

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Пояснительная записка. | **3** |
| 2 | Нормативно-правовая часть | **5** |
| 3 | Содержание программы | **7** |
| 3.1. | Историческая справка | **7** |
| 4 | Образовательная часть программы | **10** |
| 4.1 | По этапной спортивной подготовки | **10** |
| 4.2 | Возрастные особенности физических нагрузок | **12** |
| 4.3 | Специальная физическая подготовка при введении в боевое искусство | **17** |
| 4.4 | Направленность общей физической подготовки при обучении каратэ | **18** |
| 4.5 | Организация учебно-тренировочного процесса | **19** |
| 4.6 | Структура и методы обучения в каратэ | **21** |
| 4.7 | Комплексы специальных силовых упражнений | **22** |
| 4.8 | Принципы спортивной тренировки в каратэ | **25** |
| 4.9 | Методы и средства обучения и тренировки в каратэ | **25** |
| 4.10 | Обучение каратэ в смешанных группах | **28** |
| 5 | **Методическая часть программы** | **28** |
| 5.1 | Теоретическая подготовка | **28** |
| 5.2 | Примерный учебный план | **29** |
| 6 | **Ожидаемые результаты** | **36** |
| 6.1 | Контрольные нормативы | **38** |
| 6.2 | Этапы спортивного совершенствования | **39** |
| 7 | **Врачебный контроль** | **41** |
| 7.1 | Медико-педагогический контроль | **43** |
| 8 | **Экипировка каратиста** | **47** |
| 8.1 | Инвентарь для занятий каратэ | **47** |
| 8.2 | Общая характеристика правил соревнований | **49** |
| 8.3 | Глоссарий | **49** |
| 9 | **Литература** | **55** |

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Направленность**

Подготовка и составление настоящей программы с методическими рекомендациями для каждого занятия, вызвана необходимостью создания учебно-методической базой и детального планирования тренировочного процесса. При достаточно широкой распространенности каратэ в России, конкретно, к настоящему моменту фактически не существует какого-либо проработанного и апробированного учебно-методического комплекса, который должен формировать основу и развитие учебно-тренировочного процесса. Наиболее остро данный пробел сказывается на качестве подготовки дошкольников. Таким образом, практическая деятельность инструктора по физическому воспитанию остро нуждается в методическом обосновании процесса, а именно, в создании соответствующего учебно-методического комплекса.

**Актуальность**

Данная программа и методические рекомендации по введению в боевое искусство (далее БИ) подготовлены на основе нормативных документов Минобразования РФ, Министерства здравоохранения РФ. Программа раскрывает комплекс параметров и содержательное наполнение подготовки дошкольников за 5 лет обучения. Методические рекомендации позволяют более эффективно организовать содержательную часть вариативного раздела образовательного процесса, предлагаемую настоящей программой.

**Новизна**

При подготовке и разработке данной программы были использованы методические рекомендации зарубежного и отечественного опыта обучения по БИ и практические рекомендации ведущих мастеров Мира, инновационные методы и контроля спортивной медицины, теория и методика физического воспитания, педагогики, возрастной физиологии, гигиены и психологии с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста.

Данная программа подразумевает работу с традиционным японским оружием (например, с БО - палка). Занятия с БО развивают координацию, крупную и мелкую моторику и др. физиологические способности. Для проверки качественных изменений подготовки детей в работе с оружием в практику включена комплексная подготовка, где ребенок должен продемонстрировать как обязательную программу, так и авторский комплекс с БО. Это развивает способность у дошкольников работать самостоятельно, творчески, выстраивать свой план упражнений. При подготовке активную роль играют родители, оказывают помощь в использовании ИКТ в соответствии с ФГОС.

В настоящей программе определена общая последовательность изучения программного материала, используется мониторинг для возрастных групп.

* Основной **целью** спортивно оздоровительной программы является – вовлечение максимального числа дошкольников в мир ЗОЖ через введение в БИ, который направлен на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники каратэ, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни.

В возрастных группах дошкольников задачи БИ отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства, к которым можно отнести – состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью стремления заниматься спортом.

**Задачи** и преимущественная направленность подготовки по введению в боевое искусство:

-развитие специальных физических качеств;

-освоение повышенных нагрузок на занятиях;

-достижение спортивных результатов, формирование физической выносливости;

-дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

**Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:**

* Групповые занятия;
* Индивидуальная работа с дошкольниками;
* Педагогический и медицинский контроль по антропометрическим показателям и группам здоровья;
* Участие в показательных соревнованиях на различных физкультурных развлечениях и праздниках;
* Самоутверждение старших дошкольников, при оказании помощи в выполнении различных упражнений малышам.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки дошкольников: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Также представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятии, проводимых в ДОУ, в обязательном порядке, в пределах вариативной части образовательного процесса, в зависимости от года обучения, содержания занятий, перечень основных мероприятий по воспитательной работе, а также диагностические исследования детей.

**Настоящая программа составлена в 2 частях:**

Первая часть программы **нормативная** – включает в себя рекомендации по возрастным группам, общефизической подготовке, технико-тактической и теоретической. Систему участия в спортивно развлекательны мероприятиях, обучение детей дошкольного возраста, изучая технику безопасности и правилам спортивных дисциплин.

Вторая часть программы **методическая** – включает в себя учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендации по объему занятий и нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению занятий, организации медико-педагогического и психологического контроля обучающихся.

**Обучение** введению в боевое искусство представляет собой процесс, в ходе которого дети овладевают знаниями, терминология японского языка, умениями, навыками, необходимыми не только БИ но и для успешных занятий в любом виде спорта. Они могут иметь как теоретический, так и практический характер.

Спортивно-оздоровительные занятия по введению в БИ является лишь частью системы подготовки детей и представляет собой процесс, основанный на использовании физических упражнений с целью совершенствования качеств, способностей, сторон подготовленности с целью достижения наивысшего результата. Обучение и занятия тесно связаны между собой. Это две стороны одного процесса, в ходе которого ребенок познает себя, приобретает новые знания и навыки, проявляет себя и приобретает необходимые качества для полноценного физического развития и уверенности в своих возможностях. Обучение сопровождает подготовку детей на всем ее протяжении, хотя соотношение обучения и занятия на разных этапах различно. Полноценно заниматься и достигать высоких результатов может каждый ребенок и дети с ограниченными возможностями.

1. **НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ ЧАСТЬ**

Программа для МБДОУ г. Иркутска детского сада № 67 по введению в боевое искусство составлена в соответствии с

1. Муниципальной программой «Иркутск – территория детства»
2. Ведомственная целевая программа Иркутской области «Развитие региональной системы оценки качества образования Иркутской области» на 2014 – 2018 годы
3. Ведомственная целевая программа Иркутской области «Повышение эффективности систем дошкольного образования Иркутской области» на 2014 – 2018 годы
4. Ведомственная целевая программа Иркутской области «Развитие системы психолого-педагогической и медико-социальной помощи» на 2014 – 2018 годы
5. Государственная программа Иркутской области «Развитие образования» на 2014 – 2018 годы
6. Государственная программа Российской Федерации "Развитие образования" На 2013 - 2020 годы.
7. Письмо Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 7 февраля 2014 г. № 01-52-22/05-382
8. Указ президента Российской Федерации о национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 – 2017 годы
9. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
10. Приказ Минобрнауки России от 30 августа 2013 г. N 1014 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования"
11. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования.
12. Распоряжение Правительства РФ от 07 февраля 2011г. №163-р «О концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015годы»
13. Приказ Министерства образования и науки РФ от 26 ноября 2010г. № 1241, зарегистрирован Минюстом России 04 февраля 2011г., рег. № 19707 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373»
14. Приказ Министерства образования и науки РФ от 04 октября 2010 г. № 986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений», зарегистрирован в Минюсте РФ 8 февраля 2010 г., регистрационный N 16299
15. СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"
16. **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**
    1. **Историческая справка**

***Отличительные особенности данной программы от уже существующих*** В настоящее время еще остается открытыми вопросы изучения особенностей обучения и воспитания спортсменов высокого класса, которые отличаются некоторой особенностью в развитии своих личностных качеств, в силу специфики своей профессиональной спортивной деятельности. Знание закономерностей формирования личности спортсмена в процессе ее профессионального спортивного становления позволяет оптимизировать процесс воспитания подрастающего поколения.

Спортивные поединки по тхэквондо, каратэ, боксу, борьбы кикбоксингу последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как виды спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий. Однако, методологическая база построения процесса обучения искусству ведения спортивного поединка в самом начале образовательного процесса, как целостная методика, доступная для применения в данных видах спорта, до сих пор разработана недостаточно.

В связи с отсутствием должного уровня подготовки детей в дошкольном образовании и инструкторов по физической культуре в ходе занятий или спортивных развлечениях бывают случаи травматизма, что приводит к настороженному отношению родителей к занятиям на фоне формирующегося отрицательного эмоционального отношения к любому виду спорта, как со стороны детей, так и со стороны людей, которые непосредственно сталкиваются с БИ.

Недостаточно разработанным, на мой взгляд, остается вопрос профессиональной подготовки детей не только ОФП, но и к массовому спорту в области БИ, которая должна учитывать личностные особенности ребёнка, новейшие достижения в различных областях современной педагогики, психологии, физиологии и медицины, поэтому возникла необходимость в их совершенствовании. Для этого была разработана типовая программа, отвечающая современным требованиям подготовки спортивного резерва, учебных программ по видам спорта для учащихся ДОУ. В основу типовой программы были заложены нормативно правовые основы, регулирующие дошкольное образование в области физической культуры и основополагающие принципы спортивной подготовки дошкольников, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

***Принципы комплектности*** предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон в процессе спортивных занятий (физической, технико‑тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

***Принцип преемственности*** определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиями образовательной программы дошкольного образования, чтобы обеспечить в процессе по формированию физического развития преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов физических нагрузок, рост показателей физической и технико‑тактической подготовленности.

***Принцип вариативности*** предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей дошкольника, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием занятий, средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

На основании нормативно‑правовых документов, основополагающих принципов построения занятий и анализа, ранее изданных программ, были определены следующие разделы учебной программы: объяснительная записка; организационно‑методические указания; учебный план; план‑схема годичного цикла; контрольно‑нормативные требования; программный материал для практических и теоретических занятий; воспитательная работа; психологическая подготовка; восстановительные мероприятия; врачебный контроль; работа инструктора по физической культуре.

Данная программа подразумевает работу по методике традиционного каратэ - до «Фудокан», одна из дисциплин БО – ДЗЮЦО (работа с палками).

**КАРАТЭ**

В государственную классификацию каратэ включает в себя следующие направления: *кудо, кабудо, кёкусинкай, ашихара‑каратэ, традиционное каратэ, косики‑каратэ.*

Дошкольники осваивают широкие возможности использования техники работы с палкой атакующих и защитных действий. Дети осваивают азы самоконтроля, познания своего тела и ориентирования в пространстве. В тоже время многоуровневая работа позволяет формировать личностные качества, необходимые не только в спорте, но и в жизни. Специальные двигательные качества и навыки (сила, быстрота, гибкость, точность, выносливости, ловкости) позволяют проводить занятия с 3 лет.

Предлагаемая учебная программа по введению в боевые искусства для детей дошкольного возраста включает нормативную и методическую часть и охватывает все стороны учебно‑воспитательного процесса.

**"Бо-дзюцу" - искусство боя длинной палкой**

"Чудесно! - подумал Сунь У-кун -

Будь у тебя хоть чугунная башка,

Я проломлю ее своим посохом!"

Сунь У-кун начал проделывать

Разные фокусы своим посохом -

То он размахивал им над головой,

То вращал вокруг тела,

То подбрасывал его вверх,

То опускал вниз…

(У Чэн-энь, «Путешествие на Запад»)

«Работа с оружием – это здорово!

В моём додзё “Конно-дзюку” мы изучаем

бо-дзюцу и с его помощью овладеваем важной техникой».

Конно Сатоси

Деревянное оружие различной длины с древнейших времен использовалось японцами как для церемоний, так и для поединков. Даже в японской мифологии можно найти примеры, где палку используют как эффективное оружие защиты. Природа подарила японским островам прекрасное твердое дерево - каси, разновидность вечнозеленого дуба, палки из которого практически не ломаются в схватке.

Основным оружием кобудо, является бо (на Окинаве до сих пор используется старое название кон).

Длинные палки, некоторые из дуба, некоторые с железным наконечником, или полностью сделанные из железа прутья, использовались в Японии в качестве оружия еще в 1150 году. У самураев, которые служили охранниками замков или стражами порядка в городах, были дубовые палки длиной 6 сяку - 182 см. Палки бывают БО – ДЗЮЦО чаще всего применяются 180 см, кюсяку – бо – 282 см, рокусяку-бо или сейдзё-бо – 100м, хан-бо – 130см, тан-бо 60 см.

