

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ, КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
НЕНЕЦКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
НЕНЕЦКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА  
«ДВОРЕЦ СПОРТА «НОРД»

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета

от «24» сентября 20 16 г.

Протокол № 7



УТВЕРЖДЕНА

приказом директора  
ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд»

«29» сентября 2016 г. № 46

**Дополнительная образовательная  
общеразвивающая программа  
спортивно – оздоровительной направленности  
«Кобудо»**

**Возраст обучающихся: 7-24 лет  
срок реализации программы: 3 года**

**составил программу:  
педагог дополнительного образования  
Олар Валерий Викторович**

г. Нарьян-Мар

2016 год

## СОДЕРЖАНИЕ:

1	Введение	2
2	Пояснительная записка	3
3	Рекомендации	5
4	Технология обучения	5
5	Критерии оценки	6
6	Результаты обучения учащихся учебно- воспитательного процесса	15
7	Заключение	16
8	Методическая литература	17

## ВВЕДЕНИЕ

За последние два десятилетия все большее признание находят виды восточных боевых единоборств КОБУДО. А восточные оздоровительные системы занимают все более важное место в системе образования, воспитания и обучения подрастающего поколения. Во многих регионах Российской Федерации на базе детско-юношеских спортивных школ, клубов физической подготовки открываются отделения КОБУДО.

На книжных полках появилось множество методических разработок и пособий, серии журналов, которые содержат сведения об особенностях стиля, правилах соревнований и судейства, знакомят с японскими терминами, употребляемыми в Международном обиходе. В отдельной литературе, имеющих относительно самостоятельное значение, характеризуются основные принципы, методы, формы и этапы обучения. Но в системе образования нет учебной программы по видам восточных единоборств, в частности по КОБУДО.

Необходима программа, обеспечивающая строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки юных спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармонического развития юных спортсменов, воспитания морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия и овладения техникой КОБУДО, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

В методических рекомендациях сделана попытка выполнить структуру учебной программы по КОБУДО. Особенно хочется выделить учебно-тематические планы, которые даны в системе с учетом возрастных особенностей юных спортсменов и возрастной классификацией средств, методов и нагрузок, что позволяет тренерам-преподавателям получить не только конкретные методические рекомендации, но и расширить теоретический и профессиональный кругозор.

Методические рекомендации - итог многолетней практической работы по подготовке спортсменов высокой квалификации по КОБУДО на базе методических пособий ведущих мастеров и специалистов отечественной школы А.И.Ташошкина, В.П.Фомина, О.В.Игнатова. Методические рекомендации адресованы тренерам-преподавателям, спортивным инструкторам детско-юношеских спортивных школ, клубов физической подготовки, культивирующие КОБУДО и другие виды восточных единоборств.

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Разработанные рекомендации предлагаются в качестве организационно-нормативного и учебно-методического пособия для работников спортивных школ и клубов, культивирующих КОБУДО и другие виды восточных единоборств, и содержат минимум сведений, необходимых для организации системы многолетнего учебно-тренировочного процесса.

Качественный уровень реализации рекомендаций зависит от профессиональной подготовленности работников и тренеров-преподавателей школы. Только наличие у них соответствующего образования, спортивного опыта и стремления постоянно повышать свои знания может служить гарантией успехов в работе.

Организационно-нормативный материал носит рекомендательный характер. Занятия проводятся с детьми и подростками групповым методом обучения, вырабатывающим соответствующий соревновательный фон, который стимулирует повышенную работоспособность. Наполняемость группы занимающихся должна позволять использовать преимущества группового метода с возможностью постоянного индивидуального контроля. Возраст учащихся предполагает с их стороны достаточную самодисциплину, физическую подготовку и интеллектуальное развитие для восприятия сложного учебного материала. Для занимающихся КОБУДО характерно

строгое регламентирование и четкая организация деятельности. Отличительной особенностью' занятий КОБУДО является разностороннее воздействие на организм человека, при котором успешно решаются задачи общего физического развития, разностороннего совершенствования двигательных способностей, оказывается воздействие на координационные механизмы нервной системы.

Система подготовки охватывает обширный комплекс традиционных методов закалки тела, воспитания духа и обучения технике. Она отличается суровой дисциплиной и максимумом требований к тем, кто избрал дорогу Будо ( перевод с японского - Путь воинских искусств).

Психологические факторы в занятии КОБУДО подразумевают непосредственный контакт двух или несколько лиц. Во многих случаях выигрывает тот, кто более подготовлен психологически; даже если физическое превосходство на другой стороне.

Такая психологическая подготовка достигается путем систематических интенсивных: тренировок. Высшей целью занятий КОБУДО является не победа или проигрыш, а совершенствование своего характера, воспитания воли и лучших человеческих качеств.

Психологические и нравственные аспекты воспитания занимающегося КОБУДО, в частности , сформулированы в Заповедях КОБУДО. Первая из них, подтверждая главенство воли и духа над физическим аспектом тренировок, а также указывая на тренировки как на основной способ усиления этих качеств, гласит : « Мы будем тренировать наши сердца и тела для достижения твердого непоколебимого духа». В ходе учебно-тренировочных занятий занимающиеся изучают эти Заповеди, получают от педагога их толкование, в результате чего происходит усиление восприятия учениками изучаемого технического материала.

Организация процесса обучения подчинена принципу последовательного решения частных задач с использованием при этом

многообразных методических приемов. Это обеспечивает прогресс в развитии физических и других качеств.

## **ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ**

**Принцип сознательности и активности**, который предусматривает прежде всего воспитание осмысленного овладения техникой КОБУДО; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;

**Принцип наглядности**, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов (личная демонстрация приемов, видео и фотоматериалы, словесное описание нового приема со ссылкой на ранее изученные, использование тренажеров и имитаторов и т.д.).

**Принцип доступности**, который требует, чтобы перед учеником ставились посильные задачи. В противном случае у занимающихся снижается интерес к тренировкам, при этом однако необходимо приучать учащихся к преодолению трудностей. От преподавателя требуется постоянное и тщательное изучение способностей воспитанников, их возможностей в освоении конкретных элементов.

**Принцип систематичности**, который предусматривает разучивание элементов и изучение новых элементов для расширения активного арсенала приемов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности учеников.

## **МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЭЛЕМЕНТАМ КОБУДО**

Обучение конкретному элементу или комбинации элементов можно условно разделить на три тесно связанных между собой этапа.

Первый этап (**ознакомление**) - создание общего предварительного представления об элементе, которое лежит в основе сознательного освоения любого двигательного действия. В результате первичных сведений о новом

элементе ( форме, амплитуде, направлении приложения усилий, позиции) и двигательного навыка, накопленного в памяти учащегося, устанавливаются общие- связи, обеспечивающие построение исходной программы предстоящих двигательных действий.

Второй этап (разучивание, закрепление **навыка**) - непосредственное овладение основами техники выполнения элемента. На данном этапе в результате активной совместной работы преподавателя и учащегося уточняются представления о динамике движения, осуществляется закрепление двигательного навыка, осуществляется связь с предыдущими изученными движениями.

Третий этап (**совершенствование техники**) - на данном этапе осуществляется твердое усвоение двигательного навыка пса, умение выполнять ритмически верно техники в любых стойках и перемещениях, в том числе при взаимодействии с соперником.

### **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ**

Критериями оценки уровня освоения программы обучения являются результаты, показанные учащимися:

- в тестах по общей и специальной физической подготовке;
- в квалификационных экзаменах по знанию техники; в системе знаний;
- в соревнованиях.

#### **Система знаний:**

- истории спорта, целях, задачах, об основных идеалах и ценностях КОБУДО;
- о спорте, его разновидностях, о средствах и методах спортивной подготовки, обеспечивающих высокие достижения в спорте;
- о гуманистическом, социально-культурном потенциале спорта, о его месте в системе средств, обеспечивающих физическую культуру личности, а

также о заключенных в нем возможностях для позитивного воздействия на нравственную, этическую, коммуникативную, экологическую культуру человека, на его интеллектуальные, творческие и другие способности, о путях реализации этих возможностей;

- о концепции и основных идеях гуманизма в целом, его идеалах и ценностях, касающихся отношений между людьми и человеческой личности.

**Соревнования** являются средством, дающим возможность комплексного определения уровня подготовки ученика на соответствующий период.

Для тестов по физической подготовке рекомендуем следующие разработки:

**Стилевые нормативы, выполнение которых необходимо для получения спортивных разрядов.**

Стилевой норматив	Спортивный разряд
10 – 9кю	3 юношеский разряд
8 -7 кю	2 юношеский, 3 взрослый
6 кю	1 юношеский, 2 взрослый
5 кю	
4 кю	1 взрослый
3 кю	КМС
2 кю	
1 кю	МС

**Задачи многолетней подготовки бойца КОБУДО**

Год обучения	Период подготовки	Задачи подготовки
1 этап начальной	ОФП и изучение базовой техники	1 Привитие интереса к занятиям <b>КОБУДО</b> и воспитание спортивного



подготовки		<p>трудолюбия</p> <p>2 Укрепление здоровья и всесторонняя физическая подготовка</p> <p>3 Ознакомление и изучение основных ударов руками и ногами ( на дальней дистанции )</p>
2 этап начальной подготовки	Базовая техническая подготовка	<p>1: Повышение уровня всесторонней физической подготовки</p> <p>2 Развитие силы: быстроты: выносливости и ловкости</p> <p>3 Усвоение основных теоретических сведений в соответствии с требованиями программы</p> <p>4 Изучение основных ударов руками и ногами (на дальней и средней дистанции): а также простейших защит</p>
Этап учебно-тренировочной подготовки 1 год обуч	Базовая техническая подготовка	<p>1 Дальнейшее повышение уровня всесторонней физической подготовки</p> <p>2 Развитие силы: быстроты: выносливости и выполнение нормативов по ОФП и СФП</p> <p>3 Изучение основных защит</p> <p>4 Изучение основных ударов руками и ногами ( на дальней: ближней и средней дистанции): а также простейших защит при перемещениях</p>
2 год обучения	Базовая техническая подготовка	<p>1 Дальнейшее повышение уровня всесторонней и специальной физической подготовки</p> <p>2 Изучение техники ударов руками и</p>

		ногами при перемещении в боевой стойке 3 Изучение техники основных защит и простейших контратак на отдельные удары руками и ногами
СФП	4. Совершенствование скоростно-силовой подготовленности отдельных мышц 5. Развитие активной и пассивной гибкости в отдельных суставах посредством упражнений с предметами 6. Совершенствование специальной силовой выносливости посредством выполнения круговых тестов и эстафет	
Активный отдых	7. Применение средств активного ,-отдыха (прогулки, волейбол, купание и т.д)	

В результате прохождения программы технико-тактической подготовки каждый ученик будет в состоянии взять на свое вооружение технические действия , соответствующие типологическим особенностям его нервно-мышечного аппарата, телосложения, выработать свой индивидуальный стиль борьбы.

**Примерный учебный план на 42 недели учебно-тренировочных занятий в группах КОБУДО.**

	Разделы подготовки	сог
1	Общая физическая подготовка	168
2	Специальная физическая подготовка	65
3	Техническая подготовка	42
4	Тактическая подготовка	20
5	Теоретическая подготовка	9
6	Контрольно-переводные испытания	6

7	Участие в соревнованиях	
8	Инструкторская и судейская практика	–
9	Восстановительные мероприятия	–
10	Медицинское обследование	2
	Общее количество часов	312

### Параметры тренировочных нагрузок

Интенсивность	Балл интенсивности	ЧСС (за 10 сек.)
Максимальная	8	32 и выше
	7	30-32
Большая	6	28-29
	5	26-27
Средняя	4	24-25
	3	22-23
Малая	2	20-21
	1	18-19

### Интенсивность нагрузки при различных видах деятельности

ЧСС за 10 сек	Баллы	Интенсивность	Характер деятельности
18 -19	1	малая	прогулка, массаж
20-21	0	малая	баня, утренняя гимнастика
22-23	3	средняя	рэнраку, ката, кихон
24'- 25	4	средняя	разминка, плавание

26 - 27	5	большая	спортивные игры, кросс, лыжи
28 -29	6	большая	бег 800 м, учебные спарринги, работа на снарядах
30-31	7	максимальная	контрольные спарринги
32-33	8	максимальная	серия экзаменационных спаррингов
34-35	9	супер-максимальная	соревнования

### **Нагрузка в микроцикле по периодам подготовки.**

- 1.переходный период от1 до 4 (максимально нагрузка до раз в неделю)
2. подготовительный период от2 до5 (максимальная нагрузка 1 раз в неделю)
3. предсоревновательный период от 3 до 7 баллов (максимальная нагрузка 1 раз в неделю)

### **ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ ПРОГРАММЫ БАЗОВОЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

Как известно, в скорости и прочности освоения техники играют роль не только методики показа, разъяснения и практического выполнения: важны порядок < прохождения материала и методы, позволяющие закрепить разученные действия. Кроме того надо" учитывать, что при начальном обучении техническим действиям овладение техническими действиями должно быть прочным, но не доводиться до степени автоматизма, поскольку это в дальнейшем не позволит ученику овладеть техникой в полном объеме.

Техническая подготовка бойца включает в себя во-первых, обучение его стандартной техники, движений и действий, служащих средствами спортивной борьбы. Во-вторых, совершенствование этих движений и действий в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена и другими задачами подготовки. В единстве с технической проводится тактическая подготовка. Если техническая подготовка вооружает спортсмена

средствами ведения спортивной борьбы, то тактическая подготовка обеспечивает их искусное применение.

## **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Техническая подготовка осуществляется по двум направлениям:

1. Обучение стандартной техники движений и действий, служащих ведением спортивной борьбы
2. Совершенствование техники боевых приемов в соответствии с индивидуальными особенностями спортсменов и другими задачами подготовки

Первое направление как правило составляет содержание начальной подготовки каратиста, средствами специально-технического арсенала являются следующие боевые действия:

### *1. Атакующие действия*

*(удары):* Руками:

- Прямой левый, правый;
- Снизу левый, правый;
- Сбоку левый,

правый Ногами:

- Прямые удары левой, правой вперед;
- Круговые удары левой, правой вперед;
- Прямые удары левой, правой назад;
- Круговые удары левой, правой назад;
- Прямые удары левой, правой в сторону;
- Прямые удары левой, правой сверху вниз;
- Прямые удары левой, правой снизу вверх.

### *2. Защитные действия:*

- Защита с помощью рук;
- Защита передвижением;
- Защита движением туловища;

- Защита с помощью ног.

3. *Подготавливающие действия*: Различные виды передвижения (маневрирования).

### **ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Обучение использованию боевых приемов во всех возможных тактических ситуациях (формирование запаса решений различных тактических ситуаций).

2. Воспитание способности правильно и своевременно решать тактические задачи соревновательного боя (умение выбирать технику, необходимую для достижения победы).

Задача обучения 1 и 2 года обучения базовой технической подготовки в группах начальной подготовки являются:

- ознакомление и изучение основных ударов руками;
- ознакомление и изучение основных ударов ногами на всех уровнях

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ**

#### *Нравственное воспитание*

Нравственное воспитание - это процесс направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных черт и навыков поведения.

Нравственные черты личности интенсивно формируются в среднем и старшем школьном возрасте. В это время осознанным становятся отношения к труду, учебе, занятиям спортом, коллективу, товарищам. Основные формы воспитательной работы со спортсменами - ' это воспитание в процессе учебно-тренировочных занятий и воспитательная работа в спортивном коллективе.

#### *Морально-волевая подготовка*

Сущность воли заключается в способности человека сознательно управлять, интеллектуальной, эмоциональной и двигательной сторонами своего поведения. Обыденная обстановка редко требует от человека проявления значительных волевых: усилий при управлении своими

действиями, поступками, мыслями и переживаниями. Однако в спорте повышенная волевая деятельность - явление чрезвычайно важное., неотъемлемое от тренировочной работы и соревновательной борьбы спортсмена любого уровня от новичка до олимпийца. Волевая подготовка бойца КОБУДО представляет собой целенаправленный процесс формирования и совершенствования! его основных волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, упорства, решительности, смелости, инициативности, самостоятельности, выдержки и самообладания. Волевые качества проявляются не изолированно друг от друга, а в единстве, образуя составленную определенным образом систему. Общим объединяющим все эти качества является целеустремленность. Основным и необходимым фактором проявления и развития воли является преодоление препятствий.

#### *Специальная психологическая подготовка*

В этом разделе подготовки каратиста можно выделить:

1. Определение и учет в тренировочной работе с юными спортсменами мотивации;
2. Формирование оптимального эмоционального состояния каждого ученика; занятий КОБУДО
3. Подготовка спортсмена к соревнованиям по КОБУДО

### **МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ**

Врачебный контроль — это область специальных медицинских знаний о состоянии здоровья и физического развития лиц, занимающихся КОБУДО.

Главная задача контроля - обеспечить правильность и высокую эффективность, всех физкультурных и спортивных мероприятий, широкое использование физкультуры и спорта, а также занятий КОБУДО в интересах всестороннего развития, сохранения и укрепления здоровья населения.

Врачебный контроль в процессе занятий и тренировок по КОБУДО помогает повышать работоспособность организма, расширять его

функциональные возможности и тем самым способствовать росту мастерства спортсменов.

Содержание работы врача в области медицинского контроля входит:

1. Обследование всех лиц, занимающихся КОБУДО;
2. Диспансерное наблюдение за группами спортсменов;
3. Врачебно-педагогический контроль в процессе тренировочных занятий;
4. Профилактика спортивного травматизма и т.д.

## **РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ**

*Методика определения результативности:*

Результативность занятий определяется анализом следующих параметров:

1. развитие двигательных навыков, координация движений;
2. развитие силы, скорости, выносливости, гибкости;
3. освоение технического арсенала;
4. освоение спортивной (кумитэ) и прикладной (самооборона) практики (техники).

Параметры п.п. 1, 2 контролируются постоянно посредством выполнения тестов -серий физических и специальных упражнений (отжимания, махи ногами, прыжки с вращением и т.д.).

Параметры п.п.2, 3 оцениваются в ходе контрольных уроков и внутренних экзаменов. При этой учащиеся в течении 1,5-2 часов выполняют насыщенного техническими элементами и физическими упражнениями программу требований к соответствующей квалификации. По итогам внутренних экзаменов учащиеся допускаются к сдаче квалификационных экзаменов.

Параметры п.4 оцениваются в ходе учебных боев и соревнований по КОБУДО различного уровня или на спецэкзаменах по самообороне.



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Реализация данной методической разработки предполагав наличие у тренера-преподавателя, а также у административных работников спортивной школы необходимого общего и специального образования.

Тренер-преподаватель спортивной школы обязан постоянно повышать свои общие и специальные знания, знакомиться с передовым опытом педагогики, спортивной методики, поддерживать постоянный контакт с родителями учащихся, с общеобразовательной школой и другими аналогичными коллективами.

В результате использования данной методики работы у учащихся формируется целый комплекс ориентированных умений, навыков, способностей:

- умение использовать вид восточных единоборств КОБУДО в сочетании с другими средствами в рамках здорового образа жизни, для формирования физической культуры;
- способность самостоятельно использовать физкультурно-оздоровительные упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; потребность к систематическим занятиям физической культуры и спорта;
- умение всегда вести честную и справедливую) борьбу, проявлять мужество и волю, а также убеждение в том, что только такое поведение является единственно правильным в спорте;
- эстетические способности видеть, чувствовать и понимать красоту и другие этические ценности КОБУДО и спорта в целом, действовать в спорте «по законам красоты» и отображать его средствами искусства.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вайцеховский С.М. «Книга тренера», Москва, ФиС, 1971г. /
2. Крестовников А.Н. «Очерки по физиологии физических упражнений», Москва, ФиС, 1981г.
3. Набатников М.Я. «Основы управления подготовкой юных спортсменов», Москва, ФиС, 1982г.
4. Пархомович Г.П. «Основы классического дзюдо», Пермь, «Урал-пресс», 1993г.
5. Письменский И.А., Коблев Я.К. «Многолетняя подготовка дзюдоистов», Москва, ФиС, 1982г.
6. Танюшкин А.И., Игнатов О.В., Фомин В.П. «Система подготовки в Кекусинкай каратэ-до», выпуск №№ 1 - 15, Москва, Федерация Кекусинкай р~— 1992г.
7. Фарфель В.С. «Физиология спорта», Москва, ФиС, 1960г.
8. Ценности спорта и пути его гуманизации (Духовность. Спорт. Культура. Выпуск второй): Сб/Сост. и ред. В.И.Столяров.- М.: РАО, гуманитарный Центр «СпАрт» РГФК, 1996г.
9. Шамардина Г.Н., Шамардин В.Н. «Основы физической подготовки в восточных единоборствах», Кривой Рог, 1991г.