

Дополнительного образования детей
Детско-юношеская спортивная школа «Динамо»

Утверждена
приказом директора
МБОУ ДО ДЮСШ «Динамо»
№ 76 от « 30 августа 2016г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО КАРАТЭ ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА

Нормативный срок освоения 1 год

Разработчики:
инструктор-методист
I квалификационной категории
Дерябин Е.С.
тренер-преподаватель
отделения каратэ
Первой квалификационной
категории
Седов А.Ю.

г.Екатеринбург
2016 год

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
I. Учебный план	6
II. Методическая часть	8
2.1. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы	8
2.2. Теория и методика физической культуры и спорта	14
2.3. Программный материал для практических занятий	15
2.3.1. Общая физическая подготовка	16
2.3.2. Специальная физическая подготовка	19
2.3.3. Избранный вид спорта	21
2.3.4. Техничко-тактическая и психологическая подготовки	31
2.3.5. Самостоятельная работа обучающегося	32
2.3.6. Восстановительные средства и мероприятия	32
2.5. Другие виды спорта и подвижные игры	33
III. Перечень информационного обеспечения	42

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1 сентября 2013 года вступил в силу Федеральный закон об образовании в Российской Федерации. В соответствии с Законом граждане России имеют право на получение тех образовательных услуг, которые отвечают склонностям и потребностям человека, отвечающие в полной мере свободному раскрытию его способностей. В этой связи вводятся новые типы образовательных программ в области физической культуры и спорта и этим продиктована необходимость разработки данной программы.

Приказ Министерства спорта России № 1125 от 27.12.2013 года устанавливает возможность разработки и реализации дополнительных общеразвивающих программ исключительно для спортивно-оздоровительного этапа подготовки.

Данная программа ориентирована на цели физического воспитания личности, выявления одарённых детей, получения ими начальных знаний о физической культуре и спорте и выработки базовых умений в карате киокушинкай как избранном виде спорта.

Для достижения этих целей программой предполагается решение ряда задач по вовлечению максимального числа детей и подростков в систему спортивно-оздоровительной подготовки по карате киокушинкай, направленную на гармоническое развитие физических качеств, по развитию общей физической подготовки и изучению базовых основ техники и тактики карате киокушинкай, по формированию волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Программа предусматривает комплектование учебных групп и тренировочную нагрузку на спортивно-оздоровительном этапе, которые регламентируются Приказом Министерства спорта России от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Этап подготовки	Период обучения	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час./нед.)	Годовая учебно-тренировочная нагрузка
Спортивно-оздоровительный	1 год	15	30	6	264 часа

Киокушинкай карате – стиль карате-до, основанный Масутацу Оямой, одним из самых сильных людей XX века. В 70-х годах Киокушинкай карате стал одним из сильнейших видов восточных единоборств. Всего за 36 лет существования, киокушинкай каратэ-до сравнялось и превзошло по популярности другие виды восточных единоборств, имеющих не просто вековую, а тысячелетнюю историю.

Киокушинкай - контактный стиль каратэ, созданный Масутацу Оямой в противовес множеству бесконтактных школ и самому принципу «каратэ без контакта». Демонстрируя всему Миру мощь реального каратэ, киокушинкай постепенно завоевал популярность буквально во всех странах, а позже лег в основу множества других контактных стилей каратэ. Киокушинкай является самым жестким и эффективным стилем контактного каратэ.

Отсутствие защитного снаряжения и полный контакт позволяет подготовить человека к реальным поединкам, это и отличает в выгодную сторону бойцов стиля Киокушинкай от представителей бесконтактных, условно-игровых стилей каратэ и др. боевых искусств.

Киокушинкай каратэ – система, всесторонне воспитывающая человека от начала до полного созревания и развития личности, претендует на мировоззренческую роль в жизни человека.

Карате киокушинкай состоит из разделов: кихон, ката, кумите и тамешивари.

Кихон – изучение элементов базовой техники без партнера. Это – основа мастерства, достижение чистоты стиля. Кихон – своего рода семя, из которого произрастает дерево боевого искусства.

Ката – это форма, в которую сливается техника ученика, представляющая хореографическую композицию боя с несколькими противниками.

Кумитэ – цель и суть каратэ как искусства будо. Длительная и безостановочная борьба с разными, поочередно меняющимися противниками является одним из квалификационных требований. Так, например, для присуждения III дана экзаменуемый должен выдержать 30 двухминутных контактных поединков. спортивные соревнования по кумитэ проводятся в различных возрастных категориях, в том числе среди юношей (девушек) 12-13 лет, 14-15 лет, 16-17 лет, молодежи (юниоров и юниорок) 18-21 года, мужчин (женщин) 18 лет и старше. Соревнования проводятся с учетом весовых категорий, а для мужчин и в абсолютной весовой категории. Спортивные соревнования проводятся с ограничениями по применению опасных ударов и действий (запрещены удары руками в голову и шею, удары в пах, удары в спину, захваты, броски, борьба лежа и т. д.), но с минимумом защитной амуниции (паховая раковина для мужчин, нагрудник для женщин). Кроме того, для юношей и девушек предусмотрено использование снаряжных перчаток, защитных шлемов, щитков на голень и подъем стопы.

Тамэшивари является визитной карточкой Киокушинкай является (разбивание предметов). Оно является обязательным упражнением в соревнованиях по кумитэ у мужчин. Именно это и привлекает множество людей со всего земного шара к занятиям Киокушинкай. Сегодня его

поклонники – это 12 миллионов человек из более чем 120 стран мира. Тамешивари в настоящее время применяется на соревнованиях по каратэ и при сдаче экзаменов на мастерские степени.

I. Учебный план

Работа с поступившими на обучение по данной программе строится в соответствии с учебным планом. Учебный план для каждого года подготовки характеризуется параметрами годовой тренировочной нагрузки, распределения тренировочной нагрузки по месяцам в течение года, соотношения объёмов работы по различным областям.

Учебный план программы включает в себя освоение предметных областей: теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, самостоятельная работа.

Расчет учебного плана проводится в академических часах (45 минут) и охватывает 42 недели годичной подготовки.

**Учебный план
Отделение каратэ**

Предметные области Этапы (периоды) подготовки	Количество часов в год	Форма промежуточной аттестации	Объем обучения (%)
	спортивно- оздоровительный этап		
	СОГ		
Теория и методика ФКиС	12	-	5 %
Общая и специальная физические подготовки	48	-	20 %
Избранный вид спорта	120	-	50 %
Другие виды спорта и подвижные игры	24	-	10 %
Технико-тактическая и психологическая подготовка	24	-	10 %
Самостоятельная работа	12	-	5 %
Итого	240		100 %
Количество часов в неделю	6		

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Требования техники безопасности в процессе реализации программы

ПОСЛЕДСТВИЯ УДАРОВ В КАРАТЕ

Карате — боевое единоборство. Поэтому для тренеров и обучающихся карате киокушинкай необходимо знание последствий ударов и техники восстановления после их нанесения.

В ходе соревновательных поединков спортсмены получают большое количество сильных ударов по разным частям тела, которые могут привести не только к травматическому состоянию внутренних органов, но и к смерти. Речь идет о закрытых травмах сердца, ушибах и сотрясениях мозга, кровоизлияниях в мозг, ушибах солнечного сплетения, разрывах печени и т. д. Например, сила удара квалифицированного боксера достигает 700 килограммов (100 килограммов обычно сбрасываются на перчатку). Естественно, что удар такой силы, нанесенный в любой участок тела, не может пройти бесследно. Еще более серьезные повреждения могут быть нанесены суставами рук и ног, не защищенными перчатками. Такой удар концентрирован и направлен, как правило, в наиболее уязвимые части тела.

