

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр детского творчества Усть-Калманского района Алтайского края**

Принята на педагогическом совете
Протокол № 16 от 18.08.2023

Утверждено приказом МБУ ДОЦДТ
№ 54 от 18.08.2023 г.
Ю.В. Дорохина



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Кобудо»

Направленность физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся 7-17 лет

Срок реализации программы 3 года

Составитель-Измайлов Виктор Викторович,
педагог дополнительного образования

Усть-Калманка-2023

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	2
1 Нормативная часть.....	4
1.1 Цель и задачи деятельности спортивной школы кобудо.....	6
1.2 Организация учебно-тренировочной работы на различных этапах подготовки.....	10
1.3 Нормативные требования к уровню спортивного мастерства учащихся ДЮСШ и ЦДТ.....	13
1.4 Аттестационные требования для присвоения квалификационных степеней КЮ.....	15

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Подготовка спортсменов осуществляется на основе обязательных государственных программ по отдельным видам спорта. Программы конкретизируются применительно к особенностям контингента и условиям основной деятельности занимающихся и содержат научно обоснованные задачи, средства и методы подготовки, перечень конкретных норм и требований к уровню физической, технико-тактической и психической подготовленности спортсмена.

Правовые вопросы данной программы регламентируются различными законами и нормативными актами, к которым относятся отдельные положения Гражданского кодекса РФ (ГК) , закона «О физической культуре и спорте в РФ» № 80-ФЗ (2007), закона «Об образовании» № 3266-1-ФЗ (1992), закона «Об общественных объединениях» № 83-ФЗ, (1995).

Программу можно рассматривать как нормативную основу подготовки спортивного резерва, спортивных команд и спортсменов высокой квалификации, осуществляемой в соответствии с уставами физкультурно-оздоровительных и спортивных организаций, спортивных клубов и коллективов физической культуры (п. 5 ст. 8 № 80-ФЗ).

Создание и функционирование спортивных школ в виде учреждений дополнительного образования регламентируется в соответствии с законом «Об образовании» (1992).

Настоящая Программа реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта, декларированные в ст. 2 № 80-ФЗ :

- непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;
- учета интересов всех граждан при разработке и реализации всех программ развития физической культуры и спорта;
- признания самостоятельности всех физкультурно-спортивных объединений, равенства их прав на государственную поддержку;

- создания благоприятных условий финансирования физкультурно-спортивных и спортивно-технических организаций.

Настоящая программа предназначена для подготовки спортсменов кобудо в группах начальной подготовки (НП) и учебно-тренировочных (УТ) группах, группах спортивного совершенствования (СС) и высшего спортивного мастерства (ВСМ), которые организуются в ДЮСШ и ЦДТ.

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности спортивных школ и ЦДТ, режимы учебно-тренировочной работы, основные требования к физической, технико-тактической, психологической и соревновательной подготовке, условия зачисления в спортивную школу и перевода занимающихся на последующие года обучения этапов многолетней подготовки.

В методической части настоящей программы раскрываются характерные черты многолетней подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы врачебно-педагогического контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий. В разделе теоретическая подготовка выделен параграф, посвященный работе с родителями, так как семейная ситуация в которой растет и развивается ребенок, тип воспитания в семье во многом определяют эффективность реализации детей и подростков в спорте.

Рассматривая систему подготовки спортсменов во всем ее многообразии, следует учитывать, что она создана людьми и для людей. Поэтому важнейшая цель системы – формирование личности спортсмена обладающего высоким духовно-нравственным потенциалом, способного показывать результаты мирового уровня.

1 НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативная часть Программы является официальным документом в соответствии, с которым планируется подготовка спортивного резерва в стране.

На основании нормативной части Программы разрабатываются планы подготовки учебных групп и отдельных спортсменов, которые утверждаются директором ЦДТ и спортивной школы на основании решения тренерского совета.

Учебный план представлен в . При его разработке учитывали режим учебно-тренировочной работы в неделю для различных учебных групп с расчетом по 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительные 6 недель – для учащихся на период их активного отдыха.

Учебный план многолетней подготовки

п/п №№	Разделы подготовки	Этапы подготовки							
		ЭПП	ЭНС		ЭУС		ЭСС		ЭВСМ
		Годы обучения							Индивидуаль но для каждого спортсмена
			1-й	2-3-й	1-й	2-3-й	1-й	2-3-й	
1.	Теоретическая подготовка	10	12	14	21	35	36	36	
2.	Общая физическая подготовка	114	152	172	212	230	242	256	
3.	Специальная физическая подготовка	30	46	78	112	192	320	324	
4.	Технико- тактическая подготовка	42	72	132	163	259	520	482	
5.	Психологическая подготовка	10	10	12	20	40	60	60	

6.	Соревновательная подготовка	-	4	16	24	54	74	84	
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	4	6	14	20	24	
8.	Приемные и переводные испытания	10	12	12	14	20	24	30	
9.	Врачебно- педагогический контроль	Согласно плану							
10.	Восстанови- тельные мероприятия	Согласно плану и по мере необходимости							
Общее количество часов		216	312	468	624	936	1296	1296	1512

1.1 Цель и задачи деятельности спортивной школы кобудо

Основные цели спортивной школы:

- формирование здорового образа жизни, привлечение детей и подростков к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом;
- профессиональное самоопределение и достижение высоких спортивных результатов в соответствии с индивидуальными способностями спортсменов;
- популяризация кобудо в России, подготовка резерва в сборные команды.

Задачи деятельности спортивной школы кобудо различаются в зависимости от этапа подготовки. Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения нормативных показателей по общей, специальной физической, спортивно-технической и соревновательной подготовке. При невыполнении нормативов учащиеся могут пройти обучение повторно, но не более одного раза на данном году обучения.

Этап предварительной подготовки (3 года, группа НП)

Наиболее благоприятный возраст для начала занятий различными видами единоборств 7-11 лет [А.А. Гужаловский, Л.П. Матвеев, В.Н. Платонов, В.П. Филин и др.]. Но значительное омоложение, происшедшее в спорте, в том числе и в восточных единоборствах в последние годы (начало тренировок с 5-6 лет и даже с более раннего возраста), требует выделения, так называемого физкультурно- или спортивно-оздоровительного этапа подготовки, создающего предпосылки для обеспечения отбора, физической и психической готовности к выполнению простейших упражнений (общеразвивающих и специальных упражнений кобудо). На протяжении физкультурно- или спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие юные спортсмены должны познакомиться с техникой так называемых базовых видов спорта, таких как легкая атлетика, акробатика,

гимнастика, спортивные игры, плавание и других видов единоборств. Также этот этап наиболее благоприятен для совместных занятий физическими упражнениями с родителями или другими родственниками, основная цель данного этапа создание так называемой «базы» для дальнейшего занятия спортом.

К этапу предварительной подготовки допускаются все лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа не ограничена, охватывает весь период занятий в спортивной школе. В группах ЭПП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники кобудо, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

На этом этапе в тренировочных занятиях решаются следующие задачи:

1) освоение юными спортсменами доступных знаний в сфере физической культуры и спорта, в том числе, спортивных единоборств и кобудо;

3) содействие гармоничному формированию растущего организма, укреплению здоровья, всестороннему воспитанию физических качеств и сопряженных с ними двигательных способностей, преимущественно скоростных, скоростно-силовых, общей выносливости, двигательнo-координационных, гибкости и др.;

2) формирование необходимого основного фонда двигательных умений и навыков из отдельных видов спорта, закрепление и совершенствование их;

4) приобретение разносторонней физической подготовленности с использованием упражнений из различных видов спорта;

5) привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям кобудо, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;

6) воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;

7) поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфо-функциональных критериев и двигательной одаренности.

Этап начальной спортивной специализации (2 года, УТГ-1, УТГ-2)

Учебно-тренировочные (УТ) группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, проявивших способности к кобудо, прошедших необходимую подготовку. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке .

Основные задачи подготовки на данном этапе:

1) укрепление здоровья, закаливание организма;

2) устранение недостатков в уровне физической подготовленности;

3) освоение и совершенствование технической подготовки;

4) планомерное повышение уровня общей и специальной физической работоспособности и гармоничное совершенствование основных физических качеств и двигательных способностей;

5) формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, основ психологической и тактической подготовки;

6) воспитание морально-этических и волевых качеств, наряду с профилактикой вредных привычек и правонарушений.

Этап углубленной специализации (2-3 года, УТГ-3-5)

Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших этап начальной специализации и выполнивших соответствующий спортивный разряд. Продолжительность этапа 2-3 года. Перевод по годам обучения на

этом этапе осуществляется при условии положительной динамики технических показателей прироста спортивных показателей.

На этом этапе в тренировочных занятиях решаются следующие задачи:

- 1) расширение и совершенствование арсенала технико-тактических действий кобудо;
- 2) воспитание специальных физических качеств и двигательных способностей;
- 3) повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- 4) накопление соревновательного опыта в кобудо.

Этап спортивного совершенствования (ГСС)

Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в учебно-тренировочных группах и выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Продолжительность этапа 3 года. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном и последующем этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

Основные задачи подготовки:

- 1) повышение общего функционального уровня (к концу этапа – максимальное развитие аэробных способностей);
- 2) освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- 3) дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;
- 4) формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование;
- 5) достижение спортивных результатов, характерных для зоны больших успехов в данной специализации (норматива МС);
- 6) совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)

Группы формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап, выполнивших норматив мастера спорта и являющихся кандидатами в состав сборных команд России. Продолжительность этапа примерно 3-5 лет, однако возраст спортсмена не ограничивается, если его результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

Основные задачи подготовки:

- освоение нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений;
- совершенствование специальных физических качеств и поддержание высокого уровня функциональной подготовленности и спортивной мотивации;
- индивидуализация физической, технико-тактической, психической и морально-волевой подготовленности;
- сохранение здоровья.

1.2 Организация учебно-тренировочной работы на различных этапах подготовки

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах – от 6 до 17 лет. Решение о проведении занятий с детьми дошкольного возраста принимает учредитель при наличии разрешения органов здравоохранения и письменного согласия родителей.

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Общегодовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%. Для групп начальной подготовки продолжительность академического часа может быть сокращена и составлять 30-40 мин.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки первого года обучения 2-х часов;
- в группах начальной подготовки свыше года и в учебно-тренировочных группах 3-х часов;
- в группах, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю, – 4-х часов, при двухразовых тренировках в день – 3-х часов.

В зависимости от периода макроцикла (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочных групп третьего года обучения, недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового учебного плана, определенного данной учебной группой. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время учебно-тренировочных сборов учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

Режимы учебно-тренировочной работы, наполняемость учебно-тренировочных групп и требования к физической и технической подготовленности по годам обучения

	Год	Основ-	Возраст-	Спортив-	Количество	Количе-	Коли-	Требования к уровню
--	-----	--------	----------	----------	------------	---------	-------	---------------------

№№ п/п	обу- чения	ной воз- раст	ной диапазон	ный разряд	занимаю-	ство часов в неделю	чество часов в год	физической и технической подготовлен- ности
Этап предварительной подготовки								
1.	до 1 года	10	09-11	б/р	10-15	6	216	Выполнение нормативов ОФП
2.	св. 1 года	11	10-12	б/р	10-15	6	216	
Начальной спортивной специализации								
3.	до 2 лет	12	10-13	2 юн	12	6	216	Выполнение нормативов ОФП
4.	св. 2 лет	14	13-16	1 юн	10	12	432	
Этап углубленной спортивной специализации								
7.	до 1 года	17	16-18	1 р.	8	12	624	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП
8.	св. 1 года	18	17-20	КМС	8	18	936	
Этап спортивного совершенствования								
9.	до 1 года	17	16-18	1 р.	8	12	1296	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП, норм ЕВСК
10.	св. 1 года	18	17-20	КМС	8	18	1296	
Этап высшего спортивного мастерства								
11.	весь период	20-25	не ограничен	МС	6	24	1512	Выполнение норм ЕВСК

Основными формами учебно-тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кинокольцовок, кино-

или видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

1.3 Нормативные требования к уровню спортивного мастерства учащихся ДЮСШ и ЦДТ

В соответствии с Положением о порядке аттестационной деятельности по присвоению Квалификационных степеней КЮ и ДАН в кобудо устанавливается единый порядок аттестационной деятельности по присвоению квалификационных степеней КЮ и ДАН. Выполнение нормативных требований спортсменом служат основой для присвоения соответствующей степени и перевода на следующую ступень обучения.

Реестр квалификационных степеней и таблица их примерного соответствия выполнению спортивных разрядов и званий

Понятие (возраст)	Степень	Цвет пояса	Разряд ЕВСК/ ранг соревнования
10 КЮ (дзюкю) 7 лет	1 ученическая	Белый	Дает право участвовать в соревнованиях
9 КЮ (кукю) 7 лет	2 ученическая	Белый с желтой полосой	3 юношеский / клубные
8 КЮ (хатикю) 7-8 лет	3 ученическая	Желтый	3 юношеский / клубные
7 КЮ (ситикю) 8-9 лет	4 ученическая	Желтый с зеленой полосой	3 юношеский / городские
6 КЮ (рокукю) 9-10 лет	5 ученическая	Зеленый	2 юношеский Зональные/окружные
5 КЮ (гокю) 10-11 лет	6 ученическая	Зеленый с синей	1 юношеский

		полосой	Зональные/окружные
4 КЮ (ёнкю) 11-12 лет	7 ученическая	Синий	3 взрослый Зональные/окружные
3 КЮ (санкю) 12-13 лет	8 ученическая	Синий с коричневой полосой	2 взрослый Всероссийские Зональные/окружные
2 КЮ (никю) 13-14 лет	9 ученическая	Коричневый	1 разряд - Всероссийские Зональные/окружные
1 КЮ (иккю) 14-15 лет	10 ученическая	Коричневый с черной полосой	1 разряд - КМС Всероссийские Зональные/окружные.
1 ДАН (сёдан) 16 лет	1 мастерская	Черный	КМС - МС Всероссийские Зональные/окружные
2 ДАН (нидан) 19+ лет	2 мастерская	Черный	МС - МСМК Всероссийские международные
3 ДАН (сандан) 23+лет	3 мастерская	Черный	МС - МСМК Всероссийские международные
4 ДАН (ёндан) 26+ лет	4 мастерская	Черный	МС - МСМК Всероссийские международные
5 ДАН (годан) 28+ лет	5 мастерская	Черный	МС - МСМК
6 ДАН (рокудан) 33+ года	6 мастерская	Красно-белый	МС - МСМК - ЗМС
7 ДАН (сичидан) 37 + лет	7 мастерская	Красно-белый	МС - МСМК - ЗМС
8 ДАН (хачидан) 50 лет	8 мастерская	Красно-белый	МС - МСМК - ЗМС
9 ДАН (кудан) 60 лет	9 мастерская	Красный	МС - МСМК - ЗМС
10 ДАН (дзюдан)	10 мастерская	Красный	МС - МСМК - ЗМС

Возрастные критерии при присвоении степени ДАН

1 ДАН	2 ДАН	3 ДАН	4 ДАН	5 ДАН	6 ДАН	7 ДАН	8 ДАН
16 лет	19 лет	23 года	26 лет	28 лет	33 года	37 лет	50 лет

— в исключительных случаях аттестационная комиссия имеет право принять особое решение.

Для присвоения каждой квалификационной степени проводится аттестация.

Для присвоения спортивного разряда ЕВСК необходимо иметь соответствующую квалификационную степень.

1.4 Аттестационные требования для присвоения квалификационных степеней КЮ

10 кю (белый пояс не младше 7 лет)

Техника страховки: Страховка с колен.

Блоки и удары: Ударная техника рук, ой и гяко тски в движении ериаши, ой тски.

Аттестация может быть изменена не в ущерб подготовки спортсмена к соревнованиям.

10 КЮ – дает право участвовать в соревнованиях: клубных – кубковых, первенствах, турнирах, по дисциплинам кумитэ Ниппон кэмпо , нунчаку кумитэ, ката кобудо, тайхо-дзюцу.

9 кю (Белый пояс с желтой полосой не младше 8 лет)

Техника страховки: Страховка стоя.

Блоки и удары: Ударная техника рук, ой и гяко тски в движении ериаши, ой тски, Мая гери

Работа в паре, техника нападения и техника защиты

Иметь 3 юношеский разряд

Аттестация может быть изменена не в ущерб подготовки спортсмена к соревнованиям.

9 КЮ – дает право участвовать в соревнованиях: клубных – кубковых, первенствах, турнирах, по дисциплинам кумитэ, нунчаку кумитэ, ката кобудо, тайхо-дзюцу.

8 кю (желтый пояс не младше 9 лет)

Техника страховки: вся техника страховки.

Работа в паре.

Блоки и удары.

Бросковая техника: антати ваза броски с колен.

Иметь не ниже 3 юношеского разряда по восточному боевому единоборству кобудо.

Аттестация может быть изменена не в ущерб подготовки спортсмена к соревнованиям.

8 КЮ – дает право участвовать в соревнованиях: клубных – кубковых, первенствах, турнирах, по дисциплинам кумитэ, нунчаку кумитэ, ката кобудо, тайхо-дзюцу.

7 кю (желтый пояс с зеленой полосой не младше 10 лет)

Работа в паре, техника нападения и техника защиты.

Бросковая техника стоя.

Призовые места на клубных соревнованиях.

Иметь не ниже 3 юношеского разряда по восточному боевому единоборству кобудо

Аттестация может быть изменена не в ущерб подготовки спортсмена к соревнованиям.

7 КЮ – дает право участвовать в соревнованиях: городских – чемпионатах, Кубковых встречах, первенствах, турнирах, по дисциплинам кумитэ Ниппон кэмпо, нунчаку кумитэ, ката кобудо, тайхо-дзюцу.

6 кю (зеленый пояс не младше 12 лет)

Работа в паре

Владеть бросковой техникой.

Иметь не ниже 2 юношеского разряда по восточному боевому единоборству кобудо.

Иметь призовые места на региональных соревнованиях.

Иметь судейскую категорию юный судья.

Аттестация может быть изменена не в ущерб подготовки спортсмена к соревнованиям.

6 КЮ – дает право участвовать в соревнованиях: зональных/окружных городских – чемпионатах, Кубках, первенствах, турнирах, по дисциплинам кумитэ Ниппон кэмпо , нунчаку кумитэ, ката кобудо, тайхо-дзюцу.

5 кю (зеленый пояс с синей полосой не младше 14 лет)

Техника подготовки спортсмена к соревнованиям

Призовые места на региональных соревнованиях.

Иметь не ниже 1 юношеского разряда по восточному боевому единоборству кобудо

Аттестация может быть изменена не в ущерб подготовки спортсмена к соревнованиям.

5 КЮ – дает право участвовать в соревнованиях: зональных/окружных городских – чемпионатах, Кубках, первенствах, турнирах, по дисциплинам кумитэ Ниппон кэмпо , нунчаку кумитэ, ката кобудо, тайхо-дзюцу.

4 кю (синий пояс не младше 14 лет)

Техника подготовки спортсмена к соревнованиям

1-2 место на региональных соревнованиях.

Иметь не ниже 3 взрослого разряда по восточному боевому единоборству кобудо.

Иметь судейскую категорию юный судья.

Аттестация может быть изменена не в ущерб подготовки спортсмена к соревнованиям.

4 КЮ – дает право участвовать в соревнованиях: зональных/окружных городских – чемпионатах, Кубках, первенствах, турнирах, по дисциплинам кумитэ, нунчаку кумитэ, ката кобудо, тайхо-дзюцу.

3 кю (синий пояс с коричневой полосой не младше 14 лет)

Техника подготовки спортсмена к соревнованиям

1-2 место на региональных соревнованиях.

Иметь не ниже 2 взрослого разряда по восточному боевому единоборству кобудо.

Иметь судейскую категорию юный судья.

Аттестация может быть изменена не в ущерб подготовки спортсмена к соревнованиям.

3 КЮ – дает право участвовать в соревнованиях: Всероссийских соревнованиях, Зональных/окружных Городских – чемпионатах, Кубках, первенствах, турнирах, по дисциплинам кумитэ, нунчаку кумитэ, ката кобудо, тайхо-дзюцу.

2 кю (коричневый пояс не младше 14 лет)

Техника подготовки спортсмена к соревнованиям.

1-2 место на региональных соревнованиях.

Иметь не ниже 1 взрослого разряда по восточному боевому единоборству кобудо.

Аттестация может быть изменена не в ущерб подготовки спортсмена к соревнованиям.

2 КЮ – дает право участвовать в соревнованиях: Всероссийских соревнованиях, Зональных/окружных, городских – Кубках, первенствах, турнирах по дисциплинам кумитэ, нунчаку кумитэ, ката кобудо, тайхо-дзюцу.

1кю (коричневый пояс с черной полосой не младше 16 лет)

Техника подготовки спортсмена к соревнованиям.

1-2 место на региональных соревнованиях.

Иметь не ниже 1 взрослого разряда по восточному боевому единоборству кобудо.

Аттестация может быть изменена не в ущерб подготовки спортсмена к соревнованиям.

1 КЮ – дает право участвовать в соревнованиях: Всероссийских соревнованиях, Зональных/окружных, городских – Кубках, первенствах, турнирах по дисциплинам кумитэ, нунчаку кумитэ, ката кобудо, тайхо-дзюцу.

1 дан (черный пояс не младше 16 лет)

Техника подготовки спортсмена к соревнованиям.

1-3 место на всероссийских соревнованиях.

Иметь не ниже 1 взрослого разряда по восточному боевому единоборству кобудо.

Аттестация может быть изменена не в ущерб подготовки спортсмена к соревнованиям.

1 дан – дает право участвовать в соревнованиях: Всероссийских соревнованиях, Зональных/окружных, городских – Кубках, первенствах, турнирах по дисциплинам кумитэ, нунчаку кумитэ, ката кобудо, тайхо-дзюцу.

Аттестация до 1 дана включительно сдается в региональном представительстве федерации Кобудо России с выдачей сертификатов и поясов установленного образца, и внесением в базу данных.

**Требования к уровню общей физической подготовленности спортсменов
этапа предварительной подготовки**

№№ п/п	Контрольные упражнения	Уровень физической подготовленности					
		Мальчики			Девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Бег 30 м с высокого старта, с	5,6	5,7	5,8	5,8	5,9	6,0
2	Челночный бег 3х10 м, с	8,4	8,9	9,4	8,8	9,4	10,0
3	Прыжок в длину с места толчком двух, см	180	175	165	175	170	165
4	Подтягивание на перекладине, кол-во раз (мальчики)	7	6	5	-	-	-
5	Подтягивание в висе лежа кол-во раз, (девочки)	-	-	-	15	12	10
6	Наклон вперед из положения сидя на полу, см	+10	+8	+6	+12	+10	+8
7	Бег 6-минутный, м	1250	900-1050	850	1050	750-950	650
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	12	10	7	9	7	6
9	Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз	15	16	14	13	12	10
10	Бросок набивного мяча (2 кг) из-за головы (см)	320	300	280	280	260	240

**Требования к уровню общей физической подготовленности спортсменов
этапа начальной спортивной специализации 1-го обучения**

№№ п/п	Контрольные упражнения	Уровень физической подготовленности					
		Мальчики			Девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Бег 30 м с высокого старта, с	5,5	5,6	5,7	5,7	5,8	5,9
2	Челночный бег 3х10 м, с	7,8	8,0	8,2	8,2	8,4	8,6
3	Прыжок в длину с места толчком двух, см	177	164	152	164	150	136
4	Подтягивание на перекладине, кол-во раз (мальчики)	8	7	5	-	-	-
5	Подтягивание в висе лежа кол-во раз, (девочки)	-	-	-	17	15	12
6	Наклон вперед из положения сидя на полу, см	+10	+8	+6	+12	+10	+8
7	Бег 1000 м, мин., с	4,35	4,36-5,08	5,09- 5,41	5,14	5,15-5,47	5,48-6,20
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	14	12	8	10	8	7
9	Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине за 30 с, кол-во раз	21	20	19	19	18	17
10	Бросок набивного мяча (2 кг) из-за головы (см)	330	310	290	290	270	250

Требования к уровню общей физической подготовленности спортсменов
этапа начальной спортивной специализации
2-го и 3-го годов обучения

№№ п/п	Контрольные упражнения	Уровень физической подготовленности					
		Мальчики			Девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Бег 30 м с высокого старта, с	5,3	5,4	5,5	5,5	5,6	5,7
2	Челночный бег 3х10 м, с	7,4	7,6	7,8	7,8	8,0	8,2
3	Прыжок в длину с места толчком двух, см	198	185	173	176	165	154
4	Подтягивание на перекладине, кол-во раз (мальчики)	10	8	6	-	-	-
5	Подтягивание в висе лежа кол-во раз, (девочки)	-	-	-	19	17	14
6	Наклон вперед из положения сидя на полу, см	+12	+10	+8	+14	+12	+10
7	Бег 1000 м, мин., с	4,05	4,06-4,38	4,39-5,11	4,53	4,54-5,26	5,27-5,59
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	18	14	12	12	10	8
9	Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине за 30 с, кол-во раз	23	22	21	21	20	19

10	Бросок набивного мяча (2 кг) из-за головы (см)	340	320	300	300	280	260
----	---	-----	-----	-----	-----	-----	-----

**Требования к уровню общей физической подготовленности спортсменов
этапа углубленной спортивной специализации
1-го обучения**

№№ п/п	Контрольные упражнения	Уровень физической подготовленности					
		Мальчики			Девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Бег 30 м с высокого старта, с	5,1	5,2	5,3	5,3	5,4	5,5
2	Челночный бег 3x10 м, с	7,0	7,2	7,4	7,4	7,6	7,8
3	Прыжок в длину с места толчком двух, см	217	204	192	194	180	166
4	Подтягивание на перекладине, кол-во раз (мальчики)	12	10	8	-	-	-
5	Подтягивание в висе лежа кол-во раз, (девочки)	-	-	-	21	19	16
6	Наклон вперед из положения сидя на полу, см	+14	+12	+10	+16	+14	+12
7	Бег 1000 м, мин., с	3,45	3,46-4,18	4,19-4,51	4,33	4,34-5,05	5,04-5,38
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	22	18	16	14	12	10
9	Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине за 30 с,	25	24	23	23	22	21

	кол-во раз						
10	Бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы (см)	320	300	280	280	260	240

**Требования к уровню общей физической подготовленности спортсменов
этапа углубленной спортивной специализации
2-го и 3-го годов обучения**

№№ п/п	Контрольные упражнения	Уровень физической подготовленности					
		Мальчики			Девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Бег 30 м с высокого старта, с	4,7	4,8	4,9	4,9	5,0	5,2
2	Челночный бег 3x10 м, с	6,6	6,8	7,0	7,0	7,2	7,4
3	Прыжок в длину с места толчком двух, см	238	225	213	204	191	178
4	Подтягивание на перекладине, кол-во раз (мальчики)	13	11	9	-	-	-
5	Подтягивание в висе лежа кол-во раз, (девочки)	-	-	-	24	20	18
6	Наклон вперед из положения сидя на полу, см	+15	+13	+11	+17	+15	+13
7	Бег 1000 м, мин., с	3,35	3,36-4,08	4,09- 4,41	4,16	4,17-4,48	4,49-5,21
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	26	22	20	16	14	12
9	Поднимание и опускание туловища из положения	27	26	25	25	24	23

	лежа на спине за 30 с, кол-во раз						
10	Бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы (см)	340	320	300	300	280	260

Описание контрольных упражнений

1. Тест «Бег 30 м с высокого старта»

Предназначен для измерения скоростных качеств (быстроты перемещения).

Необходимое оборудование: секундомер, флажок

Описание теста: по сигналу «Марш!» испытуемый должен начать бег с максимально возможной скоростью, пересечь линию финиша на максимальной для него скорости. Необходимо следить за тем, чтобы скорость у финиша не снижалась. Для этого желательно установить «ложный» финиш на 5-7 м дальше истинного. Время пробегания дистанции фиксируется с точностью до десятых долей секунды.

Разрешается опробование дистанции.

Оценка: Учитывается время бега с точностью до 0,1 с.

2. Тест «Бег «челночный» 3x10 м»

Предназначен для измерения быстроты и ловкости (динамической координации).

Необходимое оборудование: секундомер, рулетка, мел, стойки, нескользкий пол.

Описание теста: На полу чертятся линия 1 м 20 см – «Старт», на расстоянии 10 м чертится вторая параллельная линия – «Поворот». По краям линий устанавливаются стойки. Испытуемый становится перед линией «Старт» и по команде начинает максимально быстро бежать до противоположной ограничительной линии, переступить ее, развернуться и вернуться назад, после поворота продолжить бег в обратную сторону.

Оценка: Учитывается время бега с точностью до 0,1 с.

3. Тест «Прыжок в длину с места»

Предназначен для определения «взрывной» силы (динамической силы мышц нижних конечностей).

Описание теста: прыжок в длину с места из положения стоя.

Оборудование: коврик или гимнастические маты с нескользкой поверхностью. Рулетка, мел.

Инструкция для испытуемого: «Встань в И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, пальцы ног позади стартовой линии. Согни ноги в коленях, взмахни руками назад, оттолкнись и прыгни как можно дальше, так как результат будет определяться по расстоянию от стартовой линии до точки касания коврика пятками. Тест выполняется дважды, оценивается лучший результат».

Оценка: Засчитывается лучшая попытка. Результат измеряется в см. Если испытуемый прыгнул на 1 м 56 см, то его оценка – 156.

4. Тест «Подтягивание на перекладине из виса стоя на высокой перекладине (мальчики) и виса лежа на низкой перекладине (девочки)»

Предназначен для измерения силы мышц пояса верхних конечностей, спины и груди.

Необходимое оборудование: высокая и низкая перекладина.

Описание теста: Исходное положение – вис на прямых руках на ширине плеч, хват сверху на высокой перекладине (мальчики) и вис лежа на низкой перекладине (девочки). По команде испытуемый подтягивается до положения, когда подбородок поднимается над уровнем перекладины. Тест прекращается, если испытуемый делает остановку более 2 с или же, если не удастся зафиксировать положение подбородка над перекладиной два раза подряд. При подтягивании запрещается делать махи ногами и рывки.

Оценка: Результатом является число успешных подтягиваний (подсчитывается количество выполненных циклов упражнения (сгибания-разгибания рук) до искажения техники).

5. Тест «Наклон туловища вперед (из положения сидя)»

Предназначен для измерения активной гибкости позвоночника, тазобедренных суставов и эластичности мышц.

Необходимое оборудование: ящик высотой 33 см, длиной 35 см, шириной 45 см должен упираться в стену, рулетка для измерения отрезков длины с точностью до 0,5 см.

Описание теста: испытуемый должен сесть перед ящиком и поместить стопы на его стенку. Ноги должны быть выпрямлены. По команде нужно согнуть туловище и прямыми руками достать максимально далекую точку. Измеряется расстояние от края ящика до кончиков пальцев. Если пальцы не дотягиваются до края ящика, то полученный результат записывается со знаком «минус». Тест проводится два раза, лучший результат берется за оценку гибкости. Экспериментатор может удерживать ноги испытуемого, не давая им сгибаться.

6. Тест «Шестиминутный бег»

Предназначен для измерения выносливости и оценки кардиореспираторных возможностей организма.

Необходимое оборудование: секундомер, тщательно размеченная беговая дорожка.

Описание теста: по команде «Марш!», учащиеся начинают бег, стараясь за 6 минут преодолеть возможно большее расстояние, при необходимости разрешается перейти на ходьбу.

Оценка: Фиксируется расстояние, преодоленное учащимися с точностью до 10 см.

7. Тест «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа»

Предназначен для измерения силы мышц пояса верхних конечностей, мышц спины и брюшного пресса.

Необходимое оборудование: кубик, мел

Описание теста: Испытуемый принимает положение упор лежа, руки на ширине плеч (можно сделать мелом разметку на полу), пальцы вперед, между рук на уровне груди кладут кубик средней величины. По команде

«Начинай», испытуемый выполняет упражнение, во время сгибания рук грудью касается кубика и затем полностью разгибает руки и принимает И.п.

Оценка: Подсчитывается количество выполненных циклов упражнения (сгибания-разгибания рук) до искажения техники.

8. Тест «Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях и опускание его в И.п.», за 30 с

Предназначен для измерения силы и скоростно-силовой выносливости мышц сгибателей туловища.

Описание теста: в течение 30 с следует сделать максимально большое число повторений.

Необходимое оборудование: секундомер и гимнастические маты. Кроме того, должен быть помощник, который удерживает ноги испытуемого во время теста. Тест лучше выполнять в парах: один испытуемый будет помогать другому.

Инструкция для испытуемого: «Сядьте на мат, согните ноги в коленях на 90 градусов, при этом стопы должны полностью опираться о поверхность мата. Кисти рук соедините на затылке, локти опираются о колени. Из этого И.п. ложитесь на спину. Коснувшись плечами мата, поднимайтесь и возвращайтесь в И.п. Положение рук на затылке во время теста не меняйте. Начинайте выполнение задания после того, как я скажу: «Внимание...Марш!» Старайтесь делать опускание – поднимание туловища как можно быстрее. Прекращайте выполнение теста, услышав сигнал «Стоп!». Этот тест выполняется только один раз».

Оценка: число полных циклов (лечь-встать) за 30 сек. Например, 20 полных циклов оценивается, как 20.

9. Тест «Бросок набивного мяча из-за головы из положения сидя на полу»

Предназначен для измерения взрывной силы и скоростно-силовых качеств мышц пояса верхних конечностей, спины и груди.

Необходимое оборудование: мяч набивной или медицинбол (2-3 кг), мел.

Описание теста: Из И.п. сидя на полу, ноги на ширине плеч, по команде, испытуемый берет набивной мяч (2-3 кг) двумя руками и замахом из-за головы выполняет бросок мяча вперед как можно дальше, так как результат будет определяться по расстоянию от стартовой линии на уровне стоп испытуемого до точки касания мячом пола. Тест выполняется дважды, оценивается лучший результат.

Оценка: Засчитывается лучшая попытка. Результат измеряется в см. Если испытуемый выполнил бросок мяча на расстояние 2 м 56 см, то его оценка — 256.

**Требования к уровню специальной физической подготовленности
спортсменов этапа начальной спортивной специализации 2-3-го годов
обучения**

№.№ п/п	Контрольные упражнения	Уровень физической подготовленности					
		Мальчики			Девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Приседание с партнером равного веса, кол-во раз	8	7	7	-	-	-
2	Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, кол-во раз	7	6	5	6	5	4
3	10 кувырков вперед, с	17,2	17,6	18,0	18,0	18,4	18,8
4	Лазание по канату 5 м с помощью ног, с	15,5	16,5	17,5	17,0	18,0	19,0
5	Забегание на мосту: 5 – влево, 5 – вправо (дев), с; 10 – влево, 10 – вправо (мал), с	48,0	50,0	52,0	17,0	18,0	19,0
6	10 бросков манекена с подворотом, с	31,0	34,0	37,0	37,0	39,0	44,0
7	10 бросков манекена подворотом за 20 с, кол-во бросков	8	7	6	6	5	4

Таблица 11

**Требования к уровню специальной физической подготовленности
спортсменов этапа углубленной спортивной специализации 1-го года
обучения**

№.№ п/п	Контрольные упражнения	Уровень физической подготовленности					
		Мальчики			Девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Приседание с партнером равного веса, кол-во раз	10	9	8	-	-	-
2	Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, кол-во раз	10	9	8	8	7	6
3	10 кувырков вперед, с	16,2	16,6	17,0	17,0	17,4	17,8
4	Лазание по канату 5 м с помощью ног, с	13,5	13,8	14,2	14,4	15,0	15,6
5	Забегание на мосту: 5 – влево, 5 – вправо (дев), с; 10 – влево, 10 – вправо (мал), с	46,0	48,0	50,0	16,0	17,0	18,0
6	10 бросков манекена с подворотом, с	26,0	29,0	32,0	33,0	36,0	39,0
7	10 бросков манекена прогибом, с	31,0	34,0	37,0	37,0	40,0	45,0

**Требования к уровню специальной физической подготовленности
спортсменов этапа углубленной спортивной специализации 2-3-го годов
обучения**

№.№ п/п	Контрольные	Уровень физической подготовленности	
		Мальчики	Девочки

	упражнения	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Приседание с партнером равного веса, кол-во раз	14	12	10	-	-	-
2	Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, кол-во раз	12	10	9	10	9	8
3	10 кувырков вперед, с	15,2	15,6	16,0	16,0	16,4	16,8
4	Лазание по канату 4 м с без помощи ног, с	8,8	9,1	9,5	-	-	-
5	Забегание на мосту: 5 – влево, 5 – вправо (дев), с; 10 – влево, 10 – вправо (мал), с	42,0	44,0	46,0	15,5	16,0	17,0
6	10 бросков манекена с подворотом, с	22,0	24,0	26,0	29,0	33,0	36,0
7	10 бросков манекена прогибом, с	28,0	30,0	34,0	34,0	36,0	39,0