Техника работы с палкой: подразумевает использование палки из твердого дерева, пластмассы более от 60 см до 100 см длиной, в соответствии с ростом и возраста ребенка. В старых школах тодэ (окинавского каратэ) в дополнение к рукопашной технике в обязательном порядке практиковалось еще и бо-дзюцу. И сегодня поддерживается эта традиция, например в стиле "Каратэ-до Конно-дзюку", стержнем которого является система тренировок Сюри-тэ. Потому как изучение искусства боя с палкой способствует развитию чувства дистанции ("ма-аи"), овладению техникой контроля при работе детей в парах, одновременными согласованными действиями обеих рук "мэотодэ" ("фуфудэ") - руки-супруги (зеркальное отражение).

Занятия с бо дают новые ощущения каратэ. Например, дети, имеющие даже небольшие навыки занятий каратэ, показывают такие качества, как уверенность в себе, выдержка, концентрация внимания. Практика бо-дзюцу позволяет узнать, что дистанция может удивительным образом трансформироваться. Также работа с бо позволяет по-новому оценить смысл лозунга "Итигэки хиссацу" (одним ударом наповал), поскольку не только развивает чувство дистанции, но и способствует пониманию простого факта, что работа в паре требует большой сосредоточенности, самоконтроля и внимания.

Изучают технику владения бо по тем же принципам, что и технику каратэ: на месте (тэйти-бо), в передвижениях (дзэнсин-бо), с партнерами (куми-бо) и ката (форменное упражнение –«бой с тенью»). Ката в бо-дзюцу не только имеют высокую практическую значимость, но и эстетически очень красивы. Бо-дзюцу по праву занимает привилегированное положение среди направлений работы с палкой. Считается, что ребенок, овладевший техникой бо, с легкостью овладеет более сложными элементами этой техники.

1 Хорев В. Круги на воде: Окинавское Кобудо в современной жизни. Серия "Мастера боевых искусств". - Ростов-на-Дону: "Феникс", 2001. - 512 с., С. 15.

2 Конно Бин. Правильный дух взращивается при правильной тренировке. Беседа с кантё. // Боевые искусства Японии. Додзё. - 2005 - № 1. - С. 61.

3 Конно Бин. Правильный дух взращивается при правильной тренировке. Беседа с кантё. // Боевые искусства Японии. Додзё. - 2005 - № 1. - С. 61-62.

Ефремов А. Г.

1. **ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**
   1. **Поэтапность спортивной подготовки**

В настоящей программе выделено 4 этапа:

1. Спортивно-оздоровительный этап;
2. Введение в боевое искусство;
3. Начальная подготовка;
4. Спортивное совершенствование.

Численный состав занимающихся, объем нагрузки устанавливается администрацией в соответствии с Нормативно-правовыми актами, регулирующими деятельность образовательного учреждения в данном случае это Устав учреждения и правила внутреннего трудового распорядка. В спортивно-оздоровительные группы можно брать детей с 3-х лет до 7-ми лет, а так же детей с ОВЗ, имеющие письменное разрешение врача.

**Спортивно-оздоровительный этап (СО).**

На спортивно-оздоровительном этапе с занимающимися детьми приоритетными являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа. Спортивно-оздоровительный этап решает ряд обязательных задач:

* Привлечение максимально возможного количества занимающихся различного возраста к систематическим занятиям физкультурой.
* Формирование у занимающихся основ здорового образа жизни, гигиенической культуре и профилактика вредных привычек.
* Всестороннее гармоничное развитие личностных и физических качеств у занимающихся, укрепление их здоровья и закаливание организма.
* Освоение теоретических знаний из области физической культуры для любого вида спорта, формирование двигательных умений и навыков.

**Введение в боевое искусство**. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку. Овладение основами БО и введения в боевое искусство, выполнения контрольных нормативов для перехода на НП.

**Начальная подготовка** формируется из детей, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Успешность детей по итогам года показывает контрольный мониторинг и переход на СС.

**Этап спортивного совершенствования (СС)** Перевод по годам обучения на данном этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе к специализированной подготовке привлекается оптимальное количество перспективных детей для достижения ими конкретных спортивных результатов.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***Этапы подготовки*** | | | |
|  | Спортивно оздоровительная | Ведение в боевые искусства | Начальная подготовка | Спортивное совершенствование |
| **Продолжительность обучения** | От 1 года до 5 лет | 1год | 1 год | 2 год |
| **Возраст обучающихся** | 3-4 | 4-5 | 5-6 | 6-7 |

Минимальный возраст зачисления дошкольников в секцию «Каратэ» по этапам подготовки начинается с 5 лет, как преемственная работа ДОУ и дополнительного образования. Начальный этап повторяется, помогая воспитанникам усвоить программу в максимальном объёме.

* 1. **Возрастные особенности физических нагрузок**

При рассмотрении вопроса о физических нагрузках обычно выделяют следующие возрастные группы дошкольников:

* младший и средний дошкольный возраст;
* старший дошкольный возраст.

Для занятий характерно то, что в большинстве случаев достаточно способные дети достигают первых больших успехов через 1 год подготовки, а к высшим своим достижениям приходят через 5 лет занятий. И при планировании подготовки занятий следует эти данные учитывать.

Подготовка занятий также должна строиться на постепенном увеличении объемов и интенсивности нагрузок, выполняемых детьми, постепенном изменении соотношения средств общей и специальной подготовки так, что увеличивается доля специальной подготовки. Необходимо учитывать также оптимальные возрастные границы, в которых то или иное качество лучшим образом поддается направленному изменению. Отечественное каратэ или введение в БИ большинстве своем ориентируется на лучшие достижения и каноны японского каратэ, в соответствии с которой первых больших успехов дети достигают к окончанию обучения по данной инновационной программе. С переходом в школу, дети могут продолжать заниматься в секциях каратэ или в других боевых искусствах, совершенствуя свои возможности. После 17 лет занимающиеся переходят в зону поддержания высоких результатов. Тренировка каратистов в каждой из указанных возрастных зон имеет свои особенности.

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

Термин "качество" отображает двигательные возможности ребенка и предполагает наличие в качествах задатков, которыми дети наделены от природы, к их проявлению в двигательной деятельности. Исходя из этого, можно дать следующее определение физических качеств.

**Физические качества** – это развитые в процессе воспитания и целенаправленной подготовки двигательные задатки человека, которые определяют возможность и успешность выполнения им определенной двигательной деятельности. Например, для преодоления большого внешнего сопротивления нужна, прежде всего, соответствующая мышечная сила; для преодоления короткого расстояния за возможно меньший отрезок времени – быстрота; для продолжительного и эффективного выполнения какой-то физической работы – выносливость; для выполнения движений с большой амплитудой необходима гибкость; для рациональной перестройки двигательной деятельности в соответствии с изменением условий окружающей среды, в которых она проходит, необходима ловкость, а для сохранения рационального положения тела нужна координация. Многочисленные данные спортивно педагогических и медико-биологических наук позволяют сегодня разрабатывать эффективную методику развития физических качеств с учетом половых и возрастных особенностей детей. Знание психологических, физиологических и биохимических предпосылок дифференцированного и комплексного проявления физических качеств – важная составная часть профессиональной подготовки специалиста по физической культуре, что дает возможность методически грамотно определять педагогические задачи, обоснованно подбирать физические упражнения, рационально регулировать нагрузку и отдых в процессе занятий.

"Перенос" физических качеств. В теории физического воспитания и спорта, медико-биологической литературе и спортивно педагогической практике сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость рассматриваются, преимущественно, как отдельные двигательные качества. И это в значительной мере оправданно как с точки зрения изучения физических качеств ребенка, так и с точки зрения целенаправленного их развития в занятиях физическими упражнениями. Вместе с тем есть достаточно оснований утверждать, что между физическими качествами существует сложная диалектическая взаимосвязь, которая изменяется в зависимости от возраста и уровня физической подготовленности детей.

В спортивной литературе явление взаимосвязи между физическими качествами принято называть "переносом".

Первый вид переноса состоит в положительном или отрицательном взаимодействии отдельных физических качеств между собою. Так, на начальных этапах занятий возрастание максимальной силы положительно влияет на проявление скорости в циклических движениях.

При развитии гибкости увеличивается не только подвижность в суставах, но и сила мышц, которые поддаются растягиванию.

Развитие общей выносливости (в определенных границах) ведет к повышению специальной выносливости, которая, в свою очередь, оказывает содействие увеличению силы мышц.

Второй вид переноса состоит в том, что определенное физическое качество, которое развито с помощью одних упражнений, переносится (положительно сказывается) на выполнение других физических упражнений, производственных и бытовых действий. Например, сила, которая развита с помощью упражнений с отягощением, может способствовать улучшению результатов в толкании ядра или в работе грузчика; выносливость, которая развита в беге, будет оказывать содействие улучшению результатов в лыжных гонках и т. п.

Третий вид переноса – перекрестный. Установлено, что выносливость тренированной ноги почти на 45 % переносится на нетренированную. При продолжительной тренировке одной (правой или левой) стороны тела наблюдается увеличение силы мышц симметричной нетренированной стороны. Но с возрастанием тренированности и увеличением продолжительности занятий эффект переноса снижается.

В онтогенезе человека наиболее тесная положительная взаимосвязь между физическими качествами приходится на детский и подростковый возраст. По достижении половой зрелости она уменьшается, а с полным биологическим развитием может приобретать отрицательный характер. Характер взаимосвязи между физическими качествами зависит также от уровня физической подготовленности.

Чем ниже уровень развития физических качеств, тем теснее положительная взаимосвязь между ними, и наоборот, чем выше уровень развития физических качеств, тем слабее положительные взаимосвязи и более возможно возникновение отрицательного переноса.

Вместе с тем совершенно очевидно, что прямой зависимости между общим уровнем развития физических качеств и результативностью в специфических видах двигательной деятельности не существует. Именно этим обосновывается система специальной физической подготовки в спорте и профессионально прикладном физическом воспитании.

Характеристика понятия "методика". Относительно развития двигательных качеств, понятие "методика" означает рациональное применение соответствующих физических упражнений и адекватных методов их выполнения с целью эффективного решения конкретной педагогической задачи в отдельном занятии и системе смежных занятий. Методика развития соответствующего физического качества должна предусматривать по возможности точные указания относительно выполнения в определенной последовательности системы основных операций, которые способствуют положительному решению поставленной задачи.

Принципиальная схема построения алгоритма методики развития физических качеств должна включать ряд операций:

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

* Гибкость– развитие подвижности в суставах для выполнения технических действий в соответствии с морфологическими особенностями.
* Быстрота– развитие быстроты двигательных реакций и частоты движений, адаптация нервно мышечного аппарата, развитие межмышечной координации.
* Ловкость– интенсивное развитие двигательного, зрительного, слухового, тактильного и других анализаторов.
* Сила – развитие максимальной, взрывной и скоростной силы без отягощений.
* Выносливость – развитие общей выносливости.

2. Отбор наиболее эффективных физических упражнений для решения поставленной педагогической задачи в работе с конкретным контингентом детей.

* Гибкость – можно выделить три разновидности упражнений: силовые упражнения, упражнения на расслабление мышц, упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.
* Быстрота – общим требованием относительно упражнений по развитию быстроты является их выполнение с околопредельной и предельной скоростью. Поэтому эти упражнения должны быть относительно простыми по координации работы нервно мышечного аппарата. Необходимо уделять внимание совершенствованию координации работы мышц на умеренных и субмаксимальных скоростях. Это необходимо для того, чтобы занимающиеся сосредоточили свое внимание не на способе (технике) их выполнения, а на интенсивности движений. Временные параметры мышечной работы составляют от 3 до 30 секунд.
* Ловкость– акробатические, гимнастические упражнения, спортивные, подвижные игры.
* Сила– упражнения с отягощением массой собственного тела, прыжковые упражнения, упражнения в преодолении сопротивления партнера или дополнительного сопротивления.
* Выносливость– упражнения циклического характера (ходьба, бег, плавание, лыжи, велосипед, тренажеры). Упражнения ациклического характера (спортивные, подвижные игры).

3. Отбор адекватных методов выполнения упражнения.

* Гибкость– повторный, интервальный, равномерный, круговой, комбинированный.
* Быстрота– соревновательный, игровой метод.
* Ловкость – повторный, интервальный, равномерный, круговой, комбинированный и игровой метод.
* Сила – интервальный и комбинированный метод.
* Выносливость– повторный, переменный, равномерный, интервальный, игровой и соревновательный метод.

4. Определение места упражнений в отдельном занятии.

Подбор упражнений для занятия строится на специальном тренировочном эффекте нагрузки. Сначала упражнения яркого силового характера, затем скоростно силового, скоростные в режиме субмаксимальной мощности, и в конце аэробные движения не менее 10–12 минут.

* Гибкость– рекомендуется проведение в начале занятия после разминки и в конце занятия для расслабления.
* Быстрота **-** рекомендуется проведение в начале занятия после разминки.
* Ловкость – начало и конец занятия.
* Сила **-** начало занятия.
* Выносливость **-** целое занятие или в конце тренировки.

4.1. В системе смежных занятий в соответствии с закономерностями переноса физических качеств.

* Гибкость – ежедневно в течение семи недель развития двигательного качества.
* Быстрота – две недели работы, одна неделя отдыха.
* Ловкость **-** постоянно.
* Сила **-** раз в четыре дня.
* Выносливость **-** два раза в неделю.