Еще в прошлом веке знаменитый русский хирург Н. И. Пирогов считал, что нет ни одной травмы головного мозга (а любой удар по голове — всегда травма головного мозга), которую можно было бы считать легкой. В литературе имеются сведения о смертях от закрытых травм черепа, полученных в результате ударов в голову и падений. Закрытой называется такая травма головного мозга, при которой мягкие ткани и кости черепа остаются целыми или повреждаются частично (трещины кости). Врачи выделяют три формы закрытых повреждений мозга: сотрясение, ушиб и сдавление.

При сотрясении головного мозга легкой степени появляются потемнение в глазах, звон в ушах, тошнота, головная боль, головокружение, общая

слабость, тяжесть в голове, кратковременная (1-3 минуты) потеря сознания. Без потери сознания проходит 10-15 % всех сотрясений головного мозга. При сотрясениях головного мозга средней степени отмечаются выраженная степень оглушенности, более длительная (10-15 минут) потеря сознания, рвота и снижение мышечного тонуса. Обычно забываются события, предшествующие травме. Очень опасны и могут привести к внезапной смерти повторные легкие и средние сотрясения головного мозга, имеющие свойство кумуляции, т. е. накопления последствий (спайки, рубцы) в пораженных очагах головного мозга.

При тяжелой форме сотрясения головного мозга потеря сознания длительная (от нескольких часов до суток и более), затруднено дыхание, слабый пульс и т. д. Пострадавший спортсмен нередко умирает, не приходя в сознание. Тяжелые сотрясения мозга могут привести, как говорят судебно-медицинские эксперты, к смерти на месте. Например, от сильного удара ногой или рукой по голове человек падает, как от выстрела, и через несколько минут он уже мертв.

Ушиб головного мозга является следствием непосредственной травмы головного мозга о внутреннюю поверхность костей черепа согласно механизму удара и противоудара. Одновременно происходит сотрясение мозга.

Сдавление головного мозга — одна из наиболее опасных форм закрытой черепно-мозговой травмы, нередко влекущая за собой смерть. Оно вызывается кровотечением из поврежденных артериальных сосудов и вен мозговых оболочек. Симптомы сдавления обычно наступают не в момент травмы, а развиваются постепенно. Это головная боль распирающего характера, заторможенность, потеря сознания, двигательное беспокойство. Сдавление головного мозга может быть вызвано частыми, казалось бы, несильными ударами по голове.

Травмы головного мозга тяжелой степени нередко сочетаются с трещинами и переломами костей свода и основания черепа, с повреждением

мозговых оболочек и сосудов. При переломе пирамиды височной кости наблюдается кровотечение из уха. При трещинах и переломах основания черепа могут иметь место кровотечения из ушей, носа и рта.

Наиболее опасным является прямой или восходящий удар в нижнюю челюсть. Прямой удар в подбородок может привести к смерти из-за смещения позвонков у основания черепа. Нижняя челюсть — вообще единственный сустав, имеющийся на голове. Челюсть достаточно легко ломается и выбивается из мест крепления с черепом. Из нижней и верхней челюстей без труда выбиваются зубы. Последствия удара в висок могут быть разными — от обморока до смерти. Уязвимость головы обусловлена еще и тем, что она не поддается предварительной подготовке в той степени, которая возможна при закалке голеней, стоп, брюшного пресса, кистей рук и т. д., ибо представляет собой средоточие нервных узлов и основных органов чувств, особо доступных активному внешнему воздействию.

Так, глаза очень легко поражаются любым ударом. Вокруг глаз находится большое количество нервных окончаний. С глазами связан специфический рефлекс, когда надавливание на глазное яблоко приводит к замедлению сердечного ритма. Следовательно, удар в область глаз не только ослепляет и полностью дезориентирует человека, но и реально угрожает жизни. Кроме того, установлено, что в настоящее время тупые травмы составляют около 33 % тяжелых травм глаза, приводящих к слепоте и инвалидности. Подобная контузия может быть прямой, т. е. возникать от непосредственного удара кулаком в глаз, и непрямой — вследствие сотрясения туловища или лицевого скелета от удара или падения.

Нос — наиболее часто получающая травмы часть лица. Нос связан с рефлексом обильного слезоотделения. Поэтому даже относительно слабый удар приводит человека к потере пространственной ориентации. Более сильный удар может привести к смещению носового хряща или же к его раздроблению, сопровождающемуся обильным носовым кровотечением.

В горячке боя спортсмены-единоборцы иногда наносят запрещенный удар по затылку противника. Затылок — часть головы с наибольшей концентрацией нервных центров. В затылочной области находится продолговатый мозг, контролирующей дыхательную и кровеносную системы. Сильный удар по затылку, как правило, приводит к потере сознания, а травма с органическим поражением тканей и костей — к смерти.

Потеря сознания во время боя происходит и в результате сильных ударов в область шеи, сердца, солнечного сплетения и печени. Справа и слева на шее находятся сонные артерии, относительно слабо закрытые мышцами. Поскольку сонные артерии питают соответственно правое и левое полушария головного мозга, то любое воздействие на них приводит к нарушению ритма кровотока, что, в свою очередь, почти всегда влечет за собой потерю сознания. Шейный отдел позвоночника также подвержен травмам. Особенно уязвима зона основания черепа. Сильный удар в это место чаще всего приводит к частичному или полному параличу. А при легком ударе возможно смещение позвонков, приводящее к потере подвижности шеи.

Возможна рефлекторная смерть от остановки сердца после сильного удара в левую часть груди. Солнечное сплетение — это нервный центр всех внутренних органов. К тому же в непосредственной близости от него находятся сердце, легкие, печень, желудок. Сильный удар в солнечное сплетение, особенно если расслаблены мышцы живота, приводит к резкому снижению частоты сердечных сокращений, параличу дыхательного центра. Часто наступает шок от прижатия нервного сплетения к позвоночнику. Возможна временная остановка сердца.

Печень — важнейший внутренний орган, активно участвующий в процессе энергоснабжения организма. Удар в печень приводит к полной потере дыхания и к мышечному спазму, сгибающему позвоночник. Сильный удар может привести к разрыву плевры и внутреннему кровотечению, нередко влекущему за собой смерть.

Смертельно опасны удары в область живота. В прессе широко обсуждался случай, произошедший в 1980 году, когда некий студент, занимавшийся в одной из московских секций карате, в уличном конфликте нанес удар коленом в живот двухметровому нападавшему. Нападавший вскоре скончался в результате массивного внутрибрюшного кровоизлияния, которое последовало после разрыва брыжейки тонкого кишечника.

Разрывы внутренних органов бывают изолированные, например, легких, печени, селезенки, почек, желудка, кишки, мочевого пузыря, или множественные, когда разрываются одновременно несколько органов. В спортивных единоборствах и в уличных боях, когда удары наносят ногами, коленями и кулаками, чаще встречаются изолированные разрывы внутренних органов. Но иногда могут оказаться поврежденными и несколько органов, например, происходят разрывы и печени, и петель кишок.

