

УДК 79
ББК 74.247.124
В782

Рецензенты:

Ч. Т. Иванков, мастер спорта по вольной борьбе, д.п.н., профессор, академик МАНПО

Ю. А. Попов, д.п.н., профессор, академик МАНПО;

А. Т. Паршиков, президент Всероссийского объединения представителей спортивных школ, ЗТР, ЗРФКиС, д.п.н., профессор, действительный член РАЕН, член исполкома Олимпийского комитета России, генеральный директор ГОУ ДОНС «МГФСО» Москомспорта

В782 Восточное боевое единоборство – спортивная дисциплина «КОБУДО»: Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. – М.: Прометей, 2013. – 324 с.

Программа подготовлена авторским коллективом в составе:

Валентик Владимир Геннадьевич – обладатель черного пояса, 4 дан по кобудо, каратэ, джиу-джитсу, главный судья Федерации кобудо России

Ким Татьяна Константиновна – к.п.н., доцент, зав. кафедрой теоретических основ физической культуры и спорта факультета физической культуры МПГУ, член-корреспондент МАНПО

Кузьменко Галина Анатольевна – к.п.н., доцент, декан факультета физической культуры МПГУ, член-корреспондент МАНПО

Кузнецов Алексей Николаевич – обладатель черного пояса по кобудо, каратэ, джиу-джитсу, 7 дан, вице-президент Всемирной федерации нунчаку, генеральный секретарь Всемирной федерации кобудо России

Кузнецова Ольга Алексеевна – мастер спорта по восточному боевому единоборству, по кобудо, обладатель черного пояса, 4 дан по кобудо, каратэ, джиу-джитсу, президент Московской федерации кобудзютсу, чемпионка Европы, чемпионка мира по боям на нунчаку.

ISBN 978-5-7042-2395-5

© Авторский коллектив, 2013

© Издательство «Прометей», 2013

СОДЕРЖАНИЕ

СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ	5
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	6
I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	10
1.1. Цель и задачи деятельности спортивной школы	10
1.2. Организация учебно-тренировочной работы на различных этапах подготовки	16
1.3. Нормативные требования к уровню спортивного мастерства учащихся ДЮСШ	18
1.3.1. Аттестационные требования для присвоения квалификационных степеней КЮ	21
II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	38
2.1. Организация и планирование учебно-тренировочного процесса	38
2.2. Основы многолетней подготовки спортсменов и планирование годовичных циклов в кобудо	39
2.3. Планирование мезоцикла	54
2.4. Планирование микроциклов	56
2.4.1. Структура тренировочного занятия	59
2.4.2. Методика проведения разминки в кобудо	61
III. ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА	79
3.1. Физическая подготовка	79
3.1.1. Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств и двигательных способностей ..	81
3.1.2. Особенности возрастного развития девушек 12—16 лет	84
3.1.3. Особенности возрастного развития юношей 13—17 лет	85
3.1.4. Средства физической подготовки (для всех этапов обучения)	88
3.2. Техническая подготовка	102
3.2.1. Содержание технической подготовки	105

3.2.2. Техника работы с традиционными подручными средствами	115
3.3. Тактическая подготовка.	143
3.3.1. Средства и методы тактической подготовки	145
3.4. Психологическая подготовка	147
3.5. Интеллектуальная подготовка.	158
3.6. Теоретическая подготовка.	160
3.7. Формирование личности спортсмена	161
3.8. Инструкторская и судейская практика.	172

IV. КОНТРОЛЬ И ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ

МЕРОПРИЯТИЯ	174
4.1. Педагогический и врачебный контроль.	174
4.1.1. Методика проведения врачебно-педагогического контроля.	176
4.1.2. Этапный врачебно-педагогический контроль	187
4.1.3. Текущий врачебно-педагогический контроль	189
4.1.4. Оперативный врачебно-педагогический контроль . .	190
4.1.5. Самоконтроль	196
4.2. Восстановительные средства и мероприятия	196
4.2.1. Естественно-средовые и гигиенические средства восстановления.	199
4.2.2. Педагогические средства восстановления	203
4.2.3. Психологические средства восстановления.	207
4.2.4. Медико-биологические средства восстановления. . .	208
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА.	211
ПРИЛОЖЕНИЯ	215