1. Определение продолжительности периода развития определенного физического качества, необходимого количества тренировочных занятий.

На протяжении всего учебного тренировочного периода

* Гибкость – Занятия проводятся непрерывно в течение 19–22 дней в каждом периоде. После периода две недели отдыха. Время на одном занятии в соответствии с возрастными особенностями.
* Быстрота – наиболее благоприятное время – май, сентябрь, декабрь. январь. Занятия проводятся в течение 21–23 дней в каждом периоде. После периода развития быстроты неделя отдыха.
* Ловкость – на протяжении всего учебного периода.
* Сила– 2 раза в неделю. При проведении занятий процесса направленного характера 8 дней.
* Выносливость – раз в неделю специализированное занятие.

6. Определение общей величины физических нагрузок и их динамики в соответствии с закономерностями адаптации к тренировочным воздействиям.

Важнейший фактор адаптационных процессов – адекватность адаптации. Адекватные внешнему воздействию изменения происходят только в тех случаях, когда сила этих возмущающих воздействий не превышает границ физиологических возможностей регулирующих и обслуживающих систем организма.

* 1. **Специальная физическая подготовка при введении в боевое искусство**

Она должна быть направлена на воспитание физических качеств, специфичных для единоборств и изучения японской терминологии. Здесь имеются в виду упражнения, по характеру нервно-мышечных усилий и координации соответствующие основным боевым действиям ребенка. Эти упражнения применяются параллельно с овладением техникой и тактикой данного вида спорта. Особое место среди них занимают маховые движения ногами, упражнения на снарядах (гантели, грузики), с набивными и теннисными мячами, со скакалкой. Основная здесь задача - дать занимающимся возможно более полный материал, относящийся к использованию упражнений специального характера в целях подготовки ребенка в боевые искусства, дать им образование в этом смысле и создать этим условия для самостоятельной и творческой работы в этом направлении.

Упражнения специально-подготовительного характера могут занимать часть занятия, но иногда им отводится и занятие целиком.

При использовании средств общей и специальной физической подготовки не следует давать больших нагрузок, спешить копировать режим работы более успешных детей. Нужно помнить о том, что на начальных этапах подготовки прироста в уровне развития качеств детей, можно достичь за счет самых разнообразных средств, методов, форм подготовки, нагрузок. Применение жестких режимов подготовки может вести к сужению возможностей воспитания этих качеств в дальнейшем, ограничивая рост физических достижений. При осуществлении общей и специальной физической подготовки в этом периоде не следует давать упражнений с ярко выраженной направленностью на выносливость, силу и др., т. е. избирательного характера. Как правило, в первой части занятия даются упражнения на развитие координационных способностей, быстроты и гибкости. Во второй половине занятия – упражнения на снарядах, специальные упражнения для развития силовых возможностей, подвижные и спортивные игры, гладкий бег. Ориентиром при проведении занятий по общей и специальной физической подготовке могут служить критерии мониторинга.

* 1. **Направленность общей физической подготовки при введении в боевое искусство**

Общая физическая подготовка обучающихся должна быть направлена на достижение крепкого здоровья, гармоничного развития, являться базой для успешного овладения материалом обучения. Это определяет и особенности общей физической подготовки. Одна из них – использование самых разнообразных вариантов двигательной активности: общеразвивающие упражнения, спортивные игры, гимнастика и акробатика, и т. д. Именно разнообразная двигательная активность дает гармоничное развитие, укрепляет здоровье, создает предпосылки высоких результатов в последующем. Этим разнообразием нельзя пренебрегать ни в коем случае.

* 1. **Начальная подготовка**

Эффективность занятий может быть обеспечена на основе определенной структуры, представляющей собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов занятия, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом. Работа планируется в следующих формах: учебный план, тематический рабочий план учебной группы, план каждого занятия. Основными формами занятий НП являются: теоретические занятия, просмотр учебных фильмов, групповые занятия, занятия по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях, прохождение семинаров в различных направленностях восточных единоборств, занятия на спортивных летних площадках. Исходя из цели, занятия детей могут быть спортивно-оздоровительными, начальная подготовка, контрольными, соревновательными. Цель учебных занятий сводится к усвоению нового материала. На занятиях НИ идет не только разучивание нового материала, закрепление ранее пройденного, но и большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. Занятия целиком посвящены повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и совершенствованию работоспособности. Контрольные занятия обычно применяются в конце прохождения определенного раздела учебной программы. На таких занятиях диагностируется техника и навыки, что позволяет оценить качество проведенной работы, успехи и отставание отдельных детей, и их главные недостатки в уровне моральной, волевой, физической и технико тактической подготовленности. Соревновательные занятия проводятся в форме неофициальных соревнований. Это могут быть классификационные турниры, показательные выступления спортивная Олимпиада и т. д. В этих мероприятиях участвуют с показательными выступлениями более квалифицированные спортсмены, которые перешли в спортивные секции, с целью показать к каким результатам пришли дети концу СС. Такие турниры проводятся в присутствии зрителей, с награждением и другими атрибутами официальных соревнований. Они особенно полезны и крайне необходимы при недостаточном количестве официальных соревнований или с целью моделирования предстоящих стартов. С их помощью удается формировать у занимающихся соревновательный опыт. Спортивные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность в значительной степени зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся. В зависимости от вышеперечисленных факторов, а также от этапа подготовки предпочтение может быть отдано различным организационным формам тренировочных занятий: групповой, индивидуальной, фронтальной, а также самостоятельным занятиям. При групповой форме проведения спортивных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменов при выполнении упражнений. При индивидуальной форме занимающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания ребёнка или юного спортсмена к самостоятельности, творческого подхода к занятиям.

При фронтальной форме группа детей одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае инструктор имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому занимающемуся. Одной из форм тренировочного процесса являются самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию инструктор, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую методическую литературу. Во время учебного процесса различают занятия по общей физической подготовке и специальные занятия, основная задача которых, преимущественно, специальная физическая, техническая, тактическая подготовка детей. Занятия состоят из трех частей: подготовительной, основной, заключительной. Конкретное содержание каждой из них определяется задачами, которые ставятся на данном занятии. Задачей для подготовительной части является индивидуальная работа с детьми и по подгруппам воспитателями по рекомендации инструктора по физическому воспитанию. Центральное место в подготовительной части занимает функциональная подготовка детей к предстоящей основной деятельности, что достигается выполнением дозируемых и непродолжительных физических упражнений. Подбор средств для подготовительной части занятия определяется задачами и содержанием основной части. Подготовительная часть занимает, как правило, 2 -3 мин. В процессе занятий у детей вместо подготовительной части занятия проводится разминка – комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых с целью подготовки организма к предстоящей деятельности. Разминка повышает функциональные возможности организма ребёнка, создает условия для проявления максимальной работоспособности. Она состоит из двух частей – «разогревания» организма и настройки на предстоящую спортивную деятельность. Задача первой части разминки – повысить общую работоспособность ребенка усилением деятельности главным образом вегетативных функций организма. Задача второй части разминки – подготовить детей к выполнению первого упражнения основной части занятия, «настроить» его на выполнение тех упражнений, которые специфичны для данной спортивной специализации и занимают главное место в основной части занятия. Общая продолжительность разминки – не менее 5 мин. Она состоит из трех частей: «разогревание», настройка на предстоящую работу; перерыв для отдыха и подготовки к выполнению определенных упражнений. Решение наиболее сложных задач занятия осуществляется в основной части, которая характеризуется наибольшей физиологической и психической нагрузкой, достигающей уровня, необходимого для решения задач совершенствования всех сторон подготовленности детей. При планировании и проведении основной части занятия целесообразно руководствоваться следующими положениями. Задачи технической подготовки, как правило, решаются в первой трети основном части занятия, когда ребёнок находится в состоянии оптимальной готовности к восприятию новых элементов осваиваемой спортивной техники. Наибольшая нагрузка выполняется во второй трети основной части занятия и постепенно снижается в последней трети. Комплексные занятия с параллельным решением нескольких задач оказывают на организм юных детей всестороннее и существенное воздействие. Последовательность применения упражнений различной преимущественной направленности в основной части занятия должна быть примерно следующей: сначала выполняются упражнения на быстроту; затем упражнения, направленные на развитие силы; упражнения для улучшения координации движений, как правило, выполняются в начале основной части; упражнения на гибкость обычно чередуются с другими упражнениями (особенно с силовыми и скоростно силовыми). Продолжительность занятия – 10 - 15 мин. Заключительная часть занятия обеспечивает постепенное снижение нагрузки, создает определенные предпосылки для последующей деятельности, подводит итог занятию. Ее примерное содержание: выполнение несложных упражнений с постепенно понижающейся интенсивностью, строевые и порядковые упражнения, упражнения на расслабление. Продолжительность заключительной части занятия – 2 - 3 мин.

**4.6 Структура и методы обучения в ВВ БИ** В процессе обучения двигательным действиям ставится задача научить управлять своими действиями, т. е. регулировать прилагаемые усилия, быстроту выполнения, форму, амплитуду, направление движения. Весь процесс обучения включает в себя три этапа, которые отличаются друг от друга, как частными задачами, так и особенностями методики.

1. **Этап начального разучивания.**

**Цель** – сформировать у ребёнка основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах.

**Основные задачи:**

а) сформировать смысловое и зрительное представления о двигательном действии и способе его выполнения;

б) создать двигательные представления по основным опорным точкам (элементам действия) путем освоения подводящих упражнений или структурных элементов изучаемого действия;

в) добиться целостного выполнения двигательного действия в общих чертах (на уровне первоначального умения);

г) предупредить или устранить значительные искажения в технике двигательного действия.

Решение этих задач осуществляется поочередно. Представления о технике у детей формируются в результате объяснения технического действия преподавателем, восприятия показываемых движений, просмотра наглядных пособий, анализа собственных мышечных и других ощущений, возникающих при первых попытках выполнения движений, наблюдений за действиями других занимающихся. Все это создает ориентировочную основу, без которой невозможно освоение техники действия. В зависимости от особенностей и сложности изучаемой техники действия, физической подготовленности занимающихся двигательное действие разучивается по частям или в целом. На этом этапе разучивания действия широко применяют подводящие упражнения в условиях, облегчающих выполнение движении. Как правило, обучение начинается с ведущего звена технически. Если же ведущее звено существенно зависит от подготовительных фаз, то вначале разучиваются эти фазы. В отдельных случаях изучение техники действия начинается с завершающих фаз, если необходимо предупредить травмированные.

На этапе начального разучивания двигательного действия наиболее типичны следующие двигательные ошибки:

а) лишние движения;

б) движения, искаженные по амплитуде и направлению;

в) нарушение ритма двигательного действия;

г) закрепощенность движения.

Причинами их могут быть: недостаточно ясное представление о двигательной задаче; неправильное выполнение предыдущих действий; слабое развитие координационных способностей, точности и других двигательных качеств; влияние конкурирующих навыков; боязнь, невнимательность, неуверенность, повышенная возбудимость занимающихся, состояние утомления и др. Для исправления ошибок необходимо показать правильное выполнение и предоставить ребёнку дополнительные попытки, чтобы овладеть правильным способом выполнения. Если это не дало результата, следует вернуться к подводящим упражнениям, использовать корригирующие (в частности, контрастные) задания.

Продолжительность этапа начального разучивания двигательного действия зависит:

1) от степени сложности техники изучаемого действия;

2) уровня подготовленности занимающихся;

3) их индивидуальных особенностей;

4) возможности использовать положительный эффект переноса навыков.

**2. Этап углубленного разучивания.**

**Цель** – сформировать полноценное двигательное умение.

**Основные задачи:**

а) уточнить действие во всех основных спорных точках, как и основе, так и в деталях техники;

б) добиться целостного выполнения двигательного действия на основе сознательного контроля пространственных, посменных и динамических характеристик техники;

в) устранить мелкие ошибки в технике, особенно в ее основном звене.

Данные задачи могут решаться параллельно, т. е. одновременно. Эффективность обучения на этом этапе во многом зависит от правильного и оптимального подбора методов, приемов и средств обучения. Используя метод целостного исполнения действия, необходимо применять зрительную, звуковую и двигательную наглядность, направленную на создание ощущений правильного исполнения деталей техники. Метод словесного воздействия меняет свои формы, ведущими становятся анализ и разбор техники действий, беседа. Такой подход позволяет более углубленно познать технику изучаемых действий.

На этом этапе широко используется комплекс разнообразных средств:

1) применяются упражнения для укрепления мышечной системы и всего организма с учетом особенностей изучаемого двигательного действия;

2) используются подводящие упражнения, которые подготавливают к освоению основного действия путем его целостной имитации либо частичного воспроизведения в упрощенной форме. Подводящие упражнения обычно представляют собой элемент, часть, связку нескольких движений изучаемого двигательного действия. Необходимо, чтобы по форме и характеру движений эти упражнения имели, возможно, большее сходство с основной частью изучаемого движения. Например, ребенок выполняет с трех шагов разбег и осуществляет отталкивание как в прыжках в высоту, но вместо преодоления планки стремится дотянуться маховой ногой до высоко подвешенного предмета;

3) длительность применения подводящих упражнений зависит от сложности разучиваемого двигательного действия и подготовленности занимающихся. В применении подводящих упражнений не должно быть перерывов, в противном случае произойдет забывание ранее выученного движения и эффект воздействия их снизится.