Разрывы полостных органов обычно происходят при наличии в них как жидкого, так и газообразного содержимого, без наличия в них содержимого разрывы крайне редки. Их наблюдают, например, при переломах костей таза и повреждении кишок или мочевого пузыря концами переломленных костей.

В уличной драке, когда коленом сильно сдавливают область подреберья лежащего на земле человека, возможно размозжение таких внутренних органов, как печень (справа) и селезенка (слева). Сила давления распространяется на весь орган, и он превращается, как говорят, в «кашу». Например, на месте печени будут куски печеночной ткани среди массы крови.

По данным отечественной судебно-медицинской экспертизы, по частоте смертельных случаев при повреждениях внутренних органов на первом месте стоит печень, затем — петли кишок, селезенка, почки, мочевой пузырь, желудок. По хирургической же статистике на первом месте стоят повреждения почек, затем кишечника, мочевого пузыря и только на четвертом и пятом местах — повреждения селезенки и печени. Это различие объясняется тем, что многие пострадавшие с повреждениями внутренних

органов не попадают к хирургам, так как смерть наступает слишком быстро. В первую очередь это касается тяжелых повреждений печени (реже селезенки), обуславливающих сильное кровотечение и смерть на месте.

Очень слабо защищены мышечным слоем ребра. Их нетрудно сломать жестким ударом руки или ноги. Атака в подмышечную впадину сопровождается резкой болью и временным местным параличом. Дело в том, что здесь проходит нервный ствол, прикрытый лишь кожей. Весьма неприятны последствия ударов в область почек. Наблюдаются разрывы почки и внутреннее кровотечение. Наконец, надо учитывать и то обстоятельство, что удар кулаком, локтем, коленом или стопой, произведенный на большой скорости, всегда вызывает травму (чаще всего обширное кровоизлияние) в любом месте человеческого тела.

Уровни поражения

Методы поражения и восстановления в боевых искусствах из-за своей важности требуют более детального рассмотрения, особенно если речь идет о пограничных между жизнью и смертью состояниях — шоке, клинической смерти и т. д. На практике важно провести правильную диагностику состояния пострадавшего и применить для реанимации метод Каппо или, не теряя времени, начать классическую реанимацию (искусственная вентиляция легких, непрямой массаж сердца). Также нужно дифференцировать применение традиционных в медицине методов остановки кровотечения и Микэн-кату. Существует четыре уровня воздействия.

1-Й УРОВЕНЬ

Поражение. Удары в различные части тела. Очень сильные, мощные, приводящие к ушибам, переломам, кровотечениям, кровоизлияниям мозговых сосудов, повреждениям суставов, не прицельные.

Неотложная помощь.* Зависит от состояния пострадавшего и характера повреждения. В первые 1-2 минуты в случае потери сознания можно применить метод «игла— молния» — метод быстрого введения иглы в акупунктурную точку, Кокю-кату — метод энергетического дыхания,

Тандэн-катсу — метод воздействия на брюшную полость. В случае остановки дыхания применяются Кокю-катсу, Тандэн-катсу и общевосстановительный метод. В случае остановки и дыхания, и сердечной деятельности следует немедленно приступить к сердечно-легочной реанимации (восстановление проходимости дыхательных путей, ИВЛ, непрямой массаж сердца), учитывая характер повреждений. При кровотечении использовать методы временной остановки кровотечения (возвышенное положение конечности, прижатие кровоточащего сосу-

* Предлагаемый в данном пособии практический курс нетрадиционных методов восстановления и выведения спортсменов из травмоопасных ситуаций в ходе поединков требует обязательного медицинского сопровождения.

2.2. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

•Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России.

- ✓ Принципы физической подготовки каратэ.
- ✓ Успехи российских спортсменов на международной арене.

•История развития каратэ

- ✓ История зарождения каратэ в мире, России.

•Краткие сведения о строении и функциях организма

✓ Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов.

•Гигиенические знания и навыки

✓ Гигиена - отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни.

•Врачебный контроль, самоконтроль

✓ Показания и противопоказания к занятиям спортом.

✓ Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима.

• Психологическая, волевая подготовка каратистов. Морально-волевой облик спортсмена.

✓ Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий каратэ: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости.

• Правила соревнований

✓ Форма каратиста.

✓ Продолжительность боя.

✓ Ритуал перед началом боя.

• Оборудование и инвентарь

✓ Зал каратэ. Ринг. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю.

✓ Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

2.3. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Практика в учебных группах этапов подготовки осуществляется средствами круглогодичной спортивной тренировки, основной формой которой является урок с решением задач: общей физической, специальной физической, технической, тактической, психологической и морально-волевой подготовки, в объёме часов предусмотренных учебно-тематическим планом. Качество поставленных задач и выполнение определяется тестированием

уровня показателей развития физических качеств и двигательных способностей, освоение требований специализации, а также результатами роста спортивных показателей.

Проведение зачёта по уровню общей физической подготовке учащихся проводится в форме соревнований. Соревнования проводятся тренерско-преподавательским составом отделения каратэ.

15-минутные перерывы.

1. Упражнения на расслабление и вытяжение:

- потягивание в положениях лежа, сидя, стоя;
- последовательное расслабление частей тела, чередование его с напряжением.

2. Воздействие на биологически активные точки и зоны кожи:

- лица («Лепим красивое лицо» и другие упражнения);
- шеи («лебединая шея»); шейных позвонков («Буратино» рисует воображаемым носом).

2.3.1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общеразвивающие упражнения и упражнения с предметами.

Поднимать прямые руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на пояс, руки перед грудью. Махи руками вперед-назад. Выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать.

Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти.

Руки через стороны вверх, прижимаясь спиной к спинке стула. Из исходного положения руки вперед, в стороны, вращение кистями. Подниматься на носки, поочередно ногу вперед на носок, в сторону на носок,

вперед на пятку. Выполнять притопы, полуприседания, приседания, руки на поясе. Присед, держась за опору, без опоры. Присед, руки вперед, в стороны.

Лежа на спине одновременно поднимать и опускать ноги, имитация езды на велосипеде. Лежа на животе сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе). Поворот со спины на живот и обратно. Поворот со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Прогибаться, приподнимая плечи, руки в стороны. Поднять вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Поочередно поднять ноги, согнутые в колене. Захватывать и перекладывать мешочки с песком, мелкие предметы с места на место стопами ног. Повороты в стороны, руки на поясе, руки в стороны. Наклоны вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоны с заданием: положить и взять предметы из разных исходных положениях.

Строевые упражнения.

Понятие о строе, шеренге, колонне. Построение в шеренгу, колонну; передвижение в колонне по одному в обход, по указанным ориентирам; перестроение в колонну по два-три по заранее расставленным направляющим; размыкание в колонне по три в стороны и вперед с определением заданных дистанций и интервалов (от 0,5 до 2м). передвижение в колонне по одному в обход. Размыкание.

Переход с шага на бег и с бега на шаг. Походный шаг. Остановка во время движения шагом и бегом. Интервал, дистанция. Повороты на месте направо, налево. Предварительная и исполнительная команда. Перемена направления движения. Изменение скорости движения.

Легкая атлетика.

Ходьба. На носках, на пятках, на ребрах ступней, в полуприседе, с различными положениями рук, со сменой направления, боком с фиксированным перекатом с пятки на носок, с прямыми ногам, с высоким подниманием бедра, приставным шагом, выпадами, ходьба с выполнением заданий (остановка, присед, поворот, с изменением положения рук), ходьба в чередовании с бегом, прыжками, с изменением темпа движения.

Бег. Бег по прямой, на носках, с высоким подниманием бедра, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по два. Бег с переменной направленности. Бег с заданием: с остановкой, с изменением темпа, со сменой ведущего, по сигналу в указанное место. Бег в медленном темпе в течение 1-1,5 мин. Бег на 40-50 м. Бег на скорость (10 м). челночный бег 3*5 м. бег с различной постановкой стоп (с пятки, с передней части стопы, стопы вовнутрь, во вне, ставя широко, по одной линии).

Бег с различной работой рук (прямые, согнутые под разными углами, вверх, в стороны). Бег с различным углом выноса бедра (с высоким подниманием, с низким, бедра в стороны). Бег по одной линии.

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (по 20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой). Прыжки на двух ногах на месте, в движении. Прыжки в высоту 20-30 см. прыжки через предметы поочередно (высота 5-10 см). Спрыгивания с высоты 15-30 см. прыжки на одной и двух ногах на месте, с поворотом на 90°, с продвижением вперед на одной и двух ногах. В длину с места, с разбега (место отталкивания не обозначено), с разбега и отталкивания одной ногой через препятствия (набивные мячи, веревочку – высота 30-40 см.)

Метания. Метание мешочков с песком весом 150 г. на дальность (3,5-6,5 м.), в цель (расстояние до цели 2-2,5 м., высота 1,5 м.) правой и левой рукой. Метание малого мяча с места из разных исходных положений: стоя по направлению метания (ноги вместе, широко, одна нога впереди) через плечо, согнутой рукой, прямой (акцент на движение кистью), снизу, сбоку; стоя боком по направлению метания.

Метание с разбега (с 2,4,6,8 шагов); из положения сидя, ноги врозь. Метание набивного мяча.

Эстафеты. Эстафеты с бегом, прыжками, перемещением на коленях и т.д.

Гимнастика.

Лазание, перелазание. Лазание по горизонтальной и наклонной поверхности. Подлезание под препятствие (высота 60 см), не касаясь руками пола. Передвижение по гимнастической скамейке на животе. Подтягиваясь руками. Передвижение на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. Подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелазание через гимнастическую скамейку. Лазание по наклонной ребристой доске. Упражнения на шведской стенке.

Упражнения на снарядах.

Висы на перекладине, шведской стенке, кольцах, канате, шесте. Ходьба по гимнастической скамейке, соскок и приземление.

Спортивные и подвижные игры.

Игры с поролоновыми предметами. Спарринги на поролоновых мечах. Игры с поролоновыми мячами. Игры в паре и в команде.

Подвижные игры. С перемещением на коленях (регби, обстрелы поролоновыми мячами, салочки), с бегом («Найди себе пару», «Ловишки» и т.д.), с прыжками («Зайцы и волк» и т.д.), с ползанием и лазанием, с бросанием и ловлей, на ориентировку в пространстве и внимание.

2.3.2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Акробатическая подготовка.

Группировка сидя на полу. Перекаты в группировке. Кувырок вперед в группировке на наклонной поверхности. Стойка на лопатках. Ходьба на руках в парах (тачка). Из переката в группировке встать без помощи рук. Из группировки сидя перекат назад, руки поставить к голове, перекат вперед в группировке, встать без помощи рук. Кувырок вперед в группировке на горизонтальной поверхности со вставанием. Стойка на руках у стены с поддержкой. Сидя ноги врозь широко, наклон вперед с прямой спиной. Дотянуться плечами до пола. Варианты: тянуть носки от себя, тянуть носки на себя. Поперечный шпагат (расстояние до пола 10-15 см).

Растяжка.

Поперечный шпагат (расстояние от пола 15 см).

Складка 1: сидя ноги вместе, наклон вперед, коснуться головой ног.

Варианты: тянуть носки от себя, тянуть носки на себя.

Складка 2: сидя ноги врозь широко, наклон вперед, коснуться головой пола. Стараться дотянуться головой до пола. Варианты: тянуть носки от себя, тянуть носки на себя.

Бабочка 1: сидя на полу с прямой спиной, ноги согнуть, колени развести в стороны, ступни соединить и подтянуть к ягодицам. Коленями коснуться пола.

Бабочка 2: сидя на полу с прямой спиной, ноги согнуть, колени развести в стороны, ступни соединить и подтянуть к ягодицам. Коленями коснуться пола и наклониться вперед.

Махи ногами с опорой руками. Варианты: махи вперед в сторону, назад. Варианты: тянуть носок от себя, тянуть носок на себя.

Стойка на одной ноге, руки в стороны («ласточка»).

Ни в коем случае нельзя вызывать у ребенка сильные болевые ощущения. Однако надо постепенно приучать детей переносить легкие болевые ощущения, объяснить, что они неизбежны, но скоро пройдут, если дети будут стараться. Время подходов сначала должно быть не более 5-6 сек. Лучше сделать несколько подходов с отдыхом, чем один тяжелый и болезненный. К концу года время каждого подхода можно довести до 30 сек. Очень важно следить за прямым положением спины во всех упражнениях, особенно при наклонах вперед, т.к. для растяжки важна гибкость в поясничном отделе, а не в средней и верхней части позвоночника. При наклоне к ноге необходимо выпрямить эту ногу в коленном суставе, иначе растяжка задней поверхности бедра не будет происходить. Стопу ноги, к которой выполняются наклоны, надо держать как с оттянутыми, так и с притянутым носком, что обеспечит различные режимы растяжения мышц задней поверхности бедра. Очень важно, чтобы дети при выполнении растяжки были расслаблены; необходимо бороться с натуживанием и

напряжением. Дыхание должно быть спокойными глубоким, не должно задерживаться. Фазу наклона следует выполнять на медленном выдохе, который способствует расслаблению мышц. При махах спину держать прямо, ноги не сгибать, стараться сделать мах на уровне головы и выше. Махи должны выполняться легко и свободно: маховую ногу надо бросать вверх, а не тянуть силой. При боковых махах маховая нога должна переходить перед опорной ногой, а не за ней, что обеспечивает более комфортную работу тазобедренного сустава и отсутствие неприятных ощущений.

Борцовские упражнения. Самостраховка при падении. Единоборства на кистях, запястьях. Выталкивание упором двух рук в плечи. Тяга за пояс, шею, руки. Выведение из равновесия, стоя и в приседе. Борьба за овладение предметом (поясом, мячом). Простейшая борьба в партере и в стойке. Удержание в партере сбоку и поперек (на время). Борцовский мост. Уходы с удержания. Захваты за одежду и освобождение от них. Болевой прием: рычаг локтя через бедро. Бросок через бедро, задняя подножка.

