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

**Психологическая подготовка** предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т. д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

**Схема построения алгоритма методики развития физических качеств должна включать ряд операций:**

**1. Постановка педагогической задачи.** На основе анализа состояния физической подготовленности конкретного человека, или группы людей следует определить, какое именно физическое качество и до какого уровня необходимо развивать.

**Гибкость** – развитие подвижности в суставах для выполнения технических действий в соответствии с морфологическими особенностями.

**Быстрота** – развитие быстроты двигательных реакций и частоты движений, адаптация нервно-мышечного аппарата, развитие межмышечной координации.

**Ловкость** – интенсивное развитие двигательного, зрительного, слухового, тактильного и других анализаторов.

**Сила** – развитие максимальной, взрывной и скоростной силы без отягощений.

**Выносливость** – развитие общей выносливости.

Ожидаемые результаты и способы их фиксации.

Аналитико-диагностическая часть программы.

Аналитико-диагностический блок дополнительной образовательной программы включает в себя:

- диагностику обученности (знания, умения, навыки по профилю программы);
- диагностику обучаемости;
- текущую диагностику (зачеты по темам, результаты участия в соревнованиях и т. д.).

Диагностика обученности по профилю программы проводится два раза в год:

1 – входная диагностика (сентябрь-октябрь);

2 – итоговая диагностика (апрель-май).

Мониторинг проводится по следующим параметрам ежемесячно.

Учебно-тренировочная работа с детьми и подростками в спортивно оздоровительной группе основывается на законах и закономерностях теории и методики физического воспитания и ряда других наук, анатомии, физиологии, медицины, социологии, педагогики, психологии, философии.

Учёт объективных факторов развития организма занимающихся позволит наиболее эффективно использовать упражнения и другие средства физического воспитания для формирования морфофункциональных показателей организма. Так же нельзя не учитывать индивидуальные особенности развития организма: анатомические, физиологические, психические, социально-бытовые.

### ***Сдача нормативов. Соревнования***

В течение года провести не менее 5 соревнований по общей физической подготовке:

- октябрь – Первый старт.
- декабрь – Призы Деда Мороза.
- февраль – День Защитника Отечества.
- май – День Победы.
- июнь – спартакиада в спортивном лагере по разным видам спорта.

***Таблица № 1 Таблица развития физических качеств на основе ежемесячного мониторинга (пример)***

Ф.И.О	сент. 2003	Октб 2003	Нояб 2003	Дек 2003	Янв 2004	Февр 2004	Март 2004	Апр 2004	Май 2004	Июнь 2004
Год рождения										
возраст	8.8	8.9	8.10	8.11	9	9.1	9.2	9.3	9.4	9.5
Бег 3x10м										
Прыжок в длину с места										
Прыжки через препятствие (гимнастическая палка) за 1 мин										
Отжимание от пола										
Подтягивание										
Пресс с фиксацией ног из положения лёжа на спине, руки на поясе, подъем туловища вперед до касания руками носков ног за 30 сек										
Бег 30м										
Бег 100м										
Мост гимнастический										
Шпагат (три варианта)										
Вес										
Рост										

## Ожидаемые результаты

### Обучающийся должен знать :

- Основы истории развития единоборств;
- Закономерности индивидуального развития человека, санитарно-гигиенические нормы;
- Основы здорового образа жизни, формы сохранения и укрепления здоровья;
- Врачебно-педагогический контроль;
- Формы и средства организации самостоятельных занятий;

### Обучающийся должен уметь:

- Самостоятельно проводить зарядку;
- Наблюдать, фиксировать педагогические ситуации;
- Выполнять правила техники безопасности на занятиях по единоборствам.



## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	3	2	1	
2.	Общая физическая подготовка	48	10	34	Визуальный контроль педагога
3.	Специальная физическая подготовка	37	15	24	Визуальный контроль педагога
4.	Техническая подготовка	50	15	34	Визуальный контроль педагога
5.	Контрольное тестирование и аттестация	6	2	4	Выполнение Тестовых заданий
	Итого часов	144	44	97	

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	3	2	1	
2.	Общая физическая подготовка	48	10	34	Визуальный контроль педагога
3.	Специальная физическая подготовка	37	15	24	Визуальный контроль педагога
4.	Техническая подготовка	50	15	34	Визуальный контроль педагога
5.	Контрольное тестирование и аттестация	6	2	4	Выполнение Тестовых заданий
	Итого часов	144	44	97	

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3-го - года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	-	2	
3.	Общая физическая подготовка	56	6	50	Визуальный

					контроль педагога
4.	Специальная физическая подготовка	66	6	60	Визуальный контроль педагога
5.	Техническая подготовка	81	6	75	Визуальный контроль педагога
6.	Участие в спортивных мероприятиях или соревнованиях	6	1	5	
7.	Контрольное тестирование и аттестация	4	1	3	
	Итого часов	216	20	195	

## СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА 1-го года обучения.

### Вводное занятие.

Теория: Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья. Краткий обзор развития КУДО. Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в зале КУДО.

Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного кудоиста.

Практика: Спортивные ритуалы.

### Раздел 1. Общая физическая подготовка

Теория: Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале КУДО.

Практика: Выполнение упражнений:

- Прыжки, бег и метания.
- Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении.
- Прикладные упражнения.
- Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча.

Ловля мяча при бросках в парах.

- Упражнения набивным мячом
- Упражнения с отягощениями
- Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках.

- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
- Футбол и т. д.
- Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.

## Раздел 2. Специальная физическая подготовка.

Теория: Методы организации занимающихся при разучивании действий кобудоистов. Методические приемы обучения основам техники кобудоиста.

Практика: Выполнение упражнений:

- Организация занимающихся без партнера на месте.
- Организация занимающихся без партнера в движении.
- Усвоение приема по заданию тренера.
- Условный бой по заданию.
- Спарринг.

### **Методические приемы обучения основам техники кобудоиста**

- Изучение захватов и освобождение от них.
- Изучение базовых стоек кобудоиста.
- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки.
- Боевая стойка кобудоиста.
- Передвижение в базовых стойках.
- В передвижении выполнение базовой программной техники.
- Боевые дистанции.

## Раздел 3. Техническая подготовка.

Теория: Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях:

Практика:

- удар коленом на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях,
- ударов коленом на месте и в передвижении,
- бой с тенью,
- формальные упражнения,
- в парах,
- на снарядах,
- защита блоками и перемещениями.

## Раздел 4. Контрольное тестирование и аттестация.

Теория: Правила проведения соревнований. Программа соревнований. Весовые категории для юношей.

Практика: Совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита.

Совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях.

Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами.

Защита в движении вперед, назад, в сторону.

Захваты и освобождения от них. Борьба в парах.

## **СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА 2-го и 3-го года обучения.**

### **Вводное занятие.**

Теория: Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья. Краткий обзор развития КУДО. Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в зале КУДО.

Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного кудоиста.

Практика: Спортивные ритуалы.

### **Раздел 1. Общая физическая подготовка**

Теория: Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале КУДО.

Практика: Выполнение упражнений:

- Прыжки, бег и метания.
- Прикладные упражнения.
- Упражнения с теннисным мячом.
- Упражнения со скакалкой.
- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- Упражнения с отягощениями. (Лёгкие блины от штанги 2.5–5 кг)
- Акробатические упражнения. (Углы, стойки, кувырки, перевороты)
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
- Футбол,
- Подвижные игры и эстафеты.

### **Раздел 2. Специальная физическая подготовка.**

Теория: Методы организации занимающихся при разучивании действий кобудоистами. Методические приемы обучения основам техники единоборств.

Практика:

### **Методы организации занимающихся при разучивании действий кобудоистами**

• Организация занимающихся кобудоистов месте. Организация занимающихся кобудоистов партнёром на месте.

• Организация занимающихся кобудоистов без партнера в движении. Организация занимающихся кобудоистов с партнёром в движении.

- Усвоение приема по заданию тренера.
- Условный бой по заданию.
- Вольный бой.
- Спарринг.

### **Методические приемы обучения основам техники единоборств**

• Изучение базовых стоек боксёров, тайбоксёров, кудоистов, борцов вольного стиля.

- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки.
- Боевая стойка тайбоксера, каратиста, борца.
- Передвижение в базовых стойках.
- Передвижения в боевых стойках.
- В передвижении выполнение базовой техники.
- Боевые дистанции. (дальняя, средняя, ближняя)

### **Раздел 3. Техническая подготовка.**

Теория: Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.

Практика: Выполнение упражнений:

- Обучение ударам на месте по воздуху.
- Обучение ударам в движении по воздуху.
- Обучение приемам защиты на месте без партнёра.
- Обучение приемам защиты на месте с партнёром.
- Обучение приемам защиты в движении без партнёра.
- Обучение приемам защиты в движении с партнёром.
- Одиночные удары по тяжелому мешку.

### **Раздел 4. Контрольное тестирование и аттестация.**

Теория: Правила проведения соревнований. Программа соревнований. Весовые категории для юношей.

Практика: Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.

Борьба стоя за захваты головы. Броски в стойке. Подсечки и захваты опорной ноги с продолжением атаки.

## Раздел 5. Участие в спортивных мероприятиях или соревнованиях

Теория: Инструкторская и судейская практика. Особенности поведения на соревнованиях. Анализ поединков. Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований. Внешние и внутренние факторы, влияющие на результат соревнования.

Практика: Посещение соревнований. Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

(Приложение 2)

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### МИНИМАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОСНАЩЁННОСТИ И РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Оборудование и спортивный инвентарь:

- Татами 8X8 или ринг 6X6, 5X5.
- Мешки боксёрские.;
- Лапы;
- Перчатки боксёрские;
- Макивары ручные для отработки ударов ногами;
- Гири, гантели, штанга;
- Мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные, теннисные, набивные;
- Секундомер.