Эффективность использования различных упражнений (подготовительных, подводящих, имитационных) достигается при четком соблюдении:

а) целей и задач упражнения;

б) структурной взаимосвязи с основными двигательными действиями;

в) дозирования упражнений;

г) контроля и самоконтроля выполнения.

В рамках одного занятия обучение на этом этапе необходимо планировать в первой половине основной части урока, когда еще не наступило значительное утомление.

1. **Этап закрепления и дальнейшего СС**

**Цель** – двигательное умение перевести в навык, обладающий возможностью его целевого использования.

**Основные задачи:**

а) добиться стабильности и автоматизма выполнения двигательного действия;

б) довести до необходимой степени совершенства индивидуальные черты техники;

в) добиться выполнения двигательного действия в соответствии с требованиями его практического использования (максимальные усилия и скорости, экономичность, точность, рациональный ритм и т. д.);

г) обеспечить вариативное использование действия в зависимости от конкретных практических обстоятельств.

Эти задачи могут решаться как одновременно, так и последовательно, поскольку все они тесно взаимосвязаны.

На этом этапе увеличивается количество повторений в обычных и новых, непривычных условиях, что позволяет вырабатывать гибкий навык. Однако в зависимости от особенностей навыка (гимнастический, игровой и др.) должно определяться целесообразное соотношение простых и вариативных повторений упражнения.

В целях совершенствования движений применяют различные методические приемы: увеличение высоты снарядов, амплитуды и скорости движений, поточное выполнение упражнений, повторение в форме соревнования на качество исполнения и результат, в игровой форме и др.

**4.7Принципы введения в БИ**

Основными принципами, лежащими в основе правильно построенного тренировочного процесса и выражающими его закономерности, являются:

* направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация;
* единство общей и специальной подготовки ребёнка;
* непрерывность занятий;
* единство постепенности и предельности в наращивании нагрузок на занятиях;
* волнообразность динамики нагрузок;
* цикличность тренировочного процесса;
* единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности ребёнка;
* возрастная адекватность многолетней спортивной деятельности.

Степень реализации этих принципов определяет успех подготовки в целом, а данные теории и практики кикбоксинга, теории и практики других видов спорта помогают конкретизировать эти закономерности, определить показатели, опираясь на которые, можно наиболее полно раскрыть возможности будущего спортсмена. Следует добавить также, что знание и применение на практике самого широкого круга средств и методов подготовки является одним из необходимых условий успешной работы тренера, показателем его профессионализма, оно расширяет его возможности и позволяет оптимальным образом реализовать принципы обучения и тренировок.

**4.8 Методы и средства обучения и БИ**

Объем и степень освоения предлагаемого материала, его качество во многом зависят от профессионализма тренера - преподавателя. Для качественного обучения характерна опора на дидактические принципы: сознательности и активности, наглядности, систематичности и последовательности, доступности и индивидуализации. В обучении и тренировке применяют следующие три группы методов: словесные, наглядные, практические. Эти методы применяются комплексно и взаимно дополняют друг друга.

**Словесные методы:** рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение. По мере роста уровня подготовленности занимающихся все чаще применяются специальные термины на японском языке, характерные для каратэ.

**Наглядные методы** - это, прежде всего, показ. Показ может осуществлять сам инструктор по физической культуре или ребенок с высокими показателями освоения техники. А так же к этой группе методов относятся кино-, фото-, видеоматериалы и др.

**Методы практических упражнений условно подразделяют на две группы:**

1. Методы, направленные на освоение спортивной техники.
2. Методы, направленные на развитие двигательных способностей.

Для обучения чаще применяется первая группа, т. е. освоение спортивной техники.

При освоении спортивной техники широко применяют разучивание движения в целом и по частям. При этом широко используют подводящие упражнения.

**С целью обучения технике БИ можно применять следующие методические приемы:**

* Групповое освоение приема (без партнера с бо) кихон и ката под общую команду.
* Групповое освоение приема (с партнером) под общую команду тренера
* Самостоятельное освоение приема в парах, свободно передвигающихся по залу.
* Условный поединок Эн-бу (действия партнеров ограничиваются заданием тренера).
* Условный бой с широкими технико-тактическими задачами.
* Работа с традиционным оружием ( бо – палка,.)

Методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств, подразделяются на непрерывный (характеризуется однократным непрерывным выполнением задания) и интервальный (предусматривает выполнение упражнений с регламентированными паузами отдыха). При использовании обоих методов упражнения могут выполняться как в равномерном, так и в переменном темпе. Примером непрерывного выполнения упражнения в равномерном темпе (режиме) может считаться кросс, плавание. Этот же кросс может выполняться и со спуртами (ускорениями). Тогда это будет непрерывное выполнение упражнения в переменном темпе. При использовании интервального метода работа необходимой интенсивности чередуется с интервалами отдыха.

**При обучении;** широко также применяются игровые и соревновательные методы.

Игровой метод предусматривает выполнение действий, определенных правилами игры и в специфических условиях игры. Игровой метод позволяет обеспечить высокую эмоциональность занятия и требует от играющего решения самых различных задач в постоянно изменяющихся ситуациях. Эти особенности игры способствуют развитию смелости, инициативности, ловкости, сообразительности, скорости реагирования, мышления и т. д. В практике БИ широко применяются самые различные спортивные игры. Применяются также подвижные игры с самым различным сюжетом, зависящим от задач подготовки.

Соревновательный метод предусматривает специально создаваемые соревновательные условия как способ придания тренировочному процессу определенной направленности. Соревнование позволяет существенно изменить требования к ребёнку и добиться таких сдвигов, которых нельзя добиться на обычных занятиях. Эти сдвиги в более значительной степени стимулируют адаптационные возможности и являются одним из инструментов совершенствования интегральной подготовленности.

Применяя соревновательный метод, можно усложнять или облегчать условия. Примеры усложнения условий: неудобный противник; противник большого веса; применение утяжеленного защитного снаряжения. Примеры облегчения условий: партнеры более легкого веса в кумитэ; работа в кумитэ только руками и т. д.

К средствам обучения ребёнка – упражнениям – относят упражнения специальные, специально-подготовительные и обще подготовительные.

* Общеразвивающие упражнения – оказывают разностороннее воздействие на организм ребёнка: бег, акробатика, плавание, гимнастика, спортивные игры, лыжный спорт и др.

Данная классификация помогает решать задачу планирования, учета, контроля проделываемой работы.

Общая закономерность применения упражнений выглядит следующим образом: по мере роста квалификации и возраста ребёнка растет доля упражнений специально-подготовительного и специального характера. Доля упражнений обще подготовительного направления выше на начальных этапах подготовки как в пределах цикла подготовки (годичного, например), так и в отношении многолетней подготовки. В отдельные моменты подготовки упражнения общеразвивающего характера применяются лишь как средство активного отдыха, восстановления.

**4.9 Обучение БИ в смешанных группах**

В практике современного введение в БИ наряду с группами, сформированными по возрастному признаку: младший, средний дошкольный возраст, или более подготовленные дети старшего дошкольного возраста встречается вариант, когда в одной группе занимаются дети разных возрастов. Это имеет наряду с определенными недостатками и свои достоинства. Вместе с тем в таких группах возрастает доля самостоятельной работы, самоконтроля. В ряде случаев такая система дает достаточно высокие результаты. Однако она не должна быть преобладающей в подготовке детей. Это лишь одна из ее форм, и она не исчерпывает всего многообразия возможных путей подготовки дошкольников.

На занятиях, в период летне - оздоровительной работы, наполняемость групп изменяется, и занятия устанавливаются в соответствии с наполняемостью и режимами работы сборного коллектива детей.

**5.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

**5.1Теоретическая подготовка**

Теория имеет большое значение в подготовке дошкольников, ее главная задача в том, чтобы научить ребёнка осмысливать и анализировать не только свои действия, но и действия партнёра. Не стоит выполнять механически указания инструктора по физической культуре – нужно подходить к ним творчески. Дети которые занимаются по программе в ВВ БИ должны обязательно участвовать в соревнованиях разной направленности, изучая частично терминологию на японском языке получая техническую и тактическую практику, следить за действиями судей, их реакцией на действия соперника.

Теоретическую подготовку можно проводить в форме бесед, использовать мультимедиа, спортивные репортажи по Будо-Дзюцо работа с БО лекций на занятиях, поскольку она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических занятий. Впрочем, как и любой другой ребёнок должен обладать волевыми и моральными.

На введение в БИ и начально-подготовительном этапе необходимо ознакомить детей с правилами гигиены, с дисциплиной на занятиях и техникой безопасности. В группах начальной подготовки знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данный движение или комбинация применяется какой-либо известный спортсмен.

В группах спортивного совершенствования учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями можно проводить в виде бесед непосредственно перед началом занятий. Темы бесед могут варьироваться в зависимости от возраста. Здесь прекрасно подойдет история каратэ, философские аспекты, методические особенности, рассказы о великих спортсменах.

Большое внимание стоит уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно вести дневники, личные карты заданий, планы построения тренировочных циклов.

**5.2 Примерный теоретический учебный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Название темы | Краткое содержание темы | Учебные группы |
| 1 | Краткие сведения о строении и функции организма | Основные сведения о кровообращении. Состав и назначение крови. Большой и малый круг кровообращения | СО  ВВ. БИ  НП |
| 2 | Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питания. | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Значение и основные правила питания. Закаливание воздухом, водой, солнцем | СО  ВВ. БИ  НП |
| 3 | Физическое развитие и укрепление здоровья | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, воли и жизненно важных умений и навыков | СО  ВВ. БИ  НП |
| 4 | Зарождение и история развития каратэ. Знаменитые спортсмены | История каратэ. Чемпионы и призёры России, чемпионатов Мира, Европы. | СО  ВВ. БИ  НП |
| 5 | Правила и организация спортивных развлечений, соревнований, эстафет | Согласно годовому плану | ВВ. БИ  НП  СС |
| 6 | Самоконтроль в процессе занятий спортом | Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля. Его форма и содержание | НП  СС |
| 7 | Спортивные занятия | Понятие о спортивных занятиях. Её цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Технико- тактическая подготовка. Роль физической подготовки режима и питания | НП  СС |
| 8 | Основные средства спортивных занятий | Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонних занятий | НП  СС |
| 9 | Физическая подготовка | Понятие о физической подготовке. Основные сведения о её содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития | НП |
| 10 | Единая Всероссийская спортивная классификация | Основные требования к ЕВСК, условия выполнения требований и норм ЕВСК | ВВ. БИ  НП  СС |

**Требования к организации физического воспитания согласно требованиям СанПиН 2.4.1.3049-13:**

12.1. Физическое воспитание детей должно быть направлено на улучшение здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей детского организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств. 12.2. Двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия следует осуществлять с учетом здоровья, возраста детей и времени года. Рекомендуется использовать формы двигательной деятельности: утреннюю гимнастику, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическую гимнастику, занятия на тренажерах, плавание и другие. В объеме двигательной активности воспитанников 5-7 лет следует предусмотреть в организованных формах оздоровительно-воспитательной деятельности 6-8 часов в неделю с учетом психофизиологических особенностей детей, времени года и режима работы дошкольных образовательных организаций.

Для реализации двигательной деятельности детей используются оборудование и инвентарь физкультурного зала и спортивных площадок в соответствии с возрастом и ростом ребенка. 12.3. Физическое развитие детей первого года жизни организуют в форме индивидуальных занятий, включающих комплексы массажа и гимнастики по назначению врача. Реализация основной образовательной программы для детей первого года жизни проводится с каждым ребенком индивидуально в групповом помещении ежедневно не ранее чем через 45 минут после еды. Длительность занятия с каждым ребенком составляет 6-10 минут. Начиная с 9 месяцев, помимо комплексов гимнастики и массажа, с детьми проводят разнообразные подвижные игры в индивидуальном порядке. Допускается объединение детей в небольшие группы (по 2-3 ребенка). Для реализации основной образовательной программы по физическому развитию в индивидуальной форме рекомендуется использовать стол высотой 72 - 75 см, шириной 80 см, длиной 90 - 100 см, имеющим мягкое покрытие из материалов, позволяющих проводить влажную обработку и дезинфекцию; стол сверху накрывается пеленкой, которая меняется после каждого ребенка. 12.4. С детьми второго и третьего года жизни занятия по физическому развитию основной образовательной программы осуществляют по подгруппам 2 -3 раза в неделю. С детьми второго года жизни занятия по физическому развитию основной образовательной программы проводят в групповом помещении, с детьми третьего года жизни - в групповом помещении или в физкультурном зале. Рекомендуемое количество детей в группе для занятий по физическому развитию и ее длительность в зависимости от возраста детей представлена в

Таблица 2.  
Рекомендуемое количество детей в группе для занятий по физическому развитию и их продолжительность в зависимости от возраста детей в минутах

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Возраст детей | | | |
|  | от 1 г. до 1 г. 6 м. | от 1 г. 7 г. до 2 лет | от 2 лет 1 м. до 3 лет | старше 3 лет |
| Число детей | 2-4 | 4-6 | 8-12 | Вся группа |
| Длительность занятия | 6-8 | 8-10 | 10-15 | 15 |

12.5. Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе - 15 мин., - в средней группе - 20 мин., - в старшей группе - 25 мин., - в подготовительной группе - 30 мин.

Один раз в неделю для детей 5-7 лет следует круглогодично организовывать занятия по физическому развитию детей на открытом воздухе. Их проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям. В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию рекомендуется организовывать на открытом воздухе. 12.6. Закаливание детей включает комплекс мероприятий: широкая аэрация помещений, правильно организованная прогулка, физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе, умывание прохладной водой и другие водные, воздушные и солнечные процедуры. Для закаливания детей основные природные факторы (солнце, воздух и вода) используют дифференцированно в зависимости от возраста детей, здоровья, с учетом подготовленности персонала и материальной базы дошкольной образовательной организации. При организации закаливания должны быть реализованы основные гигиенические принципы - постепенность, систематичность, комплексность и учет индивидуальных особенностей ребенка. Согласно учебного плана ДОУ работа по программе «Введение в боевое искусство с БО» является вариативной частью образовательной программы, как дополнительная образовательная услуга.

**Возрастно-половые показатели двигательных качеств детей дошкольного возраста (мониторинг физической подготовленности)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Пол | Бег 30 м. сек | Метание набивного мяча | Прыжок в длину с места | Прыжок в высоту с места, см |
| 4года | | | | |
| Мальчики | 10.5-8.8 | 117-185 | 60-90 | 14-18 |
| Девочки | 10.8.7 | 97-178 | 55-93 | 12-15 |
| 5лет | | | | |
| Мальчики | 9.2-7.9 | 187-270 | 100-110 | 20-26 |
| Девочки | 9.8-8.3 | 138-221 | 95-104 | 20-35 |
| 6лет | | | | |
| Мальчики | 7.8-70 | 450-570 | 116-123 | 22-25 |
| Девочки | 7.8-7.5 | 340-520 | 111-123 | 21-24 |
| 7лет | | | | |
| Мальчики | 7.0-6.0 | 570-650 | 123-130 | 25-32 |
| Девочки | 7.5-6.5 | 520-600 | 123-128 | 24-28 |

Общероссийская система мониторинга физического развития детей, подростков и молодёжи. Таблица оценок физической подготовленности детей 4-7лет в ДОУ Мальчики

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тесты | Возраст (годы,  месяцы) | Уровень физической подготовленности/ баллы | | | | |
| Высокий | Выше среднего | Средний | Ниже среднего | Низкий |
| 100% и выше | 85-99% | 70-84% | 51-69% | 50% и ниже |
| 5 баллов | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 4 1балла |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Бег на 30 м (сек) | 4,0- 4,5 | 8,1 и ниже | 8,2- 8,6 | 8,7- 9,2 | 8,3- 9,9 | 10,0 и выше |
| 4,6- 4,11 | 7,6 и ниже | 7,7- 8,1 | 8,2- 8,7 | 8,8- 9,5 | 9,6 и выше |
| 5,0- 5,5 | 6,9 и ниже | 7,0- 7,5 | 7,6- 8,1 | 8,2- 8,9 | 9,0 и выше |
| 5,6-5,11 | 6,7 и ниже | 6,8- 7,3 | 7,4- 7,9 | 8,0- 8,7 | 8,8 и выше |
| 6,0- 6,5 | 6,4 и ниже | 6,5- 6,9 | 7,0- 7,5 | 7,6- 8,3 | 8,4 и выше |
| 6,6- 6,11 | 6,1 и ниже | 6,2- 6,7 | 6,8- 7,3 | 7,4- 8,0 | 8,1 и выше |
| 7,0- 7,5 | 5,6 и ниже | 5,7 - 6,1 | 6,2- 6,7 | 6,8- 7,4 | 7,5 и выше |
| 7,6- 7,11 | 5,5 и ниже | 5,6- 6,0 | 6,1- 6,6 | 6,7- 7,3 | 7,4 и выше |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Подъём туловища пресс (количество, раз за 30 сек) | 4,0- 4,54 | 12 и выше | 11 | 9-10 | 6-8 | 5 и ниже |
| 4,6- 4,11 | 13 и выше | 11-12 | 9-10 | 6-8 | 5 и ниже |
| 5,0- 5,5 | 13 и выше | 12 | 10-11 | 7-9 | 6 и ниже |
| 5,6- 5,11 | 14 и выше | 12-13 | 10-11 | 7-9 | 6 и ниже |
| 6,0- 6,5 | 15 и выше | 13-14 | 10-11 | 7-9 | 7 и ниже |
| 6,6- 6,11 | 15 и выше | 14 | 12-13 | 9-11 | 8 и ниже |
| 7,0- 7,5 | 16 и выше | 14-15 | 12-13 | 9-11 | 8 и ниже |
| 7,6- 7,11 | 17 и выше | 16 | 14-15 | 10-13 | 9 и ниже |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок в длину с места (см) | 4,0- 4,5 | 85 и выше | 74-84 | 63-73 | 49-62 | 48 и ниже |
| 4,6 -4,11 | 95 и выше | 84-94 | 73-83 | 59-72 | 58 и ниже |
| 5,0- 5,5 | 105 и выше | 94-104 | 83-93 | 69-82 | 68 и ниже |
| 5,6 -5,11 | 115 и выше | 102-114 | 89-101 | 73-88 | 72 и ниже |
| 6,0- 6,5 | 122 и выше | 109-121 | 96-108 | 80-95 | 79 и ниже |
| 6,6- 6,11 | 128 и выше | 115-127 | 102-114 | 86-101 | 85 и ниже |
| 7,0- 7,5 | 130 и выше | 117-129 | 104-116 | 88-103 | 87 и ниже |
| 7,6- 7,11 | 140 и выше | 127-139 | 114-126 | 98-113 | 97 и ниже |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Наклон в перёд (см) | 4 | Больше 8 | 6-8 | 1-5 | -2-0 | Меньше 2 |
| 5 | Больше 9 | 7-9 | 2-6 | 0-1 | Меньше 1 |
| 6 | Больше 10 | 9-10 | 3-7 | +1-2 | Меньше 1 |
| 7 | Больше 11 | 9-11 | 4-8 | +2-3 | Меньше 2 |

Общероссийская система мониторинга физического развития детей, подростков и молодёжи. Таблица оценок физической подготовленности детей 4-7лет в ДОУ Девочки.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тесты | Возраст (годы,  месяцы) | Уровень физической подготовленности/ баллы | | | | |
| Высокий | Выше среднего | Средний | Ниже среднего | Низкий |
| 100% и выше | 85-99% | 70-84% | 51-69% | 50% и ниже |
| 5 баллов | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 4 1балла |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Бег на 30 м (сек) | 4,0- 4,5 | 8,3 и ниже | 8,4- 8,8 | 8,9- 9,4 | 9,5- 10,1 | 10,0 и выше |
| 4,6- 4,11 | 7,9 и ниже | 8,0- 8,4 | 8,5- 9,0 | 9,1- 9,8 | 9,9 и выше |
| 5,0- 5,5 | 7,2 и ниже | 7,3- 7,8 | 7,9- 8,4 | 8,5- 9,2 | 9,3 и выше |
| 5,6-5,11 | 7,0 и ниже | 7,2- 7,6 | 7,7- 8,2 | 8,3- 9,0 | 9,1 и выше |
| 6,0- 6,5 | 6,8 и ниже | 6,9- 7,3 | 7,4- 7,9 | 8,0- 8,7 | 8,8 и выше |
| 6,6- 6,11 | 6,5 и ниже | 6,6- 7,0 | 7,1- 7,5 | 7,6- 8,3 | 8,4 и выше |
| 7,0- 7,5 | 6,0 и ниже | 6,1 - 6,5 | 6,6- 7,0 | 7,1- 7,7 | 7,8 и выше |
| 7,6- 7,11 | 5,8 и ниже | 5,9- 6,0 | 6,4- 6,7 | 6,8- 7,5 | 7,6 и выше |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Подъём туловища пресс (количество, раз за 30 сек) | 4,0- 4,54 | 11 и выше | 10 | 7-8 | 4-6 | 3 и ниже |
| 4,6- 4,11 | 12 и выше | 10-11 | 8-9 | 5-7 | 4 и ниже |
| 5,0- 5,5 | 12 и выше | 11 | 9-10 | 6-8 | 5и ниже |
| 5,6- 5,11 | 13 и выше | 11-12 | 9-10 | 6-8 | 5 и ниже |
| 6,0- 6,5 | 13 и выше | 12 | 10-11 | 7-9 | 6 и ниже |
| 6,6- 6,11 | 14 и выше | 12-13 | 10-11 | 7-9 | 6 и ниже |
| 7,0- 7,5 | 15 и выше | 13-14 | 11-12 | 8-10 | 7 и ниже |
| 7,6- 7,11 | 15 и выше | 14 | 12-13 | 9-11 | 8 и ниже |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок в длину с места (см) | 4,0- 4,5 | 80 и выше | 68-79 | 56-67 | 42-55 | 41 и ниже |
| 4,6 -4,11 | 90 и выше | 78-89 | 66-77 | 49-65 | 48 и ниже |
| 5,0- 5,5 | 95 и выше | 84-94 | 73-87 | 56-72 | 55 и ниже |
| 5,6 -5,11 | 105 и выше | 94-104 | 83-93 | 69-82 | 68 и ниже |
| 6,0- 6,5 | 110 и выше | 99-109 | 88-98 | 74-87 | 73 и ниже |
| 6,6- 6,11 | 120 и выше | 109-119 | 98-108 | 84-97 | 83 и ниже |
| 7,0- 7,5 | 123 и выше | 111-122 | 99-110 | 85-98 | 84 и ниже |
| 7,6- 7,11 | 127 и выше | 115-126 | 103-114 | 88-102 | 87 и ниже |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Наклон в перёд (см) | 4 | Больше 10 | 8-10 | 3-7 | 0-2 | Меньше 0 |
| 5 | Больше 11 | 9-11 | 4-8 | 2-3 | Меньше 1 |
| 6 | Больше 13 | 10-13 | 5-9 | 2-4 | Меньше 2 |
| 7 | Больше 18 | 15-18 | 9-14 | 4-8 | Меньше 1 |

1. **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Контроль на этапе введение в БИ, начальной подготовки, СС используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности подготовки дошкольников осуществляется инструктором по физическому воспитанию.

Контроль эффективности физической подготовки проверяется с помощью мониторинга по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной подготовке рекомендуется следующий порядок:

- в первый день проводить испытание на скорость;

- во второй – на силу и выносливость.

Особого внимания требует соблюдение одинаковых условий контроля. Тут важно все – время дня, прием пищи, предшествующая нагрузка, погода, наличие разминки. Итоговые контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной, соревновательной обстановке, собрав все группы, родителей, воспитателей, администрацию дошкольного учреждения.

Укрепление психофизического здоровья воспитанников и формирование у детей основы здорового образа жизни:

* Овладение основой базовой техники умения в области БИ.
* Социальная адаптация и сплочение детей в группе.
* Снижение асоциальных проявлений среди детей.
* Передача и усвоение воспитанниками положительного социального опыта через совместную работу детей и взрослых.
* Привлечение родителей в активную жизнь своих детей и участие в разных спортивных развлечениях, соревнованиях на разном уровне ( городском, областном и т. д )
* Активное привлечение родителей не только в общественную жизнь ДОУ, но и решение внутригрупповых организационных вопросов.
* Развитие у детей организаторских способностей и лидерских качеств.
* Повышение имиджа и популяризации занятий в БИ.

**К концу 1 года обучения ребёнок должны знать**:

* Историю и возникновения боевого искусства каратэ;
* Правило поведения в спортзале (ритуальное приветствие Реги );
* Технику безопасности в спортзале;
* Спортивную терминологию ;

Должен уметь;

* ОФП ОРУ и гимнастические элементы;
* Выполнять элементы кихона
* Выполнять ката
* Свободная тема с бо

Самоконтроль при работе с партнером:

* Выполнять простейшую базовую ударную технику с БО
* Выполнить начальную комплексную подготовку с БО

**К концу 2-го года должны знать:**

* Спортивную терминологию;
* Технику безопасности при работе с партнёром с БО;

Простейшие правила соревнований ;

* Като с бо; (обусловленный поединок)
* Кихон с бо; (обусловленный поединок)
* Должны уметь:
* ОФП ОРУ и гимнастические элементы;
* Выполнять, элементы кихона
* Расшифровку ката (бункай)
* Свободная тема с бо
* Уверена и активно выполнять основные элементы

**Концу 3 года обучения должны знать;**

* Более углублённую спортивную терминологию;
* Правила соревнований;
* Углублённую технику с бо;
* Тактику и стратегию на палках с одним партнёрам.

Должны уметь;

* Выполнять базовую технику
* Выполнять ката ( расшифровку ката бункай) ;
* Выполнять базовое Кихон-гохон–кумитэ с БО; (бой с тенью)
* Выполнять ката с бо;
* Выполнять технику самообороны;
* Умению ориентироваться в пространстве

**К концу 4-5 года обучения учащиеся должны знать:**

* Судейскую терминологию и жестикуляцию в БИ
* Судейские правила спортивных игр
* Три ката НП подготовки;
* Углублённую технику с БО.

Должны уметь:

* Выполнять синхронное ката (бой с тенью)
* Участвовать в соревнованиях разного уровня;
* Выполнять технику более углублённую технику с БО
* Участвовать в показательных выступлениях с БО
* Восприятия показа как образца для самостоятельного выполнения упражнения БО
* Умение оценить движения сверстника и замечать его ошибки

**6.1Контрольные нормативы**

В практике каратэ в той или иной форме достаточно широко используются контрольные нормативы с целью осуществления полноценной подготовки. По традиции, идущей из практики восточных единоборств, достаточно широко применяются нормативы по общей и специальной физической и технической подготовке. При этом большинство нормативных требований сводится к освоению определенного количества элементов техники: стоек, передвижений. По мере продвижения детей к более высоким результатам, постепенно увеличиваются количество и сложность элементов. Оценка достигнутой степени совершенства производится в большинстве случаев визуально, путем сравнения с эталонными представлениями относительно того, каким должен быть тот или иной элемент, связка. При этом оценивается общая координированность движений, их слитность, скорость, сила.

Техника может демонстрироваться в имитационном режиме. Нормативы по критериям физической подготовки в каратэ сводятся к проявлению умений необходимых поддерживать оптимальные характеристики тех или иных движений. Например, в течение определенного времени это нанесение одной из серий или связок ударов и защит ( по типу боя с тенью). Характер усилий, время поддержания необходимых параметров техники служат показателями достигнутого уровня физической подготовленности. Как и в случае оценки степени освоения техники, оценка уровня физической подготовленности в большинстве случаев производится визуально. Однако использование различного рода тренажеров, построенных как ударные динамометры и позволяющих оценивать силу, количество ударов и общий их тоннаж за определенное время, дает возможность переходить к количественному выражению критерия уровня физической подготовленности.

Нормативы по общей физической подготовке связаны с достижением определенных результатов в упражнениях неспецифического характера: бег, плавание, метание, гимнастические упражнения, тяжелая атлетика и т.д.. В данном случае используются упражнения на развития физических качеств: силы, быстроты, координационных способностей, гибкости, выносливости. Различного рода отжимания, подтягивания на перекладине, характеризуют уровень различных проявлений силы ребёнка.

Достижение определенных результатов в отношении техники, общей и специальной (БО) физической подготовленности одновременно является и средством и результатом подготовки. Оно несет в себе и определенный психологический эффект, т.к. обнаруживает степень соответствия детей определенным требованиям данного уровня к ВВ БИ и, соответственно, его подготовленность к демонстрации определенного результата. В целом использование контрольных нормативов является одной из важнейших составляющих подготовки. Осознанно или неосознанно они применяются любым инструктором по физической культуре и ребенком. В силу разнообразия условий, знаний, личного опыта и т.д. эти нормативы могут быть личными, т. е. теми, на которые ориентируются ребёнок и инструктор по физической культуре в подготовке.

При осуществлении занятий широко применяются нормативы из других, близких к каратэ различных стилей, видов спорта: кикбоксинг, самбо, дзюдо, ушу, бокса, дыхательной гимнастики ЦИГУНЬ и т.д. Достаточно стройной и общепринятой системы нормативов пока нет. Ее создание – задача ближайшего будущего, которая должна решаться с учетом личного опыта и опыта применения контрольных нормативов в практике спорта в целом.

6.2 Э**тапы спортивного совершенствования**

**Основные задачи:**

* Совершенствование техники .
* Развитие специальных физических качеств.
* Освоение повышенных нагрузок.
* Достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов.
* Дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

По сравнению с предыдущими этапами подготовки, занятия на этом этапе приобретает еще большую специализированность. Для этого применяется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм занятий, чтобы достигнуть наивысших результатов в соревнованиях.

Объем и интенсивность нагрузок на занятиях достигают высокого уровня. Все чаще используются занятия с большими и максимальными нагрузками.

Общая физическая подготовка является базой для достижения высоких результатов в каратэ и предпосылками к дальнейшему совершенствованию приобретенных навыков в спортивных секциях. Основными средствами ОФП являются: кроссы на различные дистанции, бег в переменном темпе, бег с ускорениями. Спортивные игры: регби, футбол, настольный теннис, баскетбол, ручной мяч. Упражнения без отягощений – отжимания от пола, подтягивания на перекладине, прыжки в длину, прыжки в высоту. С повышением спортивного мастерства физическая подготовка смещается в сторону специальной направленности. К средствам СФП относятся: кросс с ускорениями, толчки, рывки, метание мячей с утяжелением.

В соревновательном периоде основная задача **–** это активное взаимодействие всех участников образовательного процесса. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности воспитанников, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

Средства ОФП используются не только в целях совершенствования общей физической подготовки. Но и, в большей мере, как восстановительные или стимулирующие восстановительные процессы средства подготовки в периоды интенсивных нагрузок или соревнований.

**ОЦЕНКА И КРИТЕРИИ в БИ**

На спортивных соревнованиях между детьми, выбираются члены жюри, которые оценивают: этикет, дыхание, форму и геометрию стоек, статическую и динамическую устойчивость, движения детей. Координацию, концентрацию, динамику, силу, мощь, скорость и контроль выполнения приема. Собранность, боевой дух и контроль эмоций. Кимэ, кинсэй и заншин.

Демонстрируемую технику в кихоне и ката жюри оценивает по следующим критериям: форма, динамика, мощь, движение.

ФОРМА – включает в себя форму стоек и уровень статической устойчивости. Положение тела, конечностей, головы, траекторию и координацию их движений. Эмоциональную и ментальную концентрацию и стабильность.

ДИНАМИКА - уровень мощи, которую генерирует движущееся тело, координировано работающие все мышцы тела вместе с соответствующим правильным дыханием. Эффективность использования внешних сил.

СИЛА – уровень концентрации силы относительно цели. Величину напряжения мышц, эффективность использования внешних сил. Умение выполнять прием с максимальным количеством движения. Уровень силы духа, воли.

ДВИЖЕНИЕ – качество выполнения движения и скорость. Качество перехода от одной техники к другой, оптимальный темп техники для достижения цели.

Участие ребенка в обусловленных поединках с БО инструктор по физической культуре оценивает по следующим критериям: ментальный уровень и заншин, технику и эффективность выполнения приемов, умение двигаться и держать дистанцию

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Очень плохо | плохо | слабо | Ниже среднее | среднее | Выше среднего | хорошо | Очень хорошо | отлично |
| 1,2 | 1,3 | 1,4 | 1,5 | 1,6 | 1,7 | 1,8 | 1,9 | 2 |
| СУММАРНАЯ ОЦЕНКА по 4 критериям | | | | | | | | |
| менее | 5,2-5,6 | 5,6-5,9 | 6,0-6,3 | 6,4-6,7 | 6,8-7,1 | 7,2-7,5 | 7,6-7,9 | 8 |

7**. Врачебный контроль**

Этот вид контроля предусматривает:

* углубленное медицинское обследование 2 раза в год;
* медицинское обследование перед соревнованиями;
* врачебно-методические наблюдения в процессе занятий;
* санитарно-гигиенический контроль, за режимом дня, местами занятий, соревнований, одеждой и обувью;
* контроль, за выполнением рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму занятиями и отдыхом.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к занятиям и соревнованиям здоровых детей.

**Участие в соревнованиях**

Если воспитанник редко выступает на соревнованиях, в будущем достигнуть высоких результатов ему будет сложно. На этапе начальной подготовки должно значительно увеличиваться число соревновательных упражнений. Особое преимущество надо отдавать игровым соревновательным методам. На первых этапах начальной подготовки также рекомендуется использование контрольных соревнований. Так как воспитанники не выступают на официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики надо формировать в стенах образовательного учреждения. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок. Более того, дошкольников в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

В начале и в конце учебного года все дети дошкольного образования проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами в группах начальной подготовки является контроль, за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование детей позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма детей, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами различных нагрузок. Таким образом, можно сделать вывод – цель углубленного медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния детей, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

**Текущий контроль процесса занятий**

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения, необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных углубленного медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов занятий и контролировать переносимость нагрузок в рамках программы текущего обследования.

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция нагрузок, рекомендуется проводить на всех занятиях.

Для контроля, за функциональным состоянием ребёнка измеряется частота сердечных сокращений, она определяется полпатрона, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15, или 30 секунд, с последующим пересчетом ударов в минуту.

**Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергосбережения**

|  |  |
| --- | --- |
| ЧСС уд\мин | Направленность |
| 100 – 130 | Аэробная восстановительная |
| 140 – 170 | Аэробная тренирующая |
| 160 – 190 | Анаэробно – аэробная (выносливость) |
| 170 – 200 | Лактатная – анаэробная (спец. выносливость) |
| 170 - 200 | Алактатная – анаэробная (скорость - сила) |

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и планирования в микро- , мезо - , и макро подготовке. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности детей.

**7.1 Медико-педагогический контроль**

Тестирование общей физической подготовленности, осуществляется 3 раза в год, в начале года в середине года (промежуточная), и в конце года.

Спортивная деятельность играет важную роль в нравственном воспитании детей. Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для детей свойств личности, путем формирования соответствующий системы отношений. При этом психическая подготовка к продолжительному процессу занятий осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам.

Психологическая подготовка детей к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка может выступать не только как воспитательный, но и как самовоспитательный процесс. Центральная фигура этого процесса – инструктор по физической культуре, который не ограничивает свои воспитательные функции руководством поведения детей во время занятий и соревнований. От того насколько способен инструктор по физической культуре повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания определяется успешность воспитания дошкольников.

Дисциплинированность стоит начинать воспитывать с первых занятий, это означает строгое соблюдение правил на занятиях и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний инструктора по физической культуре, отличное поведение, все это должно постоянно находится в поле зрения инструктора по физической культуре, потому что очень важно с самого начала воспитывать спортивное трудолюбие, и способность преодолевать специфические трудности, а это, возможно прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий.

В каратэ очень важна мотивация. Мотив – это побуждение к деятельности связанное с удовлетворением определенных потребностей, в свою очередь, потребность – это состояние человека, в котором выражена его зависимость от определенных условий существования.

Величайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результата, мобилизует возможности детей, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить разнообразные варианты поведения, дает чувство меры и ответственности, и все необходимое для высокого результата, если не сразу, то по истечении определенного времени. Степень мобилизации возможностей детей является очень важным показателем его желания решить поставленную задачу, и соответственно влияя на это желание можно увеличить степень мобилизации соответствующих возможностей. Чем больше человек хочет достичь определенного результата, тем больше усилий он способен приложить к его достижению. В практике каратэ мотивация решается 2 путями: отбором детей с высоким уровнем мотивации и повышением ее уровня за счет поощрений, убеждений. Оптимальным при этом может считаться тот вариант, при котором мотивация ребенка, имеющая исходно высокие значения, повышается за счет специальных воздействий.

**СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

В работе с детьми установлена определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в условиях ОУ, в большей мере, относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные). К основным средствам вербального воздействия на психическое состояние детей относятся:

1. Создание психических внутренних опор, это с одной стороны оптимизирует актуальные и особенно квазистационарные психические состояния, с другой – действительно повышается уровень специальной подготовленности дошкольников.
2. Рационализация – универсальный метод, применяемый к детям дошкольного возраста на всех этапах подготовки. Этот метод эффективен в микроциклах с диагностическими испытаниями, в условиях соревнований
3. Сублимация – представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим. В таком методе остро нуждаются дети с неуравновешенной нервной системой, неуверенные, мнительные и впечатлительные.
4. Деактуализация – искусственное занижение силы противника, с которым решаются задачи занятия или встречаются на соревнованиях.

**Развитие волевых качеств.**

Волевые качества детей – настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость, решительность – развиваются непосредственно на занятиях, при выполнении различных требований данной спортивной деятельности.

Для развития инициативности – в тренировочном кумитэ рекомендуется инструктору по физической культуре требовать, чтобы ребенок знал, какое техническое действие проведет его партнёр.

Целеустремленность можно воспитать при условии, что ребенок проявляет глубокий интерес к каратэ и личную заинтересованность в успешности технической подготовленности в БИ.

Уверенность в своих силах появляется в результате формирования совершенной техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности.

Самообладание – способность не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию.

Стойкость ребенка проявляется в том, насколько он способен выдерживать трудности в ходе занятий данным видом спорта.

**САМОКОНТРОЛЬ**

Существенную роль на занятиях играет самоконтроль, наблюдения за состоянием собственного здоровья, которые помогают познать себя, лучше подготовиться к любым занятиям спортивной направленности, укрепить здоровье, избежать отрицательных результатов.

Основным правилам и положениям самоконтроля должен обучать детей медицинский работник или инструктор по физической культуре, сообщив ему соответствующую информацию, дав навыки простейших приемов в этом отношении. Чаще всего следят за такими показателями, как вес, самочувствие, желание занимается спортом, аппетит, сон, пульс и др..

**Признаками наступающего переутомления являются:**

* ухудшение самочувствия;
* подавленное, угнетенное настроение;
* нарушение сна;
* отсутствие аппетита;
* потеря веса.

В целях систематичности и последовательности инструктор по физической культуре может вести дневник самоконтроля у детей. По прошествии определенного времени и накоплении соответствующих данных появляется возможность делать выводы, прогнозировать развитие состояний, делать более обоснованные заключения. Обычно дневник самоконтроля ведется параллельно и в сопоставлении с величиной и характером нагрузок.

**РОЛЬ И ФУНКЦИИ СОРЕВНОВАНИЙ**

Без соревнований нет спорта – это аксиома, не требующая подтверждения. Соревнования в каратэ следует рассматривать, как продолжение учебно-тренировочного процесса, подведение его итогов, стимул для роста спортивного мастерства, как средство пропаганды спорта и здорового образа жизни.

Велика также воспитательная ценность соревновательной практики: выполнение и соблюдения детьми всех правил, что ведет к закреплению и проявлению в других видах деятельности, таких как честность, корректность, взаимопомощь, объективность, формированию высоких стандартов поведения. В этом плане соревнования являются концентрированным и в значительной степени обнаженным проявлением тех отношений, которые существуют в человеческой жизни: борьба, победа, необходимость крайнего напряжения сил для достижения результата, творческий подход к деятельности, активность, умение направить максимум сил на подготовку и реализацию своего потенциала, накопление его, взаимовыручка, терпение и т.д. Дети должны быть моральньно-психологически подготовлены к условия соревнований.

Соревнования являются важным средством самопознания и самосознания личностью своих особенностей, своих возможностей, оценки со стороны других членов общества, творческого отношения к деятельности, возможностей человека, его резервов. Очень разнообразны функции спортивных соревнований в системе подготовки детей. Различают подготовительные, промежуточные, контрольные, соревнования. Их выделение обусловлено той преимущественной нагрузкой, которую они несут на себе как фактор подготовки ребёнка и оценки уровня его достижений.

**8. Экипировка каратиста**

Экипировка каратэки имеет своей целью максимально возможное снижение травматизма как следствия специфики каратиста. К экипировке ребёнка в зависимости от стиля: например сенто-каратэ (боевое каратэ), относят перчатки, шлем, защитную раковину (страховка от последствий возможных ударов ниже пояса, в паховую область), щитки (защита передней и отчасти переднебоковых поверхностей голени), футы (защита подъема стопы, ее боковых поверхностей, ахиллесова сухожилия от ударов противника и последствий собственных ударов, особенно, нанесенных в «жесткие места» – локоть противника, колено и т.д.).

Необходимым элементом экипировки каратиста является ги (кимино). Кимоно должно не стеснять свободы движений, делали бы возможными любые из разрешенных правилами соревнований действий. Для девочек и женщин в каратэ обязательной частью экипировки является футболка белая с короткими рукавами и во время кумитэ защитный нагрудник. Также в соревнованиях по сольным композициям (ката индивидуальное, ката командное, эн-бу, фокуго, ката-кобудо и т.д.) характерной одеждой спортсмена является кимоно. Здесь, как правило, сохранен лишь его покрой. Остальные нюансы одежды являются продуктом стилевой направленности каратэ и являются одним из важнейших элементов зрелищности этих соревнований. Важной частью экипировки участников этих состязаний являются различные виды экзотического японского оружия для кобудо: мечи, палки, шесты и др. На их перевозку нужно иметь специальное разрешение, которое по ходатайству спортивных организаций выдают соответствующие органы охраны правопорядка.

**8.1 Инвентарь для занятия каратэ**

Опыт работы показывает, что бои (кумитэ) в режимах легкого и ограниченного контакта, соревнования по сольным композициям могут проводиться на площадке для боя размером 8х8 м с мягким покрытием ( татами), а бои(кумитэ). В зале для занятий каратэ в зависимости от его размеров и других условий желательно иметь площадку( татами) для боев( кумитэ) и выступлений по сольным композициям ( ката, кихон и т.д.), снаряды, тренажеры и другой инвентарь для занятий каратэ.

В качестве инвентаря для занятий желательно иметь:

* скакалку;
* резиновые эспандеры;
* набивные мячи;
* гантели насыпные;
* тренажеры для развития различных мышечных групп;
* шведскую стенку;
* перекладину;
* угольник для развития силы мышц рук и плечевого пояса;
* отягощения (манжеты) для рук и ног, жилеты с отягощениями;
* Скамейки разной высоты;
* БО

Указанные инвентарь делают подготовку детей более полноценной, они призваны совершенствовать самые различные его возможности в плане развития физических качеств, совершенствования техники, тактики, специализированных восприятий и т.д. (В приложении смотри инструкции по работе с инвентарем)

**8.2 Общая характеристика правил соревнований и спортивных развлечений**

***Соревнования могут быть:***

- личными;

- командными;

- лично-командными.

В личных соревнованиях показываются результаты каждого участника, и определяется его место.

В командные соревнования проводятся, как правило, на спортивных развлечениях и спортивных праздниках и определяются результаты и места команд.

В лично-командных – подсчитываются результаты и места, как отдельных участников, так и команд.

Характер соревнований определяется “Положением о соревновании”.

**Организация соревнования**

Соревнования проводятся по действующим Правилам и в соответствие с Положением о проведении соревнований (далее – Положение о соревнованиях). Положение о соревнованиях утверждается администрацией ДОУ проводящей соревнования.

Положение о соревнованиях, любого ранга, должно быть разослано не позже, чем за три месяца до начала соревнований.

Положение о соревнованиях должно содержать следующие разделы:

- цель и задачи;

- место и время проведения;

- руководство, их контактные телефоны и адреса для переписки;

- участники соревнований;

- порядок и сроки подачи заявок;

- программа соревнований;

- порядок определения результатов личного и командного зачета;

- меры безопасности при проведении соревнований;

- финансирование мероприятия;

- порядок награждения победителей (команд).

*Требования Положения о соревнованиях не должны противоречить действующим Правилам. Запрещается изменять Положения о соревнованиях после начала соревнований.*

Положение составляется организацией, проводящей соревнования. Положение о соревнованиях содержит следующие пункты:

1. Цели и задачи.
2. Руководство соревнованиями.
3. Время и место проведения.
4. Участники соревнований.
5. Условия соревнований.
6. Награждение команд и участников.
7. Заявки на участие в соревнованиях.
8. Прием участников.

При подготовке к соревнованиям создается организационный комитет, который осуществляет все действия, направленные на реализацию программы подготовки.

**8.3Глоссарий**

**Терминология** – это совокупность, система терминов. При этом термин определяется как слово или словосочетание, являющееся названием определенного понятия какой-нибудь специальной области науки, искусства, деятельности и т. д. (Ожегов С.И., «Толковый словарь»).

**Техника**  БИ подразделяется на следующие понятия: стойки, перемещения, обусловленные удары, защита и т.д.

**Стойка БИ** может быть определена как оптимальное расположение звеньев тела относительно друг друга, способствующее наилучшему решению двигательных задач. Различают стойки: фронтальную, левостороннюю, правостороннюю. Стойки могут быть высокими и низкими, открытыми и закрытыми.

**Обусловленные удары с БО** представляет собой импульсивное взрывное баллистическое движение и может быть различной – прямолинейной или криволинейной – траектории. К обусловленным ударам (бой с тенью) относятся: прямой удар, боковой удар, удар снизу, полукруговой удар, задний прямой удар, обратный полукруговой удар. Обратный полукруговой удар могут наноситься с разворотом. Большинство этих ударов могут наноситься по обусловленной траектории тела.

**Перемещения** совершаются по различным прямолинейным или криволинейным траекториям, их основная цель – выбор и сохранение нужной дистанции до партнёра, обеспечивающей рациональное решение боевой задачи.

Перемещения выделяют следующие: обычный шаг, приставной шаг, перемещение скачком (скачок может осуществляться толчком одной ноги или двух ног). Одним из требований к перемещениям является слитность, рациональность, отсутствие больших колебаний общего центра тяжести по вертикали.

**Защита с БО** представляют собой действия, нейтрализующие удары партнёра и выполняемые в соответствии с правилами соревнований. Защита может быть классифицирована следующим образом: защита при помощи БО (встречные отбивы, блоки); защиты, осуществляемые за счет движений туловищем (уклоны, нырки, отклоны); защиты посредством передвижений (шагом, скачком – они направлены на изменение дистанции или уход с обусловленной линии атаки); комбинированная форма защиты.

При подготовке дошкольников (их обучении на занятиях) также принято классифицировать дистанции ( маа), на которых ведется обусловленный бой (бой с тенью). Их выделяют три: дальняя, средняя, ближняя. Некоторые инструктора пользуются в своей работе еще и термином «дистанция обострения», отражающим своеобразие их понимания нюансов и закономерностей обусловленного поединка. Дистанции характеризуют то расстояние, на котором находятся относительно друг друга дети при ведении обусловленного действия.

Разнообразие БИ в отношении техники, тактики, средств подготовки и т.д. порождает и разнообразие терминов, используемых в теории и практике этого вида двигательной активности. Однако основными среди этих терминов являются удар и защита как определяющие характер взаимодействия детей в ходе занятий. Называя удар, необходимо указать его траекторию (прямой, боковой, снизу и т.д (прямой левый, боковой правый и т.д.); цель (верхняя чясть Дзедан), средняя часть( чудан) нижняя часть(гедан.). Например прямой в корпус.

Учитывая особенности зарождения и становления БИ, необходимо указать на иностранные термины, применяемые большинством специалистов.

Наиболее устоявшимися из них, имеющими интернациональное значение.

**ПРИЛОЖЕНИЕ Счёт до 10 1) ич-ити**

**2) ни**

**3)сан**

**4) си**

**5) го**

**6) року**

**7) сить**

**8)хати**

**9) ку**

**10) дзю**

**А**  
агэ - поднимающийся  
асаи-укэ - блок в каратэ.  
аси - подошва  
атэ-вадза - тычковые удары в уязвимые места в дзю-дзюцу и дзю-до

**Б**  
бассай – «Преодоление препятствия», ката  
бо - шест  
бо-дзюцу - фехтование на шестах, палках  
боккэн - деревянный меч, использующийся в кэн-до.  
буси-до - кодекс самурайской чести.

**В**  
вадзари - оценка в пол-очка в спортивных соревнованиях в различных видах единоборств.  
ва-дзюцу - название комплекса дзю-дзюцу..  
**Г**  
гаммен - лицо  
го - в японском языке означает "Сила", "твердость", а также число пять  
го-но-сэн - перехват инициативы в поединке.  
гэдан - нижний уровень.  
сверху вниз и в стороны  
гяку - понятие "противоположный" в каратэ  
**Д**  
дан - степень мастерства в японских.  
дзёгай - выход за площадку в спортивных соревнованиях по каратэ.  
дзёдан - верхний уровень.  
дзию камаэтэ-дати - стандартная боевая (равноправная) стойка  
дзэнкуцу-дати - передняя наклонная стойка в каратэ.  
Дзю - "мягкий", число десять  
дзюдзи - скрестный  
дзюцу - боевое искусство  
додзё - ("путь наверх") зал для тренировки боевым искусствам..  
**Е**  
ёко - вбок, в сторону  
ёко удар сторону, в каратэ.  
**И**  
ибуки - силовое дыхание  
иппон-вадза - вид парного упражнения.  
иппон-кумитэ - учебный спарринг на один шаг

Иппон-санбон кумитэ- учедный спарринг три шага

Иппон-гохон-кумитэ- учедный спарринг пять шагов  
ити - в японском языке - один.  
**Й**  
йой - готовность  
йой-дати - стойка готовности  
**К**  
какато - пятка  
камаэ - боевая стойка   
камаэтэ - команда на выполнение ("принять позицию") в каратэ  
каратэ - пустая рука - сокращенное название каратэ-до.  
каратэ-ги - форменный костюм в каратэ-до (кимоно)  
ката - "форма", комплекс формальных упражнений  
киай - крик, концентрация в момент выполнения приёма  
киба-дати - "стойка всадника" в каратэ-до  
кихон - "базовый", тренировка без партнера  
кихон-вадза - базовая техника   
кокуцу-дати - задняя наклонная стойка (защитная) в каратэ.  
кохай - младший  
ку - девять  
кэагэ - поднимающийся  
кю - ученическая степень в каратэ-до

**М**  
ма-ай - расстояние, расчёт времени и пространства  
маваси - круговой, по кругу  
маваттэ - поворот  
маэ - вперед  
маэ тюсоку кэагэ - маховый удар вперед и вверх  
миги - правосторонний, правый  
мокусо - медитация с закрытыми глазами, команда - закрыть глаза  
мокусо ямэ - команда - открыть глаза  
мороаси-дати - стойка с выдвинутой вперед ступней  
моротэ - двойной  
мугорэй - без счета, самостоятельно  
**Н**  
ни - два.  
нидзю - двадцать  
ногарэ - мягкое дыхание  
нукитэ - тычковый удар в каратэ  
нэкоаси-дати – кошачья стойка

Ниги-движение назад  
**О**  
оби - пояс  
ой - проникающий  
он - благодарность  
ороси - опускающийся  
ос (осу) - традиционная форма приветствия, выражение понимания, согласия и готовности  
осаэ - накладка вниз (блок)  
отагай ни рэй - поклон всем  
**П**  
Пинан - (соно ити, ни, сан) простые базовые ката, (соно ён, го) - усложненные базовые ката  
**Р**.  
року - в японском языке - шесть.  
року-сяку-бо - шестифутовый посох.  
рэй - поклон  
рэндзоку-вадза - тренировочные упражнения .  
рэнодзи-дати - естественная стойка.  
рэнраку - комбинация.  
**С**  
сан - в японском языке - три  
сантин-дати - стойка в каратэ, ката.  
сото - внутрь  
субури - синхронизация движений.  
сунэ - голень  
сэйдза - команда "опуститься на колени"  
сэмпай - старший  
Сэнсэй - учитель, наставник, мастер восточных единоборств.  
**Т**  
танрэн - закалка тела.  
рэй - поклон символической святыне школы, алтарю  
тюдан - средний уровень (корпус)  
**У**  
укэ - защитные действия, пассивная сторона во время тренировки.  
усиро - назад  
ути - изнутри  
ути хатидзи-дати - стойка "голубя" (пятки на ширине плеч, носки повернуты внутрь)  
**Ф**  
фансун - в японском языке - расслабленность.  
фудо - в японском языке - непоколебимость.  
фудо-дати - стойка, пятки на ширине плеч, носки развернуты  
фури-вадза - техника размашистых ударов.  
фусэнсё - термин, означающий победу без боя.  
**Х**  
хадзимэ! - команда к началу поединка.  
хайсоку - подъем стопы  
хайто - внутреннее ребро ладони.  
хансоку - дисквалификация в спортивных соревнованиях по каратэ.  
хантай - команда "сменить стойку" (левую на правую и наоборот)  
хантэй - решение судей  
хати - число 8  
хатидзи-дати - естественная стойка ожидания в каратэ.  
хидари - левая (рука, нога, стойка и т.д.)  
хидза - колено  
хидзи - локоть  
хэйсоку-дати - стойка, ступни вместе

Хаджимэ-начало  
**Ц**  
ци - "Дух", "Дыхание", "Энергия" в даосской философии и медицине.  
цигун - психофизический тренинг, достижение могущества при помощи биоэнергии ци.  
ци-хай - энергетический центр организма.  
**Э**  
эмбусэн - траектория боевых передвижений  
эмпи - "Полет ласточки", ката.  
**Я**  
явара-дзё - короткая палка, БО  
ямэ! - в соревнованиях по каратэ - команда закончить.  
ясумэ - команда "расслабиться"

Следует добавить также, что в теории и практике каратэ в силу ряда причин не прижились (не приобрели интернационального характера) названия других элементов техники. Точно так же достаточно сложно назвать термины, относящиеся к другим сторонам теории и методики кикбоксинга и имеющие интернациональное значение. Их появление – дело будущего. Тем не менее, специалисты очень хорошо понимают друг друга уже сейчас.

1. **ЛИТЕРАТУРА**

Программный материал

1.Программы внеурочной деятельности. Серия «Стандарты второго поколения». Спортивно-оздоровительная дея­тельность / П. В. Степанов, С. В. Сизяев, Т. Н. Сафронов. М. Просвещение, 2011.

2.Программы по каратэ. Графов Вадим Владимирович. «Кингисеппская детско-юношеская спортивная школа «Ямбург».г. Кингисепп. 2012г.

3.Программа «Традиционное каратэ». Автор Усольцев В.М. Общероссийский союз общественных объединений «Национальная федерация традиционного каратэ России» «Межрегиональная общественная организация «Национальная федерация традиционного каратэ» «Иркутский городской Клуб традиционного каратэ», местное отделение МОО НФК. Иркутск. 1993

Методическая специальная литература для педагога 1. И. Йорга. Традиционное Фудокан каратэ. Изд. «МОЙ ПУТЬ»,Екатеринбург 2002. 2. Р.Хаберзетцер КАРАТЭ-ДО. В 6т. Изд. Тирасполь, 1998 . 3. «Карате-до» С. Лапшин. Донецк , 1991 г.;   
4. «Диалог о боевых искусствах востока», В. Фомин, И. Линдер. Москва, « Молодая гвардия» , 1990 г. 5. «Это – каратэ» М. Ояма. М. ФАИР-ПРЕСС, 2000.  
6.«Современное каратэ» Ю.Е. Маряшин, Москва, 2004г.  
7.«Секреты каратэ» В. Э. Дащинский, Москва, 2007 8. Акопян А.О., Долганов Д.И., Королёв Г.А., Найденов М.И., Супрунов Е.П., Харитонов В.И. Программа. Рукопашный бой. / Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М. Советский спорт, 2004 . 9. Ким С.Х. Преподавание боевых искусств. – Ростов – на – Дону: Феникс, 2003. 10. Кутасов С.Е., Труфанов А.В., Хорохорина Т.В. Программа по спортивному каратэ для системы дополнительного образования детей. – Ростов – на – Дону, 2005. 11. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста. / Методическое пособие. – М. Айрис пресс, 2004. 12.Каратэ / Хассел Р. Дж., Отис Э.; Пер. с англ. – М. ООО «Издательство АСТ» ООО «Издательство Астрель», 2003. (Шаг за шагом). 13.Накаяма М. Динамика каратэ / Пер. с англ. А. Куликова. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999. ( Боевые искусства). 14.Пфлюгер А. Шотокан каратэ-до: 27 ката в схемах и рисунках для аттестации и соревнований / Альбрехт Пфлюгер. – Пер. с нем. Е. Гупало. – М. ФАИР-ПРЕСС, 2002. (Боевые искусства). 15.Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Возрастная физиология: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2001.

16.Трусов О. В. Шотокан Каратэ-До. Книга 1. Основные аспекты. К.: «София»,2000. 17.Трусов О. В. «Шотокан Каратэ-До. Книга 2. От новичка до мастера. Программа аттестационных экзаменов Шотокан Каратэ-До с 9 КЮ по 3ДАН.К.:«София»,2000.

18.С.В. Олин  «[Пустая рука — не означает пустая голова](http://karate74.ru/%D0%BF%D1%83%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%8F-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%B0-%D0%BD%D0%B5-%D0%BE%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D1%87%D0%B0%D0%B5%D1%82-%D0%BF%D1%83%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%8F-%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B0/)» (часть 1), Челябинск,2013 19.[С.В. Олин  «Пустая рука — не означает пустая голова» (часть 2)](http://karate74.ru/%D0%BF%D1%83%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%8F-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%B0-%D0%BD%D0%B5-%D0%BE%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D1%87%D0%B0%D0%B5%D1%82-%D0%BF%D1%83%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%8F-%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B0-2/), Челябинск,2013  20.Руслан Акумов - Универсальное карате (УКАДО) (2014)

[КНИГА О КАРАТЭ. ИССЛЕДОВАНИЯ](http://budmuzhchinoi.ru/knigi-po-bi/kniga-o-karate-issledovaniya.html) 1 октября 2012  Азамат Чинасов

21.[Микио Яхара - гений каратэ (2012г.](http://vipbook.info/video/183432-mikio-yahara-geniy-karate-2012g-iptvrip-rus.html)**)**

[Вадим Узун - Окинавское карате годзю-рю (2014г.](http://vipbook.info/video/192161-vadim-uzun-okinavskoe-karate-godzyu-ryu-2014g-webrip-rus.html)**)**

Название: Каратэ. Тест 100 боев Автор: Дмитрий СавельевГод выхода: 2014

Название: Короткая палка в хапкидо (тамбон) Страна: Россия Тематика: Хапкидо  
Год выпуска: 2014  
22.Тренировка бойцов филиппинских боевых искусств / кроссфит для работы с палкой от Алексея Минигалина  
Страна: Россия  
Тематика: Физподготовка в ФБИ  
Год выпуска: 2014 23.Филиппинские боевые искусства (арнис, эскрима, кали) Работа с палкой и ножом (2014)

24. В.А. Андерсон, Л.А. Викс, Л.С. Жбанова «Физическое воспитание детей дошкольного возраста»

25. А.И. Фомина «Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду»

26. Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» вторая младшая группа

27. Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» средняя группа

28. Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» старшая группа

29. Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» подготовительная группа

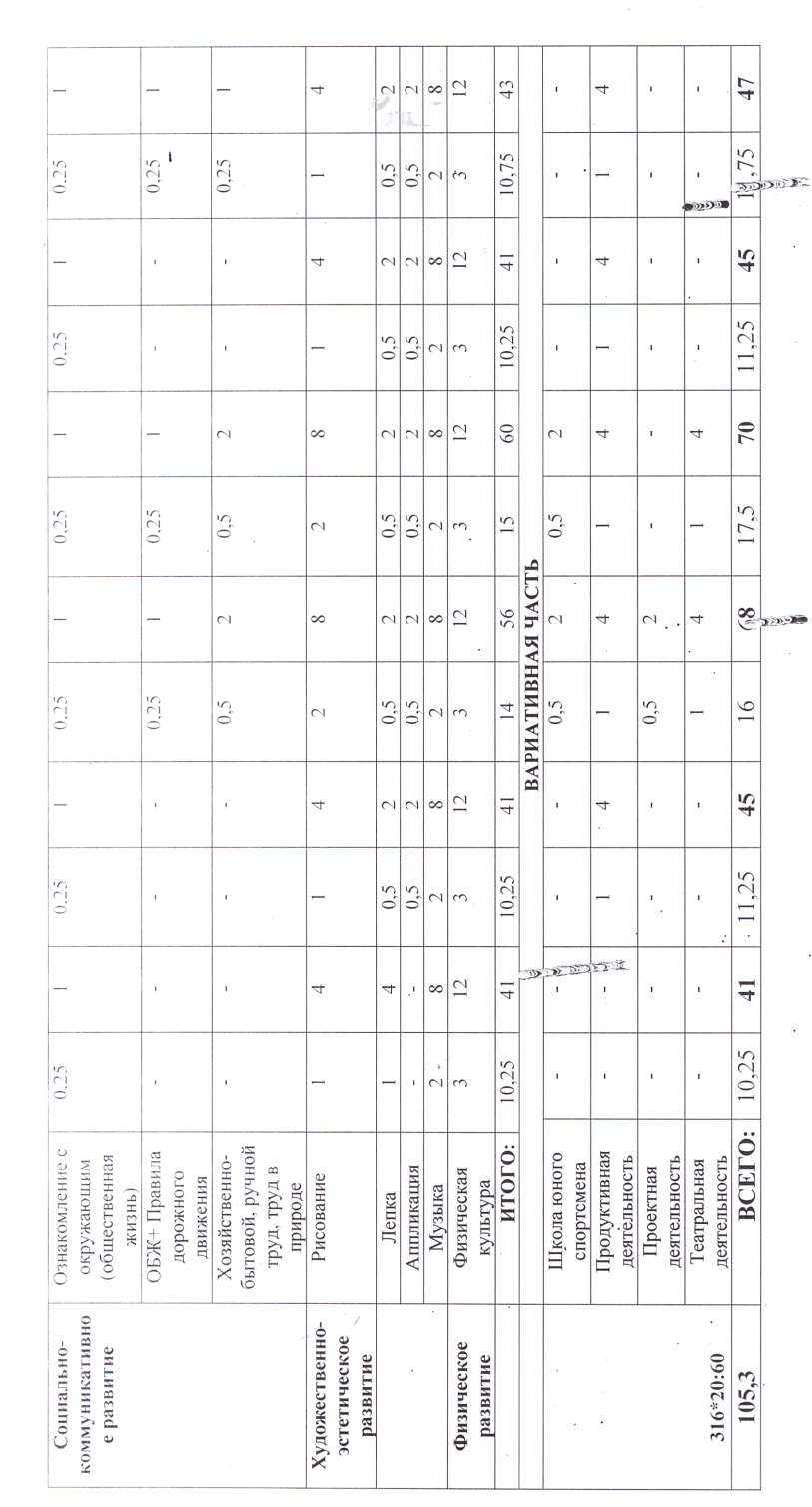
**Список литературы для детей и родителей.**

1.Традиции и сказания: пер. с англ. – М.:АСТ: Астрель, 2007. 2.«Секреты каратэ» В. Э. Дащинский, Москва, 2007

3.Трусов О. В. Шотокан Каратэ-До. Книга 1. Основные аспекты. К.: «София»,2000. –384 с.

4.Трусов О. В. «Шотокан Каратэ-До. Книга 2. От новичка до мастера. Программа аттестационных экзаменов Шотокан Каратэ-До с 9 КЮ по 3ДАН. К. «София», 2000..

H:\Documents and Settings\Admin\Рабочий стол\учебный план.tiff

****