2.3.3. ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА

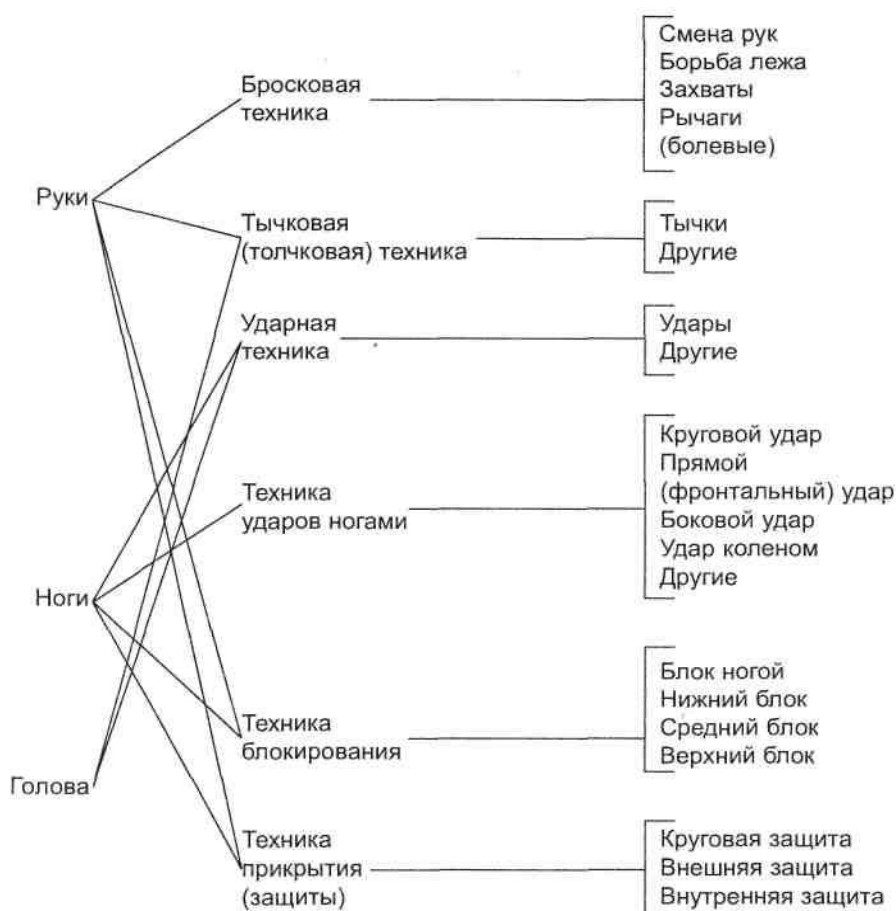
ОСНОВНАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В КАРАТЕ

Термины «техника» и «технические приемы» в английском языке практически неразличимы. В русском языке словом «приемы» обычно обозначают отдельные технические действия или их группы, объединенные частными признаками. Техникой же именуют, как правило, комплексы методов выполнения технических действий, например, «техника ударов» или «техника бросков». В тех случаях когда используются термины типа «техника ног», имеется в виду более широкое их значение — «техника работы ногами» (например, удары ногами).

Человек, будучи от природы не приспособленным для борьбы, тем не менее выработал способы боя голыми руками, ногами и головой, чтобы сохранить жизнь в экстремальных ситуациях. Примитивные приемы борьбы

со временем переросли в более совершенные — боевые искусства, в которых существовала специальная техника развития рук, ног и головы. Все это было объединено в тай-дзюцу — технике развития всего тела для участия в поединках между людьми с возможностью боя на мечях. Развитие методов, в свою очередь, способствовало развитию таких специфических видов борьбы, как дзю-дзюцу, стилевая борьба и многие другие.

На схеме представлены основные технические действия, используемые в карате.



МЕТОДЫ УДАРОВ И ТЫЧКОВ (ТЫЧКОВЫХ УДАРОВ) РУКАМИ

1.Замечания в третьем столбце схемы называют ту часть тела противника, в которую нацеливают удар или тычок, или содержат дополнительную информацию. Назначения ударов и тычков общие, но

возможны и иные.

2.В наименованиях приемов части руки называются вначале, например, «передняя поверхность кулака — верхний тычок» (сэйкэн джодан цуки).

3.Термин «обратный» означает, что рука, используемая в ударе или тычке, принадлежит не той же стороне тела, что нога, стоящая впереди. Например, если в ударе передней поверхностью кулака тычок проводят правой рукой, а впереди стоит левая нога, этот удар называется «правый обратный тычок передней поверхностью кулака» (миги сэйкэн гяку цуки).

4.Использование правой или левой руки обозначается, например, как «правый тычок передней поверхностью кулака в верхнюю область» (миги сэйкэн джодан цуки) или «левый тычок передней поверхностью кулака в верхнюю область» (хидари сэйкэн джодан цуки).

Передняя поверхность кулака (сейкэн)	Средний тычок Верхний тычок Удар в подбородок (агэ учи) Круговой удар Нижний тычок	Область живота Область лица Височная область Низ живота, пах
Кулак выдвинутым суставом указательного пальца (хитоса- сиюби иппонкэн)	с Тычок в лоб Тычок в верхнюю губу Удар в висок Удар в подбородок Тычок под ложечку	
Кулак выдвинутым суставом среднего пальца (накаюби иппонкэн)	с Тычок в лоб Тычок в верхнюю губу Удар в висок Удар в подбородок Тычок под ложечку	
Кулак	с Удар в висок	

выдвинутым	Удар в ухо	
суставом большого пальца (ояюби иппонкэн)		
Кулак с двумя выдвинутыми суставами (нихонкэн)	Тычок в верхнюю губу Удар в подбородок Тычок в горло	Глаза, подбородок, горло
	Тычок под ложечку	
Кулак «голова дракона» (рютокэн)	Тычок в глаза Удар по верхней челюсти	
Перевернутый кулак (уракэн)	Передний удар (шомэн учи) Удар справа налево (саю учи) Удар по селезенке (хидзо учи) Нижний удар (шита цуки)	Область лица Верхняя часть тела Левый бок Низ живота, пах
Рука-копье (нукитэ)	Тычок в глаза Тычок в горло Тычок под ложечку Тычок в живот	
Копье с указательным пальцем (иппон нукитэ)	Тычок в глаза Тычок в горло	
Копье с двумя пальцами (нихон нукитэ)	Тычок в глаза	
Основание кулака (хиракэн или тэцуи)	Тычок в верхнюю губу Тычок в трахею Тычок в подбородок	
Рука-нож (шутто)	Удар в лицо (гаммэн учи)	Голова, область шеи

	Удар по верхней челюсти (хёри учи)	
	Удар по ключице	
	Удар в живот	
	Удар по ребрам	
	Удар по селезенке (хидзо учи)	
Внутреннее ребро ладони (хайто)	Удар по макушке (омотэ учи)	Голова или живот
	Удар в основание носа (ура учи)	(В ударе по макушке основание ладони — «пятка руки» — направлено вверх, в нижней части удара —вниз)
Основание руки (хиратэ)	Удар по щеке	В голову и т. д.
	Удар по уху	
	Удар в подбородок	
	Удар по переносице	
Ребро (основание) кулака (тэцуи)	Удар в лицо	Лицо, подбородок, шея,
	Удар по переносице	лицо, живот
	Средний удар	(Завершающий удар
	Опускающийся удар (ороши учи)	— когда противник упал или лежит)
Рука — «голова цыпленка» (кэйко)	Тычок в глаза	
	Тычок в подбородок	
	Тычок в щеку	
	Тычок под ложечку	
«Пятка руки» (шотэй)	Удар в лицо	
	Удар в подбородок	
	Удар в висок	

	Удар в ухо	
	Удар под ложечку	
	Удар в живот	
	Удар по ребрам	
	Удар по селезенке	
	Удар в пах	
Запястье (кокэн)	Восходящий удар (агэ учи)	В голову
	Удар слева направо (саю учи)	(Поднимающийся удар наносится с подъемом вашей кисти)
	Опускающийся удар (шита учи)	В живот
Нижняя поверхность предплечья (котэ)	Удар в лицо	
	Удар по переносице (хёри учи)	В голову
	Поднимающийся удар	В голову
	Средний удар	В живот
	Опускающийся удар	По ногам
Локоть (хидзи)	Верхний удар (джодан учи)	В горло
	Восходящий удар (агэ учи)	В горло
	Средний удар (чудан учи)	В живот и грудь
	Опускающийся удар (ороши учи)	
Голова (атама)	Прямой удар головой	
	Боковой удар головой	
	Задний удар головой	

МЕТОДЫ УДАРОВ НОГАМИ

1.Замечания в третьем столбце схемы называют ту часть тела противника, в которую нацеливают удар или тычок, или содержат дополнительную информацию. Назначения ударов ногами и тычков общие,

но возможны и иные.

2. В названия приемов, в отличие от ударов и тычков руками, не включается используемая часть ноги, исключая случаи применения пятки и колена, например, «передний удар ногой» или «высокий удар ногой», что означает: в ударе может быть использована практически любая часть ноги. В тех случаях, когда в названиях ударов применяется слово «высокий», имеются в виду, как правило, удары в верхнюю область тела противника — по голове и иногда по плечам; под «средними» подразумеваются удары в среднюю область — по груди, ребрам и животу, а для блоков — блокирующие движения на этом уровне; «нижними» считаются удары, проводимые в область ниже пояса, в пах и по бедрам. «Восходящими», или «поднимающимися», называются удары и блоки, направляемые снизу вверх — обычно от груди или от пояса к голове; «нисходящими», или «опускающимися», — направляемые сверху вниз.

3. Как и для ударов и тычков рукой, при ударах ногами указывается, какая, правая или левая, нога используется, например, «правый передний удар ногой», «левый передний удар ногой».

Подушечки (чусоку или коси)	стопы	Высокий удар (кэагэ)	В подбородок
		Передний удар (маэ гэри)	В грудь и по ребрам В подбородок
		Круговой удар (маваши гэри)	
		Круговой удар в живот	
		Круговой удар в пах	
		Двухступенчатый удар	
		Боковой удар в прыжке	Передний удар с одной ноги и затем второй удар — с другой
		Круговой удар в прыжке	
		Передний удар в прыжке	

		Высокий боковой удар в прыжке	
Подъем (хайсоку)	стопы	Круговой удар по шее (маваши куби гэри) Круговой удар по подбородку	
		Задний круговой удар	Удар назад с разворотом корпуса
		Удар в пах (кин гэри)	
Пятка (какато)		Удар пяткой (какато гэри) Задний удар (уширо гэри)	
Ребро «нога-нож» (сокуто)	стопы —	Боковой удар (ёко гэри)	Удар в живот или по ребрам
		Высокий боковой удар (ёко кэагэ)	Удар в подбородок
		Удар по лодыжке (кансэцу гэри)	Удар сбоку по коленному суставу
		«Ножевой» удар в прыжке	
		«Ножевой» круговой удар в прыжке	
		Высокий боковой «ножевой» удар в прыжке	
Колено (хидза)		Удар коленом (хидза гэри)	В живот или в лицо
Свод стопы (тэйсоку)		Удар сводом по рукэ Удар сводом по животу	

Удар сводом в пах

МЕТОДЫ БЛОКИРОВАНИЯ

1. Названия строятся так же, как и для ударов и тычков руками, например, «верхний удар рукой-ножом».

2. В случаях «обратной» техники терминология та же, как для ударов и тычков руками, исключая приемы для колена и стоп, например, «обратный средний блок основанием ладони».

3. Слова «правое» и «левое» для блоков применяются в том же смысле, как и для ударов и тычков руками и ударов ногами, например, как «правый», так и «левый обратный средний блок предплечьем».

4. Слова «внутренний» и «внешний» указывают соответственно на внутреннюю или внешнюю поверхность руки или ноги, а также руки или ноги противника. Например, название «правый обратный блок изнутри наружу предплечьем» означает, что это обратный блок предплечьем по внутренней поверхности руки противника.

Передняя поверхность кулака (сэйкэн) Верхний блок (джодан укэ)

Средний блок (чудан укэ)

Нижнее парирование (гэдан барай)

Внутренний средний блок, скомбинированный с нижним парированием (учи укэ гэдан барай)

Двурукий блок (моротэ укэ)

Верхний крестообразный блок

	Нижний крестообразный блок	
Ребро ладони — «рука-нож» (шутэ)	Верхний блок (джодан укэ)	
	Средний блок (чудан укэ)	
	Нижнее парирование	
	Верхний крестообразный блок	
	Нижний крестообразный блок	
	Нисходящий двойной блок (шутэ укэ)	
«Пятка» руки (шотэй)	Верхний блок (джодан укэ)	(Обе руки одновременно совершают взмах - вниз)
	Средний блок (чудан укэ)	
	Нижний блок (гэдан укэ)	
Запястье (кокэн)	Верхний блок	
	Средний блок (чудан укэ)	
	Нижний блок	
Нижняя часть предплечья (котэ)	Верхний блок	
	Средний блок	
Колено (хидза)	Блок коленом	

Существуют также и другие приемы, которые зависят от используемой техники ног.

МЕТОДЫ ПРИКРЫТИЯ (ЗАЩИТЫ)

Внутреннее прикрытие (тэншо)

Внешнее прикрытие (тэншо)

2.3.4. ТЕХНИЧЕСКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

На тренировке по основам тактико-технической подготовки занятия идут в составе группы. Во время этих занятий изучаются общие вопросы тактико-технических действий (финты, маневр и маневрирование, обманные действия, вызов, угроза, опережение, разведка боем, перехват инициативы), нанесение ударов на дальней, средней и ближней дистанциях, постановка блоков и уход с линии атаки и др. Ученики отрабатывают эти действия на месте и в движении путем имитации или боя с тенью.

Адаптированная техника для спарринга.

Боевая стойка (татиката). Основной вид перемещений: ой-аси, ойсагари (приставные шаги по 4 направлениям: вперед-назад, влево-вправо). Перемещения в боевой стойке приставными шагами по кругу вперед, назад, вправо, влево, со сменой направления.

Удары руками (цуки). Цуки. Ой-цуки (передний прямой). Гяку-цуки (задний прямой). Ой сита-цуки (передний снизу). Гяку сита-цуки (задний снизу).

Удары ногами (кэри). В качестве разминки: Маэ-кэагэ. Сотомаваси. Утимаваси. Еко-кэагэ. Хидза-гэри (в корпус, голову). Маэ-гэри (в корпус, голову).

Основные движения (идо). В дзэнкуцу-дати движение вперед и назад, повороты – в сочетании с одиночной техникой (цуки, укэ, кэрри). Например: дзэнкуцу-дати + сэйкэн ой-цуки или гяку-цуки.

Формальные комплексы (ката). Тайкеку сонно ити.

Блокировки. Дзедан-укэ без замаха (от ударов сверху). Сото-укэ без замаха (от цуки). Гэдан-барай без замаха (от маэ-гэри).

Работа по макиварам и мешкам.

2.3.5. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

Данная программа предусматривает самостоятельную работу обучающегося и устанавливает продолжительность этой работы в течение учебного года. Самостоятельная работа обучающегося ведется по областям подготовки: общая физическая и теоретическая подготовки. Также, на усмотрение тренера-преподавателя, в содержание самостоятельной работы обучающегося могут быть включены просмотр видеоматериалов по избранному виду спорта, посещение спортивных мероприятий, а также инструкторская и судейская практики.

2.3.6. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе спортивного совершенствования с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для учащегося этапа спортивного совершенствования) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

2.4. ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Навыки в выполнении гимнастических упражнений.

Гимнастическими называются упражнения, характеризующиеся искусственным сочетанием движений. Они выполняются из определенных исходных положений, с точно предусмотренным направлением, амплитудой и скоростью движения. С помощью гимнастических упражнений можно избирательно воздействовать на развитие различных групп мышц, варьировать объем и характер физических нагрузок с учетом индивидуальных особенностей спортсменов. Рекомендуются упражнения, сходные по структуре и характеру мышечных напряжений с двигательной деятельностью в том или ином виде спорта. Спортивно-прикладная гимнастика включает утреннюю ежедневную гимнастику (содержит сложные упражнения и длится 20-40 мин), разминку перед тренировкой или соревнованием и общую физическую подготовку.

Рассмотрим технику выполнения гимнастических упражнений, которыми должны овладеть обучающиеся отделения карате.

При обучении гимнастическим элементам, в частности кувыркам вперед и назад, используется либо наклонная горка матов, либо прыжковый мостик, который покрывается сверху гимнастическим матом. Во время выполнения кувырка вперед при условной постановке рук - подбородок плотно прижат к груди, спина круглая. Большое внимание надо уделить правильной постановке затылочной части, иначе возможны серьезные травмы шейного отдела позвоночника. Ставить затылочную часть следует очень мягко, плавно. Наклон головы на грудь соответствует одновременному сгибанию рук. Затем следует перекат на спине: надо принять плотную группировку и выйти в упор присев, при этом не должно быть дополнительной опоры руками сзади, которая является следствием неплотной группировки.

Страховка и помощь при выполнении данного упражнения. Тренер-преподаватель, стоя с боку на одном колене, одной рукой помогает обучающемуся наклонить голову к груди, накладывая эту руку на затылок, а

другой рукой помогает обучающемуся в толчке ногами, удерживая рукой сзади за середину бедра. При такой страховке у обучающихся вырабатывается навык удержания правильного положения головы. При слабом отталкивании тренер-преподаватель осуществляет помощь, подталкивая под бедро снизу.

Кувырок назад в группировке. Исходное положение - упор присев на горке матов. С началом переката на спину подбородок плотно прижимается к груди. Продолжается перекат назад, затем следует быстрая постановка согнутых в локтевом суставе рук возле головы. При этом должна быть очень плотная группировка: это уменьшает нагрузку на руки и увеличивает скорость вращательного момента назад. Через опору на руки осуществляется переход в упор присев.

Страховка и помощь. Учитель, стоя сбоку на одном колене, одной рукой слегка подталкивает учащегося сзади под бедро, а другой - снизу под плечо. При такой помощи облегчается выполнение переката назад и поднимание таза вверх в момент завершения кувырка и выпрямления рук.

Переворот в сторону (колесо). Исходное положение - руки вверх, встать лицом к гимнастическому мату. Махом правой и толчком левой ноги - до гимнастического мата: по очереди постановка левой, затем правой руки на мат, постановка правой ноги. Заканчивается движение переворота толчком правой руки. Наиболее распространенные ошибки: обучаемый недостаточно сильно выполняет мах ногой, во время маха нога сгибается в тазобедренном суставе и ноги идут не через стойку, а стороной. Также обязательен мах прямой ногой.

Прыжок через коня в длину ноги врозь. В начале обучения на тело коня надо положить гимнастический мат, чтобы учащиеся во время толчка с мостика тянулись руками вперед, где в конце гимнастического коня мелом на мате нарисована линия, за которой должен выполняться толчок руками. Учащиеся часто ставят руки ближе этой линии и при этом утверждают, что руки в толчке поставлены правильно, но прыжок в целом не получился. И

чтобы убедить их в том, что допущена ошибка в постановке рук на коня, нужно предложить при выполнении прыжка натереть ступни и ладони мелом. По оставленным следам учащийся может судить о правильности своих действий - толчка с мостика, постановки рук на коня и т.д. Во время обучения технике приземления в прыжке ноги врозь через коня в длину за ним складывают горку из гимнастических матов до нижней части тела коня, тем самым облегчают процесс приземления и снимают психологический стресс. Если во время приземления обучающегося тянет сильно вперед - значит, очень долго выполнялся толчок руками.

Стойка на руках. Это ключевой элемент, как для спортивной гимнастики, так и для акробатики. Выполнение стойки на руках. Стоя на маховой ноге, толчковую вперед на носок, руки вверх ладонями вперед, шагом сделать выпад, наклонить туловище вперед, прямые руки на пол на ширине плеч и махом одной, толчком другой выйти в стойку на руках. В стойке ноги соединить, смотреть на пол, немного наклонив голову назад.

При попытках выполнения стойки на руках выделяются типичные ошибки: неправильное положение головы, слишком прогнутое тело, слишком широкая или узкая постановка рук, не полностью выпрямленное тело в плечевых и грудинно-ключичных суставах.

Рондад. Рондад – это переворот с поворотом на 180° , — одно из основных упражнений прыжковой акробатики. Техника выполнения рондада следующая. Разбежавшись, обучающийся наклоняет корпус и руки вниз при одновременном выносе прямых рук перед собой. Поставив руки на землю (сначала левую, потом правую) кистями, повернутыми влево, обучающийся толчком левой ноги и взмахом правой выходит в стойку на кистях; причем левая рука становится на линии правой ноги, а правая слегка заносится влево и ставится на линии левой ноги. Руки ставятся по ширине плеч. С выходом в стойку на кистях левая нога присоединяется к правой и корпус поворачивается на 180° . (Занос правой руки, когда ученик ставит ее на землю, должен облегчать поворот корпуса, исполняемый движением плеч.)

После поворота ученик исполняет вторую часть курбета и становится прямыми ногами на пол с поднятыми вверх руками.

Программой предполагается сформировать у обучающихся борьбе дзюдо навыки в лёгкоатлетическом беге, которые будут соответствовать требованиям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО), положение о котором принято Правительством Российской Федерации 11 июня 2014 года за номером: 540.

В соответствии с возрастом детей и юношества, проходящих обучение по данной программе, требования к навыкам в лёгкой атлетике мы формулируем в соответствии со ступенями 2 – 6 комплекса ГТО (требования «Золотого знака») (2-я ступень – мальчики и девочки от 9 до 10 лет, 3-я ступень – мальчики и девочки в возрасте от 11 до 12 лет, 4-я ступень – юноши и девушки от 13 до 15 лет, 5-я ступень – юноши и девушки от 16 до 17 лет, 6-я ступень – мужчины и женщины от 18 до 29 лет).

В связи с предусматриваемой данной программой периодизацией обучения, требования к навыкам в указанных видах спорта будут следующие:

Нормативы по подготовке в легкоатлетическом беге

Возраст обучающегося	Виды дистанций					
	Короткие		Средние		Длинные	
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
10 лет	Бег на 60 метров за 10.5 сек.	Бег на 60 метров за 11 сек.	Бег на 1 км за 4 мин.50 сек.	Бег на 1 км за 6 мин.00 сек.	-	-
11 лет	Бег на 60 метров за 9.9	Бег на 60 метров за 10.3 сек.	Бег на 1,5 км за 7 мин.10	Бег на 1,5 км за 8 мин.	-	-

	сек.		сек.			
12 лет	Бег на 60 метров за 9.9 сек.	Бег на 60 метров за 10.3 сек.	Бег на 1,5 км за 7 мин.10 сек.	Бег на 1,5 км за 8 мин.	-	-
13 – 15 лет	Бег на 60 метров за 8.7 сек.	Бег на 60 метров за 9.6 сек.	Бег на 2 км за 9 мин.	Бег на 2 км за 11 мин.	Бег на 3 км без учёта времени	Бег на 3 км без учёта времени
16 – 17 лет	Бег на 100 метров за 13.8 сек.	Бег на 100 метров за 16.3 сек.	Бег на 2 км за 7 мин. 50 сек.	Бег на 2 км за 9 мин. 50 сек.	Бег на 3 км без учёта времени	Бег на 3 км без учёта времени
18 лет	Бег на 100 метров за 13.5 сек.	Бег на 100 метров за 16.5 сек.	-	Бег на 2 км за 10 мин. 30 сек.	Бег на 3 км за 12 мин. 30 сек.	-

Большие физические нагрузки и многократные повторения, необходимые для создания прочных навыков, нередко вызывают своеобразный психологический «застой», утомление, потерю интереса даже у самых сознательных и трудолюбивых спортсменов. Это естественная реакция организма на однообразие выполняемой работы. Игры активизируют внимание, повышают эмоциональное состояние, благоприятно влияют на восстановление работоспособности. В силу вступает эффект «активного отдыха», связанный с явлением взаимной индукции, возбуждения и

торможения нервных различных мышечных групп, с индуктивным торможением нервных клеток, обуславливающим повышение их функционального состояния.

Эффективность и целесообразность применения подвижных игр в спортивной подготовке подтверждаются современной спортивной практикой и имеют научно-теоретическое обоснование. Интерес к игровой деятельности не только ребёнка, но и взрослого человека естествен и объясним природой самой игры. Ведь стремление к игре (спортивной, подвижной) интуитивно связано с потребностью человека тренировать мышцы и внутренние органы, а также получать внешнюю информацию. Игра продолжает оставаться желанным спутником досуга человека, его спортивной подготовки, что вполне объяснимо, если учесть психофизиологическую природу этого вида деятельности.

Для специальной физической подготовки в каждом виде спорта можно подбирать или составлять, направленные на развитие того или иного качества. Игровой материал необходимо планировать с учётом положительного переноса навыков. Включая в игры тот или иной элемент спортивной техники, важно следить, чтобы основная структура движения в ходе игры не нарушалась. Не следует, к примеру, в игре закреплять движения с максимальными усилиями, если это не проделывалось на тренировках при формировании навыка.

Программа рекомендует использовать на тренировочных занятиях, как традиционные русские, так и международные подвижные игры. Три из них с описанием правил, мы приводим ниже. Однако это не означает, что тренер-преподаватель сам не волен вводить в тренировочный процесс другие подвижные игры, которых существует огромное многообразие на планете.

Городки. Игра, в которой участвуют отдельные спортсмены или команды, состоящие из пяти человек. Играющие специальной битой стремятся выбить из «города» определённое количество фигур, затратив на это как можно меньше бит. Для игры необходима ровная площадка (15 x 30

метров), которая может иметь различное покрытие: асфальтовое, деревянное, цементное, металлическое. Техника игры в городки сравнительно не сложная. Основной элемент техники – это бросок биты. Однако здесь недостаточно одной точности, необходим, кроме того, и точный расчёт. Мало попасть битой в фигуру, нужно ещё, чтобы она полностью развернулась у цели и соприкоснулась с наибольшим числом городков. Поэтому игроку необходимо хорошо отработать бросок, чтобы бита всегда вращалась с одной скоростью и делала полный оборот вокруг своего центра тяжести, пролетев каждый раз одинаковое расстояние (примерно около 6 метров). Техника игры подробно изложена в издании «Спортивные и подвижные игры» (Москва, 1984 год, издательство «Физическая культура и спорт»).

Перетягивание каната. Канат (или толстая канатная верёвка) длиной 6-10 м кладётся посередине площадки вдоль неё. Середина каната отмечается цветной ленточкой (тряпочкой). Она должна перед игрой находиться на поперечной линии, начерченной на полу. Параллельно этой (средней) черте с обеих сторон, в 2-3 м от неё, проводятся ещё две черты. Играющие делятся на две команды, равные по количеству игроков и по силам. По первому сигналу "Подойти к канату!" игроки, разделившись в команде на пары, встают справа и слева от каната. По второму сигналу "Взять канат!" учащиеся наклоняются и поднимают канат. По свистку учителя команды стараются перетянуть канат в свою сторону. Когда одной из команд удастся отойти с канатом назад так, чтобы ленточка пересекла контрольную линию в 3 м от середины, даётся свисток и борьба прекращается. Канат снова кладут на место и повторяют игру. Побеждает команда, которая смогла большее количество раз перетянуть канат на свою сторону.

Охотники и утки. Играющие делятся на две команды, одна из которых - "охотники" - становится по кругу (перед чертой), вторая - "утки" - входит в середину круга. У "охотников" волейбольный мяч. По сигналу "охотники" начинают выбивать "уток" из круга. Каждый игрок может сам метать мяч или передать мяч для броска партнёру по команде. "Утки". бегая внутри круга,

спасаются от мяча, увёртываясь и подпрыгивая. Подбитая "утка" покидает круг. Игра заканчивается, когда в круге не остаётся ни одной "утки", после чего игроки меняются ролями. Побеждает команда, сумевшая подстрелить "уток" за меньшее время. Руководитель может установить время игры для метания мяча в "уток". Тогда итог подводится по количеству "уток", выбитых за это время. По правилам игры во время броска мяча запрещается заступать за черту, находящиеся в круге не имеют права ловить мяч руками, игроки не считаются выбитыми, если мяч попал в них после отскока от пола.

IV. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Боевые искусства мира / сост. И.И. Горевалов. Йошкар-Ола, 1994;
2. Гилби Д. Секреты боевых искусств мира. Рига, 1991;
3. Голубев В.Н. Управление двигательной активностью при экстремальных состояниях. – Л., 1987;
4. Есио Сидзато. Карате. – Харьков. «Харьков СПДФЛ». 2006;
5. Кравченко В. Всё о питании. Рига. 2001.
6. Микрюков В.Ю. Карате. – М. «Академия». 2003 г;
7. Отис Эдмонд, Джонатон Хассел Рэндалл. Карате шаг за шагом. – М. «АСТ». 2005;
8. Степанов С.В. Киокушинкай карате-до: философия, теория, практика. – Екатеринбург, «Издательство Уральского университета». 2003;
9. Спортивная акробатика. Учебник для институтов физической культуры под общей ред. В.П. Коркина. – М. «физическая культура и спорт». 1981;
10. Спортивные и подвижные игры. Сборник статей под общей ред. Ю.И. Портных. – М. «Физическая культура и спорт». 1984;
11. <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%B0%D%82%D0%B5>
12. <http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/955875>
13. <http://karate.narod.ru/mater1.htm>