**Спортивное снаряжение кудоиста:**

- Куртки – самбовки синего или красного цвета;
- Мягкие накладки на руки с открытыми пальцами;
- Паховая раковина должна быть под одеждой;
- Футы, щитки, шлем, капа, бинты;
- Средства промывки полости рта по время поединка.

**Оборудование и инвентарь**

• Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в зале КОБУДО.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Андреев В.М., Чумаков Е.М. Самбо. М., ФиС, 1967.
2. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. – М.:ФиС.1977, с.207.
3. Андрис Э. Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. – ТиП, 1979, № 2.
4. Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. – М.: Медицина, 1968.
5. Бальсевич В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: Взаимосвязи и диссоциации – ТП ФК, 1996, № 10, с. 2–8.
6. Бережная Е.К. О роли зрительной обратной связи в точностных движениях. – АН СССР «Управление движениями». – Л.: Наука, 1970, с.71.
7. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М.: 1966, с.349, с ил.
8. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: ФиС. 1985, с.192, с ил. 8.
9. КУДО. Правила соревнований. М. ФиС. 1985.
10. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС, 1977.
11. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: ФиС, 1985.
12. Возрастные особенности подготовки бегунов на короткие дистанции. – Сб. науч. лит. под ред. В. П.Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1983, с.55.
13. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: ФиС, 1983.
14. Волков В.П. Курс самозащиты без оружия «САМБО». Учебное пособие для школ НКВД. М. Издательство школьно-курсового отделения отдела кадров НКВД ССР. 1940.
15. Волков Н.И., Зациорский В.М., Разумовский Е.А., Черемисинов В.Н. Применение математической теории планирования экспериментов для поиска оптимальной методики тренировки – ТиП, 1968, № 7.
16. Волков Н.И., Зациорский В.М. Некоторые вопросы теории тренировочных нагрузок. – ТиП, 1964, № 6.
17. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. – М.: ФиС, 1978.
18. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: ФиС, 1980.
19. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. – ТПФК, 1994, с.с. 11–12; 24–32.
20. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой. – М.: ФиС, 1984.
21. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. – М.: ФиС, 1981.



22. Гулевич Д.И., Звягинцев Г.Н. Боевое самбо. Методическое пособие. Воениздат. М., 1976.
23. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск: Высшая школа, 1986, с.256.
24. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера – М.: ФиС, 1981.
25. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. – М.: ФиС, 1972, с.231.
26. Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. – Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002, с.264.
27. Железняк Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. – М.: УМО, 1996, с.27.
28. Лях В.И. Совершенствуя координационные способности – Физическая культура в школе. 1996, № 4, с. 18–20.
29. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. – М.: ООО «Фирма «издательство АССТ», 1998, с.272.
30. Матвеев А.П. Главные физические качества. Теория и методика физического воспитания. Учебник для педагогических институтов. – М.: Просвещение, 1991.
31. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК. – М.: ФиС, 1977.
32. Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки. – М.: ГЦОЛИФК, 1972.

## **Практический материал для групп начальной подготовки 1 года обучения.**

### **1. Общая физическая подготовка**

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег под гору. Тренировка на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Основное направление развитие общей гибкости и ловкости.

### **2. Специальная физическая подготовка**

Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке.

*Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол)*

*Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости:* бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

*Специальные упражнения для развития общей выносливости:* длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

*Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости:* упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.

*Специальные имитационные упражнения в строю :* бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

*Боевая стойка кудоиста.*

*Передвижения:* изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.

*Боевые дистанции:* изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию.

*Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.*

*Обучение ударам рук и ног:* прямой левый, прямой правый. Удар коленом, прямой удар ногой.

*Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперед.*

*Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.*

*Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера.*

*Обучение ударам ног:* удар коленом, удар голенью вперёд, прямой удар ногой, махи вперёд, в сторону, назад.

*Обучение бою с тенью:* сочетания ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере.

***Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования.***

## Практический материал для групп начальной подготовки 2 года обучения

**1. Общая физическая подготовка** Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег с ускорениями, кроссовый бег, бег под гору. Тренировка на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, через скакалку, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание. Игры на воде.

**2. 2. Специальная физическая подготовка** *Специальные упражнения для развития гибкости, быстроты, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.* Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке. *Специальные упражнения для укрепления суставов. Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости:* бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями. *Специальные упражнения для развития общей выносливости:* длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание. *Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости:* упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах. *Специальные имитационные упражнения в строю :* бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. *Боевая стойка кобудоиста: Передвижения:* изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо. *Боевые дистанции:* изучать и совершенствовать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию, изучать ближнюю дистанцию. *Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов. Обучение ударам рук и ног:* прямой левый, прямой правый. Удар коленом, прямой удар ногой. *Обучение ударам снизу и простым атакам.* На месте, на один шаг, на три шага, в движении. *Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. Обучение ударам ног:* удар коленом, махи вперёд, в сторону, назад *Обучение имитационным упражнениям КОБУДО*  
**Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования .**