

**КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ Г.БАРНАУЛА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №10» г.БАРНАУЛА**

СОГЛАСОВАНО:
протокол заседания
Педагогического совета

№ 2 от «10» марта 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «СШ №10»
г.Барнаула
_____ О.М. Примакова
«10» марта 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
в области физической культуры и спорта по виду спорта
восточное боевое единоборство «сётюкан»**

Срок реализации: 3 года

Программа адресована обучающимся в возрасте от 5 до 7 лет

Составители программы:

Цыганков К.В. –тренер – преподаватель отделения ВБЕ
«сетюкан»

Часовских Е.В. – инструктор – методист

г. Барнаул
2025

СОДЕРЖАНИЕ

1	Пояснительная записка	3
2	Нормативная часть	5
3	Учебный план	9
4	Методическая часть	15
5	Содержание программы	17
6	Перечень информационного обеспечения	45
Приложения		
	Приложение 1 Подвижные игры	47
	Приложение 2 Контрольные нормативы	62

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа (далее Программа) разработана на основе нормативных документов, регламентирующих физическое воспитание школьников.

В частности, Федерального закона от 30 апреля 2022 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»; Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями); Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»; Устава МБУ ДО «Спортивная школа №10» (далее – СШ).

В соответствии с уставными целями и задачами СШ Программа соответствует специфике, современным требованиям и тенденциям в сфере физической культуры и спорта в Российской Федерации, и в силу собственного содержания и особенностей вида спорта, создает максимальные условия и возможности для физического образования, воспитания и развития детей, отбора и подготовки одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, организации досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни и занятий спортом.

Характеристика вида спорта

Восточное боевое единоборство (далее ВБЕ) - официальный, аккредитованный вид спорта, который динамично развивается в России.

ВБЕ - является боевым искусством, объединяющим четыре единоборства стран Восточной Азии: сётокан, кобудо, кудо и сито-рю, которые в XX веке превратились в популярные во всем мире виды спорта и имеют сегодня свои международные федерации, регулярно проводящие чемпионаты, первенства и Кубки мира, Европы, других континентов.

Правила восточного боевого единоборства в составе четырёх спортивных дисциплин, включают личные и командные полно-контактные поединки: с применением защитных средств (кудо, кобудо); условно-контактные поединки без средств защиты (сётокан, сито-рю); поединки с имитацией оружия (кобудо), а также личные и групповые формальные технические комплексы (упражнения), как без оружия (сётокан, сито-рю), так и с традиционным восточным оружием (кобудо).

ВВЕ - занимаются не только мальчики и юноши, но и многие девочки и девушки. Обучение можно начинать с пятилетнего возраста, хотя не поздно начать изучение боевого искусства и в более позднем возрасте.

Сётокан зародился в конце XIX века на Окинаве, в XX веке получил большую популярность в Японии и в конце 40-х годов стал развиваться лавинообразно по всему миру. Сётокан (сё:то:кан , буквально, «дом колышущихся сосен» или «зал сосны и моря») — один из основных стилей японского каратэ, разработанный выдающимся популяризатором и преподавателем карате Фунакоси Гитином (1868—1957) и получившим дальнейшее развитие благодаря его сыну Фунакоси Ёситака. Направление получило название «Сётокан» от литературного псевдонима Фунакоси — Сёто. На эмблеме стиля изображен тигр. Сётокан отличается линейными перемещениями и линейным приложением силы. Стойки низкие и широкие. Блоки жёсткие. Удары руками мощные и реверсивные с включением в удар бедра. Принцип иккэн-хисацу (одним ударом — наповал) является основополагающим в Сётокан карате-до. Программа Сётокан карате-до имеет 26 различных ката, принятых называть классическими, изучение и выполнение которых является важнейшей составляющей тренинга.

Особенно серьёзное внимание уделяется:

1. выработке жёсткого баланса, общей устойчивости, что достигается длительной отработкой низких, глубоких стоек;
2. вращательным «щелчковым» движением бедер в горизонтальной плоскости, в прямом или обратном ударе направлении, что генерирует огромную разрушительную силу в ударах и блоках;
3. своевременному и мгновенному включению всех групп мышц в конечной фазе удара, когда положительное ускорение мгновенно сменяется отрицательным (если это возвратное движение) или резкой остановкой, благодаря чему возникает импульс от удара или блока, или ударная волна, распространяющаяся вглубь поражаемой поверхности.

Фунакоши высказал основополагающий принцип Сётокан: "В каратэ атака не имеет преимущества". Более широкое толкование означает: "Каратэ - не есть оружие агрессии". Тем самым Фунакоши подчеркнул идею гуманности сётокан как боевой системы, целью которой является не разрушение, а созидание. Однако наряду с общефилософским смыслом, этот девиз содержит прямое практическое толкование: именно поэтому ката в Сётокане обязательно начинаются с блокирующего движения.

В двадцатых годах XX века Фунакоси перенял систему ученических и мастерских степеней (кю и данов), разработанную основателем дзюдо Дзигоро Каном. Эта система использовала цветные пояса для обозначения степени мастерства, занимающегося данным видом боевого искусства. Изначально каратэ имело только три цвета поясов: белый, коричневый и черный (как это принято и в настоящее время в японской системе поясов дзюдо).

В настоящее время многие школы используют систему степеней с различными цветами поясов.

Цели и задачи программы:

- Осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей и подростков, направленной на укрепление их здоровья и всестороннего физического развития;
- Работа по привлечению обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
- Выявление в процессе систематических занятий способных детей и подростков для привлечения их к занятиям по избранному виду спорта.
- Приобретения обучающимися знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладение теоретическими основами и элементарными приемами оценки своего состояния.
- Формирование гармонично развитого, здорового поколения.
- Отбор перспективных детей для дальнейших занятий ВБЕ «сетокан».

Основные задачи этапов **спортивно-оздоровительной** подготовки - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки ВБЕ «сетокан», направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники ВБЕ «сетокан», волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни.

Настоящая программа состоит из двух частей.

Первая часть программы - нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической, специально-физической, технико-тактической подготовке, программу теоретической подготовки, систему участия в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику по годам обучения на этапах спортивной деятельности.

Вторая часть программы - методическая, которая включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организации медицинского и педагогического контроля. Особое внимание уделено контрольно-переводным нормативам по годам обучения.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Условия реализации программы

- выполнение в полном объеме учебно-тренировочных работ;
- выполнение в полном объеме воспитательной работы;
- систематическое посещение учебно-тренировочных занятий, участие в соревнованиях, мероприятиях обучающимися;
- обеспечение учебно-тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий.

Образовательная организация имеет право реализовывать программу в сокращенные сроки в случае усвоения программного материала обучающимися.

По характеру деятельности — образовательная.

По педагогическим целям — физкультурно-спортивная

По форме обучения – учебно-тренировочное занятие.

По форме занятий – групповая.

По возрастным особенностям – от 5 до 7 лет.

Сроки реализации программы – 3 года обучения.

Продолжительность занятий по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта устанавливаются в неделю – 5 часов, периодичность - 2-3 раза, продолжительность - по 2 академических часа.

Продолжительность одного академического занятия 45 минут. Продолжительность учебной недели – 6 дней, согласно расписанию. Расписание тренировочных занятий (тренировок) утверждается после согласования с тренерско-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима тренировочных занятий, отдыха обучающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

Продолжительность программы: 46 недель и 6 недель, предусмотренных для самостоятельной работы, восстановительных мероприятий в условиях каникулярного периода.

Финансирование: на основании муниципального задания.

Наличие лицензии на правоведения образовательной деятельности. Наполняемость групп: разрабатывается и утверждается ежегодно комплектованием учреждения, согласно муниципальному заданию на текущий год. Минимальная наполняемость учебных групп от 15 человек.

Кадровое обеспечение:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих подготовку по дополнительной общеразвивающей программе, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 № 652н (зарегистрирован Минюстом России 17.12.2021, регистрационный № 66403), Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 №761н (зарегистрирован Минюстом России 06.10.2010, регистрационный № 18638).

Прием и зачисление обучающихся в группы МБУ ДО «СШ №10» г.Барнаула оформляется приказом на основании ходатайства тренера – преподавателя, заявления родителей (законных представителей), заявления на обработку персональных данных и допуска врача поликлиники по месту проживания, а также протокола нормативов общей и специальной физической подготовки (при наличии конкурса на бюджетные места).

Зачисление на учебный год проводится с 1 сентября по 15 октября, далее зачисление проводится по итогам текущей аттестации обучающихся и по итогам просмотра.

Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод обучающихся в следующие группы обучения обуславливаются возрастом, стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов. Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы. Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

Продолжительность этапов спортивно-оздоровительной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих подготовку в группах на этапах спортивно-оздоровительной подготовки по виду спорта ВБЕ «сетокан», а также режимы недельной тренировочной работы представлены в таблице 1.

Таблица 1

Продолжительность этапов, минимальный возраст лиц для зачисления на спортивно-оздоровительные этапы минимальное количество лиц, проходящих обучение в группах по виду спорта ВБЕ «сетокан»

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальное количество занимающихся в группе (человек)	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
спортивно - оздоровительный	1-й – 3-й	с 5 лет до 7 лет	15	5	Овладение основами техники спортивной тренировки. Нормативы по ОФП.

Программа разработана с учётом следующих основных принципов спортивной подготовки:

– Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития обучающихся (общей и специальной физической подготовки, технико-тактической, теоретической, воспитательной работы, медико-педагогического контроля).

– Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала, для обеспечения в многолетнем процессе спортивной подготовки преемственности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

– Вариативность - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в тренировочный план

разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

С учетом специфики вида спорта определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Программа рассчитана на 3 года обучения в спортивно-оздоровительных группах (СОГ)

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Задачи и преимущественная направленность в СОГ:

- содействие укреплению здоровья и нормальному физическому развитию;

- направленное развитие физических качеств обучающихся средствами ВБЕ «сетокан» и других видов спорта;

- формирование потребности в здоровом образе жизни и систематических занятиях спортом;

- воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств, а также навыков бесконфликтного общения в коллективе;

- содействие самовоспитанию и повышению организованности у обучающихся;

- расширение гигиенических знаний и формирование основ самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

На конец этапа обучающиеся должны:

- овладеть знаниями об укреплении здоровья, закаливании организма;

- обучиться комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по ВБЕ «сетокан»;

- овладение теоретическими знаниями данного этапа;

- сформировать понятие физического и психического здоровья;

- развить физические качества;

- приобрести устойчивый интерес к занятиям;

- приобрести определенные положительные морально-волевые, нравственные качества;

- научиться самостоятельно, работать.

- сдать итоговую аттестацию по выполнению нормативов по ОФП.

Формы и способы подведения итогов.

Формами подведения итогов являются: промежуточная и итоговые контрольно-переводные испытания, соревнования. Для проверки результатов обучения проводятся тесты, участие в соревнованиях.

Подведение итогов реализации программы.
Знание правил соревнований по ВБЕ «сетокан». Участие в товарищеских встречах.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный год в СШ начинается с 1 сентября. Учебно-тренировочной процесс проводится в соответствии с установленными режимами работ, годовыми учебными планами и программным материалом, распределённым в настоящей программе по периодам обучения.

Количество занятий в неделю – 3 занятия. Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей обучающегося. При необходимости меняется время на изучение конкретной темы.

Весь материал программы распределён в соответствии с принципом расширения теоретических знаний, практических умений и навыков.

По мере изучения программы повышается уровень практических навыков обучающихся, что контролируется в течение учебного года (контрольные нормативы, спортивные праздники).

Учебно-тренировочные нагрузки строятся на основе следующих методических положений:

- 1) ориентация уровней нагрузок обучающихся на соответствующие показатели, достигнутые спортсменами;
- 2) увеличение темпов роста нагрузок поэтапно;
- 3) соответствие уровня тренировочных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности обучающихся;
- 4) учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма обучающегося.

Весь процесс спортивно-оздоровительной подготовки делится на 3 этапа: 1 год обучения, 2 год обучения и 3 год обучения.

В спортивно-оздоровительные группы (СО) зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ в возрасте от 5 до 7 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, желающие заниматься ВБЕ «сетокан», не прошедшие конкурсный отбор для обучения по программе спортивной подготовки по виду спорта ВБЕ «сетокан».

Перевод обучающихся на следующий год обучения производится автоматически при отсутствии медицинских противопоказаний. По достижении 10 лет спортсмены могут быть зачислены в группы начальной подготовки первого года обучения. При наличии конкурса, дети проходят отбор и сдают контрольные нормативы.

Способы определения результативности

Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, проводимых в начале и конце учебного года.

Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам

контрольных нормативов по ОФП и СФП и желание продолжить занятия.

Основными формами занятий в спортивной школе являются: групповые практические занятия, индивидуальные занятия тренера – преподавателя с отдельными каратистами, лекции и беседы, просмотр учебных видеофильмов и соревнований, в соревнованиях по общей и специальной физической подготовке. Обучающиеся спортивно-оздоровительных групп могут принимать участие в соревнованиях по ВБЕ «сетокан» по дополнительному допуску от врача, по ходатайству тренера – преподавателя и осуществляя финансирование за счёт родителей обучающихся. Для них организуются спортивные праздники.

Программа не предполагает для каждого года обучения определённые результаты, которые выражены контрольными нормативами по теоретической, общей и специальной физической подготовке. Важна положительная динамика в уровне ОФП.

Каждой учебной группе поставлена задача с учётом возраста и уровня подготовленности обучающихся и их возможностей.

Программа содержит следующие предметные области отражённые в таблице 2

Таблица 2

Предметные области программы

Разделы подготовки	%
Для спортивных дисциплин «ката», «куэн»	
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	15
Общая физическая подготовка	30
Специальная физическая подготовка	15
Техническая подготовка	35
Контрольные испытания (Промежуточная аттестация)	5
Для спортивных дисциплин «кумитэ», «весовая категория», «командные соревнования», «спарринг постановочный»	
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	17
Общая физическая подготовка	30
Специальная физическая подготовка	15
Техническая подготовка	35
Контрольные испытания (Промежуточная аттестация)	3

Таблица 3

Соотношение часов тренировочного процесса по виду спорта ВБЕ «сетокан»

Для спортивных дисциплин «ката», «куэн»				
№ п/п	Разделы подготовки	СОЭ		
		1 год	2 год	3 год
1	Общая физическая подготовка	69	69	69

2	Специальная физическая подготовка	35	35	35
3	Техническая подготовка	80	80	80
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	35	35	35
5	Восстановительные мероприятия Контрольные испытания (Промежуточная аттестация)	11	11	11
	Медицинские, медико-биологические мероприятия	вне сетки часов		
	Итого часов	230	230	230
Для спортивных дисциплин «кумитэ», «весовая категория», «командные соревнования», «спарринг постановочный»				
№ п/п	Разделы подготовки	СОЭ		
		1 год	2 год	3 год
1	Общая физическая подготовка	69	69	69
2	Специальная физическая подготовка	35	35	35
3	Техническая подготовка	80	80	80
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	39	39	39
5	Восстановительные мероприятия Контрольные испытания (Промежуточная аттестация)	7	7	7
	Медицинские, медико-биологические мероприятия	вне сетки часов		
	Итого часов	230	230	230

*Самостоятельная работа обучающихся проходит в виде индивидуальных занятий, в каникулярное время, время отпусков и командировок, в размере до 10% от общего объема часов.

Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать двух академических часов.

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, с учётом мнения родителей, отдыха обучающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на спортивно-оздоровительных этапах подготовки по виду спорта ВБЕ «сетокан» указаны в таблице 2,3

Таблица 4

Примерный годовой учебный план занятий для обучающихся на 46 недель

Для спортивных дисциплин «ката», «куэн»														
№ п/ п	содержание	месяцы												Всего
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
	Общее количество часов	21	21	21	21	20	21	21	21	21	21		21	230
1	Общая физическая подготовка	6	7	6	6	6	7	6	6	6	6		7	69
2	Специальная физическая подготовка	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3		4	35

3	Техническая подготовка	8	7	7	7	7	7	8	8	8	8		5	80
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4		3	35
5	Восстановительные мероприятия Контрольные испытания (Промежуточная аттестация)	1	1	1	1	1	1	1	1	1			2	11
6	Медицинское обследование	Вне сетки часов												
Для спортивных дисциплин «кумитэ», «весовая категория», «командные соревнования», «спарринг постановочный»														
№ п/ п	содержание	месяцы												Всего
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
	Общее количество часов	21	21	21	21	20	21	21	21	21	21		21	230
1	Общая физическая подготовка	6	6	7	6	6	7	6	6	6	7		6	69
2	Специальная физическая подготовка	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3		4	35
3	Техническая подготовка	9	9	7	7	7	8	6	7	7	8		5	80
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3		4	39
5	Восстановительные мероприятия Контрольные испытания (Промежуточная аттестация)				1			2	1	1			2	7
6	Медицинское обследование	Вне сетки часов												

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях;
- участие обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями.

Для подготовки обучающихся по ВБЕ «сетокан», используя навыки из других видов спорта, развиваются следующие виды качеств: прыгучесть, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость, скоростные, скоростно-силовые

и координационные способности.

В подготовке каратистов присутствуют элементы различных спортивных и подвижных игр.

Структура и основное содержание программы:

Учебный материал представлен по видам подготовки; технико-тактической, физической, психологической (морально-волевой) подготовке, теоретической (методической подготовке), соревновательной.

а) технико-тактическая подготовка представляет собой изучение техники и тактики ВБЕ в стойке и лежа, основные моменты для успешного проведения приемов и комбинаций приемов.

б) физическая подготовка подразделяется на два больших раздела: общую (ОФП) и специальную (СФП) физическую подготовку;

- ОФП предполагает развитие основных двигательных навыков человека и его физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости; - СФП предполагает развитие специальных физических качеств, которые воспитываются средствами и методами ВБЕ.

в) психологическая (морально-волевая) подготовка основана на развитии психических, морально-волевых и нравственных качеств человека.

г) теоретическая (методическая) подготовка дает занимающимся представление, как и почему следует осваивать те или иные технико-тактические действия, как развивать физические качества и навыки, как совершенствовать психические, морально-волевые и нравственные качества, как определять тактику и стратегию участия в соревнованиях, об истории развития ВБЕ; в правилах соревнований, требованиях техники безопасности и правил поведения в различных ситуациях, о необходимых сведениях по медико-биологическим дисциплинам, о предметах прикладного и военно-патриотического направления.

Структура тренировочного занятия.

1. Вводная часть (разминка).
2. Основная часть (общеразвивающие упражнения (ОРУ), основные виды движений по избранному виду спорта, общая физическая подготовка (ОФП), специально-физические упражнения (СФП), подвижная игра).
3. Заключительная часть (игра малой подвижности, упражнения на расслабления).

Число, содержание заданий и упражнений варьируется в зависимости от возраста детей, погодных условий, двигательной активности и сформированности определенных умений и навыков.

Указание основных форм и средств обучения:

Основными формами учебно-тренировочной деятельности являются групповые и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах. Пребывание в спортивно-оздоровительных лагерях, инструкторская и судейская практика учащихся.

Формы аттестации и оценочные материалы

Для оценки уровня освоения программы в конце учебно-тренировочного года проводятся итоговая аттестация обучающихся. Порядок, форма и условия прохождения итоговой аттестации устанавливаются в соответствии с локальным нормативным актом спортивной школы, утверждённого приказом директора.

Основной формой сдачи итоговой аттестации является тестирование обучающихся (выполнение Нормативов общей физической и специальной подготовки). Нормативы общей физической и специальной подготовки представлены в Приложение № 2 к Программе.

Нормативы принимаются приемной комиссией, созданной приказом директора. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся спортивной школы, имеющие врачебный допуск на день испытаний. Результаты заносятся в протокол, обсуждаются на заседании приемной комиссии и выносятся на утверждение, заседания педагогического совета.

Выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода обучающихся на следующий уровень подготовки.

Условия реализации программы Материально-техническое обеспечение

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание программы, предполагают:

- наличие спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для реализации Программы (таблица 5)

Таблица 5

Оборудование и спортивный инвентарь

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Будо-маты (татами «ласточкин хвост» толщина 25 мм) (10х10 м)	комплект	1
2	Мешок боксерский	штук	4
3	Макивара	штук	4
4	Весы электронные (до 180 кг)	штук	2
5	Скакалка гимнастическая	штук	15
6	Лестница координационная для тренировок (4 м)	штук	5
7	Стенка гимнастическая	штук	2
8	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	4
9	Мяч набивной (медицинбол) (от 6 до 9 кг)	комплект	4
10	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	2
11	Гимнастическая палка «бодибар» длина 1200 мм (от 2 до 5 кг)	комплект	4

4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть учебной программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок по годам обучения; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

В настоящей программе мы исходим из общепринятых положений педагогики, которые базируются на следующих методических положениях:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей и подростков;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- осуществление как одновременного развития физических качеств на всех этапах подготовки спортсменов, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

В технической подготовке могут быть использованы два методических подхода: целостное (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его фазами и элементами) и расчлененным (раздельное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое).

Тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата.
2. Тренировочные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.
4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.
5. С возрастом и степенью подготовленности постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки.
6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации – ВБЕ «сетокан» и овладение основами техники, обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей и подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике ВБЕ «сетокан»; повышение уровня физической подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий ВБЕ «сетокан».

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- 1) недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- 2) возрастные особенности физического развития;
- 3) недостаточный общий объем двигательных умений.

На этапе спортивно-оздоровительной подготовки Программа устанавливает для практического раздела следующие виды спортивной подготовки:

Общая и специальная физическая подготовка с акцентом на развитие качеств быстроты, общей выносливости, ловкости и координации;

Теоретическая подготовка дает представления о спорте и его общественной значимости, истории развития ВБЕ «сетокан» в стране и за рубежом, о спортивной гигиене, основ биомеханики технических действий;

Психолого-педагогические установки тренера – преподавателя направлены на формирование черт спортивного характера, патриотизма, позитивного отношения к окружающему миру, воспитание дисциплины, навыков сотрудничества и коллективизма.

Внедряются разнообразные контрольные испытания и игровые задания, прививается самостоятельность при ответственном отношении к занятиям и техническим средствам, к спортивному инвентарю.

Принципы ведения здорового образа жизни и преимущества ведения трезвого образа жизни в целях закрепления этих принципов у детей и подростков в МБУ ДО «Спортивная школа №10» г. Барнаула.

Одним из важнейших фактором обеспечения безопасности и стабильности развития государства является состояние здоровья населения, прежде всего детей подростков и молодёжи. Поэтому среди приоритетов в настоящее время важное место занимает формирование здорового образа жизни.

К основным факторам, определяющим здоровый образ жизни, отведены:

- отсутствие вредных привычек;
- полноценное и сбалансированное питание;
- физическая активность;
- регулярное осуществление профилактики и прохождение медицинских осмотров, диспансеризации;
- режим дня;
- состояние окружающей среды;

- здоровое психологическое и эмоциональное состояние.

Цели:

- формирование у обучающихся понимания значимости сохранения, укрепления здоровья и навыков здорового образа жизни;
- создание в школе организационно-педагогических, материально-технических, санитарно-гигиенических и других условий здоровьесбережения, учитывающих индивидуальные показатели состояния здоровья обучающихся;
- создание материально-технического, содержательного и информационного обеспечения агитационной и пропагандистской работы по приобщению подрастающего поколения к здоровому образу жизни;
- развитие организационного, программного и материально-технического обеспечения дополнительного образования обучающихся в аспектах здоровьесбережения, их отдыха, досуга.

Задачи:

- вести разъяснительную и просветительскую работу с обучающимися, родителями;
- формирование системы выявления уровня здоровья обучающихся и его целенаправленного отслеживания в течение периода обучения;
- формировать у обучающихся в процессе учебно-тренировочных занятий и внутренировочной деятельности, системы знаний о здоровьесбережении, мотивации на сохранение здоровья;
- привлечение учебно-тренировочных занятий, внутренировочной деятельности, соревновательных мероприятий к формированию здорового образа жизни обучающихся;
- осваивать тренерами-преподавателями новые методы деятельности в учебно-тренировочных занятиях обучающихся, использовать их в учебно-тренировочных занятиях, сберегающих здоровье обучающихся;
- гигиеническое нормирование учебно-тренировочной нагрузки, объема учебно-тренировочных занятий и режима дня;
- способствовать раскрытию потенциала личности обучающегося, через учебно-тренировочную, соревновательную и внутренировочную работу.

5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Перечень тем и краткое содержание материала по теории для каратистов:

№, п/п	Тема	Содержание
1.	Физическая культура и спорт	Физическая культура и спорт как средство воспитания человека, гармонически сочетающих в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.
2.	Краткий обзор развития ВБЕ	История возникновения ВБЕ. ВБЕ как форма проявления силы, ловкости, как способ формирования навыков самозащиты. Правомерность применения

		приемов единоборств, понятие о необходимой обороне
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма	Преодолевающая, уступающая, удерживающая работа мышц. Основные мышцы человека, их названия.
4.	Общие понятия о гигиене	Гигиена. Гигиена мест проживания и занятий (воздух, температура, влажность, освещение). Первая помощь при травмах.
5.	Основы техники безопасности. Места занятий. Оборудование и инвентарь.	Техника безопасности на занятиях в зале. Правила поведения в МБУ ДО «СШ №10». Правила поведения при угрозе терактов. Правила поведения при угрозе пожара. Будо-маты. Укладка площадки. Медицинские весы.
6.	Врачебный контроль и самоконтроль	Самоконтроль. Его значение и содержание. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля.
7.	Общие понятия о технике	Основные понятия о приемах, защитах, комбинациях и контрприемах, дистанция, захватах.
8.	Морально-волевая подготовка	Определение понятий: «Мораль», «Воля». Особенности формирования моральных и волевых качеств. Воспитание патриотизма, стойкости, товарищества, гуманизма, твердости.
9.	Правила соревнований	Запрещенные приемы. Возрастные группы и коэффициенты. Правила проведения болевых приемов. Определение победителя.
10.	Основы техники и тактики.	Характеристика бросков и защит от бросков, болевых приемов, ударов и удушающих приемов.
11.	Общая и специальная подготовка	Характеристика требований к развитию двигательных качеств на различных этапах подготовки.
12.	Планирование учебно-тренировочного процесса	Перспективный план тренировки. Планирование подготовки к отдельному соревнованию. Планирование тренировки в недельном цикле.
13.	Основы методики обучения	Принципы обучения: сознательность, наглядность, систематичность, последовательность, доступность, прочность.
14.	ЕВСК	Требования и нормы выполнения спортивных разрядов согласно единой всероссийской спортивной классификации
15.	Всемирный антидопинговый	Международный стандарт «РУСАДА», неприемлемость использования допинга в спорте.

	кодекс	
16.	Места занятий. Оборудование и инвентарь	Уход за оборудованием и инвентарем. Ремонт.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

В процессе многолетней подготовки не только повышается объем, но и изменяется состав тренировочных средств. Влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта восточное боевое единоборство (дисциплина – сетокан)

Общая физическая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях.

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег на время, по дистанции без учета времени. «Фольтрек» по схеме 100 метров, 150 метров, 200 метров, 250 метров, 200 метров, 150 метров, 100 метров через минуту отдыха после каждого забега. Челночный бег 10 по 10 метров, 8 по 20 метров, 5 по 40 метров. Тренировка на «дороге». Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки: с места, тройным, пятерным, десятерным, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий, отскоки. Штанга. Гири (броски в парах, толчки, рывки, вращения и др. упражнения). Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)

Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением

собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, гириями, на боксёрском мешке.

Специальные упражнения для укрепления суставов.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Боевая стойка каратиста:

Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.

Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Двойные удары руками. Удар коленом, прямой удар ногой.

Обучение ударам снизу и простым атакам. Удары снизу руками по корпусу, удары снизу руками на выходе, удары снизу руками на входе. Двойные удары руками снизу.

Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары.

Обучение ударам ног: удар коленом, круговые удары коленом, махи вперед, в сторону, назад

Обучение имитационным упражнениям боевого самбо: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. В перчатках: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них.

Изучение стандартных и не стандартных ситуаций: ближний бой, бой на средней дистанции, бой на дальней дистанции. Смены дистанций с атакующими действиями.

Изучение борцовских приёмов и комбинаций: Подхватом под обе ноги, изнутри, подцепом, охватом, с захватом ноги.

Подсадом: голенью изнутри, снаружи, сзади, изнутри одноименной ногой.

Зацепом голенью: изнутри, снаружи, сзади, изнутри одноименной ногой.

Зацепом стопой: снаружи, изнутри.

Обвивом: захватом одноименной руки и туловища, разноименной руки и

туловища. Через голову: упором стопой, упором голенью.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеомагнитофонных записей;
- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

- общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;
- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;
- методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;
- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена,

этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

Действия спортсмена. Биомеханические условия сохранения равновесия.

Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения. Расстановка ног. Положение туловища. Движение рук. Положение ног, головы, туловища, рук, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Работа мышц разгибателей ног и туловища.

Овладение основами техники и тактики.

Оптимальное соотношение техники и тактики. Техника. Тактика. Ритмовая структура. Направление, амплитуда и скорость. Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях.

Разбор, изучение и обсуждение правил соревнований. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Права и обязанности участников. Требования к специальной экипировке. Представители, тренеры, капитаны команд. Правила выполнения упражнений. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь. Организация и проведение соревнований. Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов. Распределение обязанностей между судьями. Требования к экипировке.

Процесс судейства. Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Награждение призеров соревнований. Отчет о проведенном соревновании. Итоговые протоколы и подведение итогов командных соревнований.

Развитие специальных физических и психических качеств.

Формирование мотивации к занятиям. Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю. Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти. Развитие специфических чувств. Формирование межличностных отношений в спортивном коллективе. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонней личности.

Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе. Анализ различных материалов, характеризующих личность спортсмена.

Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок. Причины возникновения ошибок, их систематизация. Контроль над техникой выполнения упражнений с помощью технических средств. Критерии технического мастерства. Порядок и характер возбуждения отдельных мышечных групп. Ритм выполнения отдельных периодов и фаз движения штанги. Временные и амплитудные соотношения характеристик техники.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Освоение основ технических и тактических действий. Обеспечение эффективного становления и реализации основных спортивных навыков в соревновательной практике посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации. Достижение стабильности и экономичности техники соревновательного упражнения посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации.

Совершенствование рациональной (индивидуальной) техники соревновательной деятельности спортсмена. Освоение координационной и ритмической структуры действия, точности усилий. Совершенствование средств ведения поединка. Совершенствование основных положений и передвижений, комбинаций передвижений. Совершенствование приемов (действий) в ситуациях реагирования на обусловленный зрительный (тактильный сигнал). Совершенствование действий в ситуациях взаимоисключающего выбора между средства ведения поединка. Совершенствование действий в ситуациях переключения от одних средств ведения поединка к другим. Моделирование параметров выполнения действий. Совершенствование адекватности выбора преднамеренных действий. Стабилизация техники соревновательных действий и дальнейшее совершенствование их отдельных деталей посредством выполнения специально-подготовительных упражнений. Адаптация к типичным пространственно-временным условиям взаимодействий с противником и к помехам. Совершенствование технического мастерства с учетом всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности. Обеспечение максимальной степени согласованности двигательных и вегетативных функций при выполнении соревновательных упражнений.

Совершенствование способности распределения сил во время поединка посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации. Развитие способности быстро и адекватно реагировать на неожиданно возникающие ситуации соревновательной деятельности, изменять тактику прохождения дистанции посредством моделирования соревновательной ситуации.

Совершенствование рациональной тактики соревновательной деятельности спортсмена. Адаптация к вариативным пространственно-временным и типичным тактическим помехам. Адаптация к вариативным помехам в условиях интеллектуального и эмоционального затруднения, высокой мотивации успеха. Разработка индивидуальной тактической схемы ведения поединка в соответствии с ее спецификой, а также с уровнем физической, технической и психической подготовленностью спортсмена. Совершенствование основных элементов, приемов, вариантов предполагаемой тактической модели в тренировочных занятиях и контрольных соревнованиях. Реализация тактической схемы ведения поединка в ответственных соревнованиях, анализ эффективности тактики и ее основных элементов, разработка путей дальнейшего тактического совершенствования.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувства долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Тренер формирует у спортсменов такие важные качества, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность к самому себе и к другим, самокритичность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка при утомлении.

К специализированным психическим функциям относятся:

- оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий анализу своего выступления и конкурентов и др.);
- специализированное восприятие (пространства, времени, усилий, темпа);
- комплексные специализированные восприятия (чувство снаряда, дистанции и др.);
- простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

Средства и методы психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования личности и межличностных отношений:

1. Информация спортсменам об особенностях развития свойств личности.
2. Методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, ободрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

3. Методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения.
4. Морально-психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений.
5. Личный пример тренера и ведущих спортсменов.
6. Воспитательное воздействие коллектива (группы занимающихся).
7. Совместные общественные мероприятия группы: коллективные обсуждения выполнения индивидуального и тренировочного планов, дисциплины и поведения спортсменов, итогов соревнований и др.
8. Постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и уровня нагрузок.
9. Создание жестких условий тренировочного режима.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей – проводимой в течение всего года, и специальной – к конкретному соревнованию.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

При психологической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психологическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлениях к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям осуществляется путем разъяснения цели и задач участия в соревнованиях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния занимающихся, моделирования условий основных соревнований сезона, уменьшения действия внешних, отрицательно влияющих факторов, обучения приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировки.

Специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию.

В процессе подготовки используются: общественное мнение коллектива для поддержания принятых целевых установок, уверенности и поощрения оптимальных мотивов выступления; моделируются условия предстоящей соревнований и тактики борьбы с конкретными соперниками; проводятся беседы; применяются методы саморегулирования для настройки к предстоящему выступлению и оптимизации психического напряжения.

Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

В подготовительном периоде выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижения специальной психической и мобилизационной готовности в соревнованиях.

В переходном (восстановительном) периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемы психической регуляции спортсменов.

В ходе тренировочных занятий также существует определенная тенденция и преимущественном применении некоторых средств и методов психологического воздействия.

Во вводной части тренировочного занятия в основном используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части тренировочного занятия – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части тренировочного занятия – совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, выполняется уровень психической специальной готовности спортсменов.

В заключительной части тренировочного занятия совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей занимающихся, задач их индивидуальной подготовки и направленности тренировочных занятий.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки планируется с учетом возрастных особенностей занимающихся.

Программный материал может выполняться обучающимися в составе общей группы, индивидуально (работа по заданию тренера, отдельно от группы).

Результатом реализации Программы на этапе начальной подготовки является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта восточное боевое единоборство;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта восточное боевое единоборство.

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники традиционного восточного боевого единоборства, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Задачи всесторонней физической подготовки решаются с помощью общеподготовительных средств, которые характерны для восточных единоборств в целом и сётокан в частности. Из пяти основных физических качеств особенное внимание уделяется трем: гибкости, ловкости и скорости движений. Возрастные особенности организма занимающихся требуют жестких ограничений использования упражнений, направленных на развитие максимальной силы. И на выполнение кратковременной и интенсивной работы.

Содержание программы предусматривает изучение строевых упражнений, общеразвивающие упражнения.

Развитие ловкости происходит по мере изучения и повторения технико-тактических действий, поскольку арсенал ТТД сётокан чрезвычайно разнообразен. Вместе с тем, эффективность технической подготовки станет значительно выше при широком использовании упражнений из других видов спорта и спортивных единоборств, разных по своей координационной сложности. Очень эффективным средством развития скорости являются подвижные и спортивные игры. Также очень полезные различные виды прыжков и бега.

Для повышения эффективности технической подготовки необходимо широко использовать вспомогательные и специальные (подводящие) упражнения, разные по форме, структуре и механизмам влияния на организм. Тренеру очень важно разнообразить исходные положения и условия выполнения самих технических приёмов, отрабатывать технические приёмы в разные стороны (с обеих рук, ног), акцентировать внимание на атакующий вариант без ограничений, учитывать индивидуальные морфоструктурные особенности занимающихся.

Параллельно с изучением техники в группах начальной подготовки происходит обучение основам тактики сётокан. Эффективными дополнительными средствами тактической, а также психологической подготовки являются подвижные и спортивные игры.

Теоретическая (методическая) подготовка на данном этапе включает в себя: Понимание основ техники сётокан:

А) основные понятия о видах стоек, передвижениях, поворотах и разворотах, ударах руками и ногами, защитах (блоках), комбинациях приёмов, атакующих и защитных действиях, контратаках, бросках.

Б) понятие о центре тяжести, равновесии, угле устойчивости, индивидуальной и общей площади опоры, использовании собственного веса тела и веса тела соперника, инерции;

В) характеристика изучаемых технико-тактических действий;

Г) классификация техники сётокан:

Стойки:

- ритуальные;
- готовности;
- формальные (атакующие, оборонительные, универсальные);
- свободные (боевые).

Передвижения:

- передвижения скользящим шагом;
- передвижения скрестным шагом;
- передвижения приставным шагом;
- передвижения полуприставным шагом;
- передвижения выпадом;
- передвижения скачком;
- передвижения прыжком;

Повороты и развороты:

- короткие повороты /развороты на месте (в широкой стойке, задней стойке);

- короткие повороты /развороты приставным шагом;
- короткие повороты /развороты скрестным шагом;
- длинные повороты /развороты скользящим шагом;
- повороты /развороты прыжком.

Атакующие действия (удары) руками:

- проникающие (тычковые);
- рубящие (режущие);
- «сокрушающие» (локтём);
- комбинированные (двойные);
- выведения из равновесия, броски с целью атаки.

Атакующие действия (удары) ногами:

- хлесткие (подбивающие);
- проникающие (толкающие);
- «сокрушающие» (коленом, голенью);
- топчущие сверху (стопой, пяткой);

- в прыжке;
- выведения из равновесия, броски (подсечки, зацепы, подножки) с целью атаки.

Защитные действия руками (блоки):

- верхние (изнутри, снаружи, отводящие, останавливающие, круговые);
 - средние (изнутри, снаружи, рубящие, отводящие, останавливающие, круговые);
 - нижние (изнутри, снаружи, рубящие, отводящие, останавливающие, подхваты);
 - комбинированные (двойные);
 - подставки (ладонью, предплечьем, плечом);
 - «ловушки» (с переходом на захват или болевой приём стойке);
 - атакующие (являющиеся ударами, переходящие в удары, выполняемые одновременно с ударами);
 - выведения из равновесия, броски с целью защиты (контрприёмы);
 - самостраховка при падениях (группировка с отбивом, перекатом, кувырком).
- Защитные действия ногами (блоки):

- нижние (изнутри, снаружи, останавливающие, подхватывающие);
- средние (изнутри, снаружи, останавливающие, подхватывающие);
- комбинированные (с руками);
- подставки (бедром, голенью);
- атакующие (являющиеся ударами, переходящие в удары, выполняемые одновременно с ударами);
- выведения из равновесия, броски (подсечки, зацепы, подножки) с целью защиты;
- жесткая самостраховка при падении (с отбивом);
- мягкая самостраховка при падении (перекатом, кувырком).

Обучение методике тренировочного процесса в сётокан:

А) основные методы развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости;

Б) правила поведения и техники безопасности (ТБ и ПП) в спортивном зале, на улице, на соревнованиях, в других местах и ситуациях, которые могут возникнуть в процессе занятий спортом.

В) правила соревнований по сётокан.

Для групп НП характерен практически непрерывный процесс тренировочной деятельности без распределения его на явно выраженные периоды. В этом процессе отсутствует конкретная (направленная на достижение высоких спортивных результатов) подготовка к соревнованиям, т.е. практически не используется соревновательный период подготовки. Микроструктурные и мезоструктурные периоды в ГНП выражены не четко, они решают в основном учебно-тренировочные задачи. Суммарные нагрузки занятий - малые и средние. По окончании годовой подготовки проводятся контрольные тесты и соревнования («внутренние» по специальным правилам и календарные по официальным правилам).

Среди основных требований специальных соревновательных программ обучения обязательными являются: специальное многоборье (Кихон, Кихон-Сётокан-кумите); возможность оценки способностей, которые определяют спортивные достижения в сётокан; позитивный эмоциональный фон специальных соревнований.

Организационно-методические рекомендации

Занятия с группами начальной подготовки по сётокан включает ознакомление с основами базовой техники. Спортсмен, прошедший подготовительный этап, должен понимать различие между проникающей (тычковой) техникой и режущей (рубящей, круговой) техникой, иметь правильное представление о различных стойках и их функциональном применении, а также владеть навыками перемещений.

Далее программа подготовки охватывает изучение основных ударов и защит руками и ногами, наиболее распространенных в сётокан. В процессе обучения занимающихся знакомят с этими техническими приёмами, выполняемыми на верхнем (Дзёдан) и среднем (Тюдан) уровнях тела. Данный этап спортивной подготовки подразумевает достаточно точное выполнение обучаемым базовой техники и, главное, овладение им основными принципами, заложенными в демонстрируемой технике. При этом сложные технические детали не являются обязательными на этом этапе. Основной упор в процессе обучения в сётокан необходимо делать на правильное и чёткое выполнение технических приёмов защиты.

Последовательность обучения техническим приёмам основывается на принципах безопасности и чёткого самоконтроля ударной техники. Сначала изучаются приёмы, защита от которых является наиболее простой, потом по мере изучения более сложных приёмов, соответственно усложняется и защита от них.

Для обеспечения разносторонней технико-тактической подготовки сётокановцев, они должны осваивать работу с партнером в следующей последовательности: полностью обусловленный поединок на пять шагов (Кихон-Гохон Сётокан-кумите), полностью обусловленный поединок на три шага (Кихон-Санбон Сётокан-кумите), полностью обусловленный поединок на один шаг (Кихон-Иппон Сётокан-кумите). Кроме того, на этом этапе происходит ознакомление ученика с понятием дистанции (дальней, средней, ближней) при работе с партнером.

Базовая техника (Кихон)

Базовая техника (Кихон) является важнейшим аспектом обучения сётокан. Задача данного раздела - научить правильной форме выполнения приёмов и принципами распределения силы.

А) Основные стойки:

- исходная (фронтальная);
- готовности (фронтальная);
- широкая («всадника») (фронтальная, правосторонняя, левосторонняя);
- передняя (фронтальная, правосторонняя, левосторонняя);

- задняя (фронтальная, правосторонняя, левосторонняя);
- Б) Перемещения:
 - передвижение скользящим шагом в передней, задней и широкой стойке;
 - передвижение приставными шагами в задней и широкой стойке;
 - передвижение скрестным шагом в задней и широкой стойке;
 Передвижения выполняются: вперед, назад, вправо, влево, вправо вперед, влево вперед, вправо назад, влево назад с разнообразными вариантами.
- В) Повороты и развороты:
 - короткий разворот на месте в широкой стойке и задней стойке;
 - короткий разворот приставным шагом в передней стойке;
 - длинный разворот скользящим шагом в передней стойке.
- Г) Основные защиты:
 - нижняя парирующая защита предплечьем из передней стойки на месте, с шагом вперед и назад;
 - средний блок предплечьем из передней стойки на месте, с шагом вперед и с шагом назад;
 - средний блок предплечьем изнутри из передней стойки на месте, с шагом вперед и с шагом назад;
 - средний рубящий блок ребром ладони из задней стойки на месте, с шагом вперед и с шагом назад;
 - верхний блок предплечьем изнутри из передней стойки на месте, с шагом вперед и с шагом назад.
- Д) Основные удары руками (в верхний и средний уровни):
 - прямой кулаком на месте из фронтальных стоек: готовности и широкой;
 - прямой кулаком передней руки с шагом вперед из передней стойки;
 - прямой кулаком передней руки на месте с выпадом из передней стойки;
 - прямой кулаком передней руки с шагом и выпадом из передней стойки.
- Е) Основные удары ногами (в верхний и средний уровни):
 - прямой передний хлесткий подушкой стопы на месте из исходной стойки;
 - прямой передний хлесткий подушкой стопы задней ноги на месте из передней стойки;
 - прямой передний хлесткий подушкой стопы задней ноги на месте из задней стойки;
 - прямой передний хлесткий подушкой стопы задней ноги с шагом вперед из передней стойки;
 - прямой передний хлесткий проникающий пяткой (стопой) задней ноги на месте из передней стойки;
 - прямой передний хлесткий проникающий пяткой (стопой) задней ноги с шагом вперед из передней стойки;

- боковой хлесткий ребром стопы на месте из исходной стойки;
- боковой хлесткий ребром стопы передней ноги со скрестным шагом вперед из широкой стойки;
- боковой хлесткий ребром стопы передней ноги со скользящим шагом вперед из широкой стойки;
- боковой проникающий ребром стопы на месте из исходной стойки;
- боковой проникающий ребром стопы со скользящим шагом вперед из широкой стойки;
- круговой передний подъемом стопы задней ноги с шагом вперед из передней стойки;
- круговой передний подъемом стопы задней ноги с подшагом вперед из задней стойки;
- прямой задний (назад) пяткой задней ноги на месте из передней стойки;
- прямой задний (назад) пяткой задней ноги со скрестным шагом назад из передней стойки;
- прямой задний (вперед) пяткой задней ноги с разворотом и шагом вперед из передней стойки.

Ж) Жесткая самостраховка при падении:

- на бок (правый и левый);
- на спину;
- на грудь (на живот).

Жёсткая самостраховка (с отбивом) выполняется на татами из исходных положений: сидя, полного приседа, полу-приседа, стойки, а также при падении через партнера (стоя к партнеру спиной, лицом, левым боком, правым боком), при падении через руку партнера (вправо и влево) и при падении через жердь (стоя к жерди спиной, лицом, правым боком, левым боком).

З) Мягкая самостраховка при падении:

- на бок (правый и левый);
- на спину.

Мягкая самостраховка (перекатом, кувырком) выполняется на татами из исходных положений: полного приседа, стойки, а также при падении через партнера (стоя к партнеру спиной, лицом, левым боком, правым боком), при падении через руку партнера (вправо и влево).

Формальные комплексы (Сётокан-ката)

Традиционно Сётокан-ката были основой обучения сётокан. Сётокан-ката - это установленный набор технических приёмов и перемещений, отражающих определённые боевые психофизические состояния - мыслеформы. Цель Сётокан-ката - выработка навыков оптимальных спонтанных действий в экстремальных ситуациях. Все элементы каждого формального упражнения должны быть подробно объяснены и наглядно продемонстрированы учениками с точки зрения их применения против реального противника или нескольких соперников (Бункай). Важным аспектом психологического состояния спортсмена при выполнении Сётокан-

ката, особенно при его окончании, является Дзансин, проявляемый в виде постоянного контроля над воображаемым противником. Данный принцип приобретает большое значение при переходе к работе с партнером (Сётокан-кумите).

Тактическая подготовка (работа с партнером - Сётокан кумите) группы НП.

Основой начальной тактической подготовки в ГНП в сётокан является обусловленная учебная работа с партнером (условные поединки - Кихон Сётокан кумите):

- на пять шагов (Кихон-Гохон Сётокан кумите);
- на три шага (Кихон-Санбон Сётокан кумите);
- на один шаг (Кихон-Иппон Сётокан кумите);

Они объединены в сётокан под общим названием Якусоку Сётокан кумите и являются естественным продолжением и отражением принципов, заложенных в разделах Базовая техника (Кихон) и Формальные упражнения (Сётокан-ката). Важнейшим спектром самоконтроля является проявление уважения к противнику, выражающееся в соблюдении ритуала (Рэйги). Отношение к партнеру, с которым ученик вступает в учебный поединок, является зеркальным отражением отношением его к самому себе.

В техническом отношении необходимо следить за тем, чтобы все атакующие и контратакующие действия соответствовали критериям эффективности, важнейшими техническими составляющими которой являются:

- направленность вектора атаки к вертикальной оси тела, перпендикулярно к поверхности тела;
- правильно выбранная дистанция и, в соответствии с ней, выбор положения атакующей конечности;
- отсутствие конечностей противника (контроль их) в зоне, опасной для контратакующего;
- чёткая фиксация конечности в конце удара (Кимэ).

Боевые позиции (Камаэ):

- нижняя боевая позиция в передней стойке (правосторонней, левосторонней);
 - нижняя боевая позиция в широкой стойке (правосторонней, левосторонней);
 - средняя боевая позиция в передней стойке (правосторонней, левосторонней);
 - средняя боевая позиция в широкой стойке (правосторонней, левосторонней);
 - средняя боевая позиция в задней стойке (правосторонней, левосторонней);
- Общая физическая подготовка (ОФП).

Развитие силы (силовая подготовка):

А) развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса (различные виды подтягиваний, отжиманий, приседаний и т. д.)

Б) упражнения с отягощениями (лёгкие гантели, набивные мячи) и на снарядах;

В) упражнения из других видов спорта (бокса, самбо, дзюдо и т.д.);

Г) подвижные и спортивные игры.

Развитие быстроты:

А) различные виды бега на короткие дистанции;

Б) выполнение упражнений или отдельных элементов в максимальном темпе за определённый отрезок времени;

В) подвижные и спортивные игры.

Развитие выносливости:

А) кроссы по гладкой и пересеченной местности;

Б) упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (плавание, спортивная ходьба и др.)

В) подвижные и спортивные игры.

Развитие ловкости:

А) выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений;

Б) выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения;

В) «петушиный бой» с элементами правил судейства по сётокан;

Г) подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости:

А) выполнение упражнений на растяжение, степени подвижности в суставах;

Б) упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика и др.).

Специальная физическая подготовка (СФП).

Специальные упражнения сётокан:

А) сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (отжимания) на кулаках, пальцах, запястьях;

Б) специальные упражнения с партнером («накатывание» и мягкое «набивание» предплечий и мышц брюшного пресса и др.)

В) упражнения с палкой или длинным шестом;

Г) упражнения с боксерской грушей;

Д) упражнения со специальной грушей на растяжках;

Е) упражнения с боксерскими лапами;

Подготовительные упражнения:

А) для укрепления мышц, которые принимают наибольшее участие в предстоящем разучивании технико-тактического действия;

Б) для развития скоростно-силовых качеств;

В) отработка отдельных элементов технических приёмов, которые занимающимся предстоит освоить.

Подводящие упражнения:

А) перемещения и развороты с использованием импульса вращения таза (для ударов и блоков);

Б) высокий вынос бедра вперёд в передней стойке (для прямого и заднего удара ногой);

В) высокий вынос бедра вбок в передней стойке (для кругового удара ногой);

Г) отработка отдельных элементов ударов и блоков;

Д) упражнения с сопровождением для увеличения мощности разучиваемого удара или блока.

Имитационные упражнения:

А) выполнение удара, блока или комбинации приёмов без партнера в различном темпе, с разной силой и скоростью;

Б) многократное выполнение удара, блока или комбинации приёмов без партнера с постепенным увеличением скорости выполнения до максимальной;

В) аутогенная тренировка (мысленное представление о выполнении удара, блока или комбинации приёмов).

Психологическая (морально-волевая, интеллектуальная, нравственная) подготовка

Развитие силы воли:

А) упражнения на преодоление усталости;

Б) упражнения на выносливость;

В) отказ от отдельных приятных мероприятий в пользу тренировки;

Г) воспитание умения спокойно воспринимать критику тренера, старших товарищей.

Развитие смелости:

А) кувырки в разных направлениях, с предметов различной высоты;

Б) кувырки через предметы, партнеров;

В) выполнение специальных заданий с физически более подготовленными партнерами;

Г) Прыжки в воду с вышки;

Д) Разбивание специальных и натуральных тонких досок.

Развитие настойчивости:

А) выполнение предельных нормативов по физической подготовке с задачей достижения поставленной цели после неудачных попыток проведения упражнения;

Б) достижение правильного выполнения сложного технического приёма; достижение правильного выполнения сложного технико-тактического действия с партнером;

Г) достижение успешного выполнения формального упражнения (Сётокан - ката)

Развитие инициативности:

А) самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики;

Б) проведение разминки по заданию тренера;

В) объяснение новичкам правил поведения в спортивной школе, спортивном зале, ритуала (Рэйги) по заданию тренера;

Г) спортивные игры по специальным правилам.

Нравственное воспитание:

- А) воспитание примерного поведения в школе, дома, общественных местах;
- Б) воспитание стремления как можно лучше выполнять порученное дело;
- В) воспитание решительного пресечения плохих поступков своих товарищей;
- Г) воспитание личной гигиены, аккуратности, опрятности;
- Д) воспитание стремления оказывать помощь товарищам в учебе, тренировках, на соревнованиях.

3. Физическая подготовка

3.1. Общая физическая подготовка

3.1.1. Развитие силы (силовая подготовка)

- развитие силы основных групп мышц рук и ног, туловища упражнениями использования собственного веса (подтягивание, отжимание, в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений)

- упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера)

- упражнения на снарядах и со снарядами

- упражнения из других видов спорта

- подвижные и спортивные игры

3.1.2. Развитие быстроты (скоростная подготовка)

- виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени

- подвижные и спортивные игры.

3.1.3. Развитие выносливости

А) кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время

Б) упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (лыжи, коньки, плавание, ходьба)

В) подвижные и спортивные игры

3.1.4. Развитие ловкости (координационная подготовка)

- выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений

- выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения

- подвижные и спортивные игры

3.1.5. Развитие гибкости

А) Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах, упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика)

4. Специальная физическая подготовка

4.1. Специальные упражнения.

- Упражнения с партнером

- Упражнения с использованием специального оборудования

(гантели, набивные мячи, скакалка и т.д.) при выполнении отдельных элементов имитации ударов

4.2. Подготовительные упражнения

- Для укрепления мышц, которые принимают наибольшее участие в предстоящем разучивании технико-тактического действия, и развития их скоростно-силовых качеств

- Элементы, технические действия, которые предстоит освоить занимающимся

4.3. Подводящие упражнения

- Перемещения с партнером в стойке, наиболее приемлемой для выполнения разучиваемого технического действия.

- Детали техники ударов, освоение траектории ударов

- Выполнение технических действий по разделению на этапы

- Упражнения с отягощением для увеличения мощности разучиваемого технического действия.

4.4. Имитационные упражнения

- Аутогенная тренировка (мысленное представление о выполнении технического действия)

- Многократное выполнение без партнера с постоянным увеличением скорости выполнения до максимальной.

ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА

Причины травматизма на занятиях восточным боевым единоборствам:

Участие в соревнованиях без достаточной подготовки; нарушение правил соревнований, инструкций, положений, методических указаний.

Незнание и несоблюдение правил техники безопасности во время проведения тренировочных занятий.

Нарушение правил врачебного контроля выражается в ряде форм:

Допуск тренером к занятиям лиц, не прошедших предварительного медицинского обследования, а также освобожденных от занятий; несоблюдение принципа распределения занимающихся по состоянию здоровья, полу, возрасту, степени подготовленности, весовым и разрядным категориям.

Отсутствие периодического медицинского осмотра.

Отсутствие или неправильная врачебная рекомендация; неумение тренера определить у занимающихся наличие симптомов переутомления, перетренированности.

Недостатки в воспитательной работе усиливают возможность травматизма на занятиях и вызваны терпимым отношением тренера к нарушениям дисциплины, грубому отношению занимающихся друг к другу; невыполнением занимающимися указаний и объяснений тренера; применением занимающимися запрещенных приемов, ударов, бросков за площадь ковра (татами).

Образовательная организация систематически проводит инструктаж по технике безопасности для тренерского состава.

Требования к тренерско-преподавательскому составу в целях обеспечения техники безопасности:

- довести до сведения занимающихся правила внутреннего распорядка;
- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности на спортивном сооружении, в спортивном зале;
- организовать занятия в соответствии с расписанием;
- присутствовать при входе занимающихся в зал, а также контролировать уход занимающихся из зала;
- прибыть на рабочее место за 15 минут до начала занятий;
- вести учет посещаемости учебных занятий и тренировок в журнале соответствующего образца;
- следить за своевременностью предоставления занимающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях:

- занятия проводятся согласно расписанию;
- все допущенные к занятиям учащиеся должны иметь специальную спортивную форму, экипировку;
- вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера;
- при разучивании приемов броски проводить в направлении от центра ковра к краю;
- при всех бросках падающий использует приемы самостраховки (группировка и т.д.), он не должен выставлять руки при падениях;
- за 10-15 минут до начала тренировочной схватки спортсмены должны проделать интенсивную разминку.
- спарринг проводится между участниками одинаковой подготовленности и коэффициента (особенно на этапе начальной подготовки).
- после окончания занятия организованный выход из зала занимающихся проходит под контролем тренера-преподавателя;

Тренер-преподаватель должен:

- проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях;
- добиваться дисциплины, точного выполнения своих указаний;
- строго контролировать занимающихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без своего разрешения;
- немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных приемов;
- перед началом занятия провести тщательный осмотр места его проведения, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;

- обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;

- по результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена, в необходимых случаях обеспечивать страховку;

- при появлении признаков утомления или при жалобе спортсмена на недомогание и плохое самочувствие спортсмена необходимо немедленно направлять к врачу;

- прекращать занятия или применять меры к охране здоровья занимающихся при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резких колебаниях температуры.

Система контроля и зачетные требования.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

В результате того, что ВБЕ является симбиозом различных техник контактных единоборств, на конец учебной деятельности занимающиеся должны:

- познакомиться с техникой нескольких видов спорта: легкой атлетики, акробатики, спортивных игр;

- познакомиться, изучить и получить устойчивые знания и навыки различных видов контактных единоборств: бокса, карате, дзюдо, самбо и других видов;

- получить устойчивые знания, навыки и умения в учебной, судейской, инструкторской и соревновательной практике по виду единоборств ВБЕ, дисциплина Сетокан.

Формы подведения итогов реализации программы: промежуточная и итоговая аттестация.

Способы определения результативности:

- тестирование по техническим нормативам по общей и специальной физической подготовке (2 раза в год);

Технические нормативы по ОФП и СФП.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;

- оценки результатов выступления в соревнованиях;

- выполнения контрольных упражнений по физической и технической подготовке.

- аттестация;

Аттестация проводится с целью оценить технический уровень учеников. Проводится 2 раза в год. Решаемые задачи: повышение технической подготовки спортсменов

- проведение мониторинга тренировочного процесса

- корректировка спортивной программы

- перевод спортсменов на следующие этапы подготовки.

Система кю/дан

В настоящее время многие школы пользуются системой кю/дан с различными цветами поясов. Наиболее распространена система, используемая Японской Ассоциацией Каратэ и большинством международных ассоциаций:

- Десятый кю — белый
- Девятый кю — белый
- Восьмой кю — желтый
- Седьмой кю — оранжевый
- Шестой кю — зелёный
- Пятый кю — синий
- Четвертый кю — синий
- Третий кю — коричневый
- Второй кю — коричневый
- Первый кю — коричневый
- Первый дан и выше — черный

Периодичность проведения аттестации:

На 3-10 кю - через 6-12 месяцев тренировок со дня последней аттестации. На 2-1 кю - через 12 месяцев со дня последней аттестации. На 1 дан - через 1 год после 1 кю. На 2 дан - через 2 года после 1 дана. На 3 дан - через 3 года после 2 дана. Периодичность сдачи экзамена на пояса может быть пересмотрена в отношении некоторых претендентов и установлена в индивидуальном порядке. Решение об изменении принимает тренерский совет.

ЭКЗАМЕНАЦИОННАЯ ПРОГРАММА 8-9-10 КЮ

Кихон.

1. Ои цуки (дзенкуцу дачи). Вперед-чудан, назад-дзедан
2. Аге укэ
3. Чудан (сото) удэ укэ
4. Шуто укэ (кокуцу дачи)
5. Маэ гири. Вперед-чудан, назад-дзедан
6. Еко гири (кэаге) (кибо дачи)
7. Еко гири (кэкоми) (кибо дачи)

Ката.

Хейан седан (1 Хейан)

Кумитэ.

Кихон гохон кумитэ (чудан, дзедан по два раза)

Кумитэ - Ката.

Шо-Кю-Ити

Шо-Кю-Ни

ОСНОВНЫЕ МОМЕНТЫ Кихон и ката.

1. Взгляд;
2. Осанка (в стойках спина прямая);
3. Хари аши (в стойках опора на ногу);
4. Внимание на хикитэ (подтянуть руку), колено;
5. Сосредоточенность, кий;
6. Движение ног (правильные перемещения).

Кумитэ.

1. Взгляд (следит за противником);
2. Эффективность наступления и жесткость;
3. Насколько эффективны блоки (нет ли работы вхолостую).
4. Кокуцу дачи
5. Еко гири
6. Одно движение ноги - одно движение руки

7 КЮ

Кихон.

1. Ои цуки (дзэнкуцу дачи). Вперед-чудан, назад дзедан
2. Аге укэ
3. Чудан (учи) удэ уке
2. Шуто укэ (кокуцу дачи)
3. Маэ гирикэагэ) (кибо дачи)
4. Еко гири (кэкоми) (кибо дачи)

Ката.

Хейан нидан (2 Хейан)

Кумитэ.

Кихон гохон кумитэ (чудан, дзедан по 2 удара)

Кумитэ - Ката.

Шо-Кю-Ити

Шо-Кю-Ни

ОСНОВНЫЕ МОМЕНТЫ Кихон и ката.

1. Направление взгляда;
2. Запястье стопа колена фиксированы и закрыты;
3. Дыхание и прием объединены;
4. Во время движения сохранение осанки;
5. Бок, подмышка, закрыты.

Кумитэ.

1. Направление взгляда;
2. Киай;
3. Точность и сила проводимых приемов;
4. Уке-" кимэ мастерство связанность этого момента. о Кокуцу дачи

о Еко гири

6 КЮ

Кихон.

1. Ои цуки (дзэнкуцу дачи). Вперед-чудан, назад-дзедан
2. Гьяку цуки-" агэ-укэ гьяку цуки
3. Чудан (сото) удэ укэ-гьяку цуки-"чудан (учи) удэ укэ-гьяку цуки
4. Шуто укэ (кокуцу дачи)
5. Маэ гири. Вперед-чудан, назад-дзедан
6. Еко гири (кэмги) (кибо дачи)
7. Еко гири (кэкоми) (кибо дачи)

Ката.

Хэйан сандан (3 Хэйан)

Кумитэ - Ката.

Чю - Кю - Ити Кумитэ.

Кихон гохон кумитэ

ОСНОВНЫЕ МОМЕНТЫ Кихон и ката.

1. Правильное положение запястья стопы колена закрыто;
2. Дыхание и техника едины;
3. Во время движения работа поясницей;
4. Закрыт бок подмышки;
5. Точность и устойчивость стоек.

Кумитэ.

1. Кимэ (киай);
2. Укэ-кимэ: мастерство в движении;
3. Сила скорость
 - о Кокуцу дачи
 - о Еко гири

5 КЮ

Кихон.

1. Ои цуки (дзенкуцу дачи). Вперед-чудан, назад-дзедан
2. Гьяку цуки-"агэ укэ-гьяку цуки
3. Чудан (сото) уда укэ-гьяку цуки-"чудан (учи) уда укэ-цуки
4. Шуто укэ-гьяку цуки-"шуто укэ-китэ (кокуцу дачи-дзэнкуцу дачи)
5. Маэ гири. Вперед-чудан, назад-дзедан
6. Еко гири (кэагэ) (кибо дачи)
7. Екр гири (кэкоми) (кибр дачи)
8. Маваши гири. Вперед чудан, назад-дзедан

Ката.

Хейан ендан (4 Хейан)

Кумитэ.

Кихон иппон кумитэ (чкудан дзеданцуки маэ гири еко гири) Кумитэ - Ката.

Чю - Кю - Ни Чю - Кю - Сан

ОСНОВНЫЕ МОМЕНТЫ Кихон и ката.

1. Фиксация стопы запястья колени закрыты;
2. Сбалансированность техники, перемещение ног;
3. Работа вращение поясницей во время движения;
4. Боковая сторона должна быть закрыта;
5. Не путать стойки, тщательность, несмытость стойки.

Кумитэ.

1. Точность и эффективность блоков;
2. Скорость;
3. Нет ли работы в холостую.

4 КЮ

Кихон.

1. Рэн цуки 3 удара (дзедан 1 удар, чудан 2 удара)

2. Аге уке-гьяку дзуки-"чудан(учи)уде уке-гьяку дзуки
3. Чудан (сото)уде уке-гьяку дзуки-"эмпи учи(киба дачи)
4. Шуто-уке-китэ
5. Еко шуто учи дзедан(зенкутсу дачи)
6. Мае гери. Вперед дзедан, назад чудан.
7. Еко-гери кеаге (киба дачи)
8. Еко гери кекоми (киба дачи)
9. Маваша гери. Вперед чудан, назад дзедан Ката.

хэйан годан (5 хейан)

Кумитэ.

Кихон иппон кумитэ (чудан, дзедан цуки; мае гери; еко гери)

Кумитэ - Ката.

Дзю - Кю - Ити Дзю - Кю - Ни ОСНОВНЫЕ МОМЕНТЫ Кихон и ката.

1. Фиксация стопы, запястья, колена;
2. Сбалансированность техники;
3. Во время движения работа поясницей;
4. Не путаются ли стойки.

Кумитэ.

1. Уке-"Кимэ обязательно с силой;
2. Приемы в постоянном движении;
3. Скорость.

3 КЮ

Кихон.

1. Рэн цуки 3 удара (дзедан 1 удар, чудан 2 удара)
2. Агэ укэ-гьяку цуки -чудан (сото) удэукэ-эмпи учи (дзенкуцу дачи- кибо дачи) 3 Шуто укэ-китэ (кокуцу дачи-дзенкупу дачи)
4. Еко шуто учи дзедан (дзенкуцу дачи)
5. Маэ гири. Вперед-чудан, назад-дзедан
6. Маэ гири (рен гири) (дзедан,чудан)
7. Еко гири (кэаги) (кибо дачи)
8. Его гири (кэклми) (кибо дачи)
9. Маваша гири. (Вперед-чудан, назад-дзедан)
10. Уширо гири чудан.

Ката.

Тейки седан (1 Тейки)

Кумитэ.

Кихон иппон кумитэ (чудан, дзедан цуки, маэ гири, еко гири).

Кумитэ - Ката.

Чу - Кю - Ион

ОСНОВНЫЕ МОМЕНТЫ Кумитэ - ката.

1. Умение использовать и понимать приемы;
2. Правильный скоростной баланс;
3. Правильное соединение приемов.

Кумитэ.

1. Внимание на моменеты кимэ;

2. Внимание на блоки;
3. Сила (жесткость и эффективность);
4. Реакция на атаки противника.

0 Еко гири

1 КЮ

Кихон.

1. Рэн цуки 3 удара (дзедан 1 удар, чдан 2 удара)- агэ укэ-гьяку цуки (чудан)

2. Чудан (сото) удэ укэ-эмпи учи-уракэн учи (дзэнкупу дачи-кибо дачи)-чудан (учи) удэ укэ-кидзами цуки-гьяку цуки (дзэнкуцу дачи)

3. Шуто укэ-китэ (кокуцу дачи-дзэнкуцу дачи)

4. Еко шуто учи дзедан (дзэнкуцу дачи)-уракэн еко учи дзедан (дзэнкуцу дачи)

5. Рэнгири (маэ гири- маваша гири)-(с одной и той же ноги,дзэнкуцу дачи) (маваша гири-еко гири)

6. Рэнгири (меняя ногу, дзэнкуцу дачи) (маэ гири- маваша гири)

7. Еко гири (кэагэ-кэкоми) (с одной ноги, кибо дачи)

8. Маваша гири. Вперед-чудан, назад-дзедан

9. Уширо гири чудан

Ката.

1. Бассай дай;

2. Из хейанов со 2-го по 5-й,Тейки седан (указывается одна форма)

Кумитэ.

Дзю иппон кумитэ (чудан,дзедан цуки;маэ-, маваша-, еко-гири)

Кумитэ - Ката.

Дзю - Кю - Ни Дзю - Кю - Сан Дзю - Кю - Ион

ОСНОВНЫЕ МОМЕНТЫ

1. Моменты кимэ

2. Жесткость

3. Реакция на атаки

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ НА ЭКЗАМЕНЕ

Техническая степень КЮ или ДАН присваивается по результатам экзамена при полном соответствии претендента требованиям экзаменационной программы, техника претендента оценивается по бальной системе: 4 раздела программы, каждый оценивается от 3,0-5,0 баллов -3,0-3,2 - очень плохо -3,3-3,5 - плохо -3,6-3,8 - посредственно -3,9-4,1 - удовлетворительно -4,2-4,4 - хорошо -4,5-4,7 - очень хорошо -4,8-5,0 – отлично.

Результат экзамена - это сумма баллов по четырём разделам программы. Экзамен считается принятым, если претендент набрал более 16 баллов. Если претендент набрал 15,5-16 баллов, то экзамен считается принятым. Если претендент набрал менее 15,5 баллов, то экзамен считается не принятым и назначается дата пересдачи, обычно через 6-12 месяцев.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Нормативные документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 30 апреля 2022 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»; Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Список литературных источников:

1. Воронов И. А. Китайская классическая концепция военного обучения.: Автореферат. канд. пед. наук. Военный Университет. - М., 1996.
2. Воронов И.А. Древние и современные аспекты китайской классической концепции военного обучения.- СПб, 1996.
3. Воронов И.А. Секретные боевые искусства Китая.- СПб.: Б&К, 2000.- 242 с.
4. Воронов И.А. Психомоторные упражнения «72 воинских искусства Древнего Китая». Методическое пособие. - СПб.; ЛНПС ЦСМ, 1996. - 1.0 п.л.
5. Воронов И.А. Четыре психомоторных упражнения. Методическое пособие. - СПб.; ЛНПС ЦСМ, 1996. (в соавторстве). - 0.5 п.л.
6. Долин А.А., Попов Г.В. Кэмпо - традиция воинских искусств. М., «Наука», 1990.
7. Захаров Е.Н. и др. Рукопашный бой. Самоучитель.- М.: Культура и традиции, 1994.
8. Литманович А.В., Штучная Е.Б. Структура профессиональной подготовленности специалиста по восточным единоборствам // Теория и практика физической культуры-2000.-№ 12.
9. Костяева А.С. Тайные общества Китая в первой четверти XX века. - М., РАН, 1995.
10. Марков В.В., И.Л.Гульев Программа по спортивной дисциплине Сётокан - г.Москва 2014 год
11. Никифоров Ю.Б. Опыт применения психорегуляции в подготовке дзюдоистов //Спортивная борьба: Ежегод-ник. - М.: ФиС, 1985.
12. Кизявка Вся правда о боевых искусствах, М: Феникс 2007 год.

13. Karate-Do. Shotokan. Kata Изд-во/производитель: БАО-пресс 2003
год,
14. Дашинский В.Э. Секреты Каратэ-До М: Гранд-фаир 2009 год,
15. Попенко В. Н. Техника сокрушительных ударов М: АСТ 2011 год.

Перечень Интернет-ресурсов:

<http://karate93.ru>

<https://ru.wikipedia.org>

<http://uedadojo.com/shotokan/osobennosti-shotokan.html>

<http://ruk-boi.livejournal.com/46688.html>

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

"Белки, орехи, шишки".

Все встают, взявшись за руки, по три человека, образуя «беличье гнездо». Между собой они договариваются, кто будет «белкой», кто – «орехом», кто – «шишкой». Водящий один, гнезда у него нет. Если водящий называет «белки», то все «белки» оставляют свои гнезда и перебегают в другое. Водящий должен занять освободившееся место. Тот, кому не хватило места, становится водящим. То же самое происходит и при командах «орехи» и «шишки».

"Волки во рву".

На площадке чертится коридор («ров») шириной до одного метра. Ров можно начертить зигзагообразным, где уже, где шире. Во рву располагаются водящие – «волки» (2 – 3 человека). Остальные – «зайцы». Они должны перепрыгнуть через «ров» и не оказаться осаленными. «Волки» могут осалить только тех «зайцев», которые находятся надо рвом, и если им это удастся, то осаленный «заяц» выбывает из игры. «Зайцы», перепрыгивающие ров, не должны касаться линии рва. Если они коснулись линии, то они выбывают.

"Вороны и воробьи".

На расстоянии 1 метра чертятся две параллельные линии. От них отмеряется еще 4 – 5 метров, и прочерчиваются еще по линии. Первые две линии – это линии старта, вторые – «домики». Команды выстраиваются спиной друг к другу около первых линий. Каждой команде дается название – одной «вороны», другой «воробьи». Если ведущий сказал «вороны», то вороны догоняют воробьев, которые пытаются убежать к своему «домику». Все пойманные воробьи становятся воронами. То же самое происходит, только наоборот, если ведущий сказал «воробьи».

"Заколдованный замок".

Играют две команды. Первая команда должна расколдовать «замок», а вторая команда – помешать им в этом. «Замок» может служить дерево или стена. Команда, защищающая «замок», должна быть с завязанными глазами. Они располагаются на игровой площадке так, как им захочется. Двое из них находятся около «замка» – главные ворота. Игрокам, которым нужно расколдовать «замок», по команде ведущего начинают бесшумно двигаться к главным воротам. Их задача – пройти через ворота и дотронуться до «замка». Задача второй команды осалить тех, кто движется к «замку». Те, кого осалят, выбывают из игры. Перед игрой надо оговорить одно условие: можно ли передвигаться команде с завязанными глазами или они должны стоять на месте.

"Защита укреплений".

Участники двух команд образуют круги, в центре круга ставится «городок» из кеглей, мячей и т.д. Водящий из команды соперника становится возле «городка». Задача игроков мячом разрушить «городок». Водящий не дает этого сделать, отбивая мяч (нельзя заступать за линию при атаке).

"Заяц без логова".

Участники игры стоят парами лицом друг к другу, подняв сцепленные руки вверх. Это «домики» или «логова зайца». Выбираются двое водящих – «заяц» и «охотник». Заяц должен убегать от охотника, при этом он может спрятаться в домик, т.е. встать между играющими. Тот, к кому он встал спиной становится «зайцем» и убегает от охотника. Если охотник осалил зайца, то они меняются местами.

"Иван-да-Марья".

Все становятся в круг, замыкая его. В середине его девочка и мальчик. У обоих завязаны глаза. Иван должен найти Марью. Они ходят по кругу. Иван ищет Марью, все время спрашивая: «Марья, где ты?». Марья должна отвечать: «Я здесь, Иван», стремясь при этом как можно быстрее сменить место. После того, как Иван поймает Марью, он выбирает из детей, стоящих в кругу, новую Марью, а Марья – Ивана.

"Из круга в круг".

Чертится несколько кругов. Играющие находятся в этих кругах. Между ними находится водящий, который не имеет право заходить в круги. Находится в кругу, долго нельзя. Играющие должны постоянно перебегать из одного круга в другой. Задача водящего задеть игрока, пока он не находится на территории круга. Осаленный игрок становится водящим.

"Капканы".

Шесть играющих встают парами, взявшись за обе руки и подняв их вверх. Это капканы. Они располагаются на незначительном расстоянии друг от друга. Все остальные играющие берутся за руки, образуя цепочку. Они должны двигаться через капканы. По хлопку ведущего капканы «захлопываются», т.е. руки капканов опускаются. Кто попался, образует пары, и становятся капканами.

"Кот и мыши".

На расстоянии 10 метров чертятся 2 линии: за одной домик «кота», за другой домик «мышей». «Кот» спит в своем домике, а «мышата» идут к нему со словами:

Вышли мыши как-то раз
Посмотреть который час
Раз, два, три, четыре
Мыши дернули за гири
Вдруг раздался страшный звон
Побежали мышки вон

Все это время «мышы» подходят к «коту» и могут даже его потрогать, но после слова «вон» кот просыпается и бежит догонять мышей. Мышки должны спрятаться в своем домике. Те же, кого кот поймал, выбывает из игры или меняются ролями с котом.

"Кошка - мышка - лабиринт".

Все игроки становятся в несколько рядов друг за другом. Они берутся за руки с рядом стоящими соседями слева и справа, образуя «стены» лабиринта. Выбираются «кошка» и «мышка». Задача «кошки» поймать

«мышку», а той убежать от нее. Бегать они должны между этими «стенками»; при этом ловить и убегать через них нельзя. По хлопку (свистку) ведущего все игроки опускают руки и поворачиваются по часовой стрелке на 90 градусов и вновь берутся за руки, таким образом, лабиринт изменяется. Игра продолжается пока «кошка» не поймает «мышку». На протяжении всей игры ведущий по своему усмотрению может хлопать в ладоши, меняя лабиринт.

"Красный, желтый, зеленый".

Играющие вытягивают запечатанные жетоны трех разных цветов. Перед командой, объединенной одним цветом, ставится задача – догнать и ликвидировать жетоны у команды противника, сохранив при этом свой состав. Группа с жетонами красного цвета догоняют группу желтых, желтые догоняют зеленых, зеленые – красных. В каждой группе примерно одинаковое количество игроков. Ведущий объявляет место встречи каждой цветовой группы и дает звуковой сигнал (свисток) к началу игры. Сам ведущий находится в центре площадки, а игроки, потерявшие жетоны собираются у него.

"Лиса и колобок".

Играющие образуют круг и опускаются на колени или на корточки. Один человек - «лиса» становится в круг. Находящиеся в цепи круга начинают перекатывать мяч - «колобок», но так, чтобы «лиса» его не поймала. Если «колобок» пойман, то «лисой» становится тот, кто толкнул мячик ей в «лапки».

"Мяч в круге".

Рисуется круг. Водящий ударяет ногой по мячу, стремясь выбить его из круга. Играющие задерживают мяч ногами и не дают ему вылететь из круга. Задержанный мяч они могут передавать друг другу. Если водящему удастся выбить мяч из круга, то игрок, пропустивший мяч с правой стороны от себя, получает штрафное очко. Поэтому каждый игрок старается защитить промежуток между собой и соседом справа. В связи с этим играющие несколько передвигаются в кругу. Пояснение водящему: мяч выше полей поднимать нельзя, это наказывается штрафным очком. Побеждает та команда, которая дольше не пропускала мяч, или меньше набрала штрафных очков.

"Мяч по кругу".

Играющие, образуя круг, садятся. Водящий стоит за кругом с надувным мячом. По сигналу водящий бросает мяч одному из игроков, сидящих в кругу, а сам отходит. В это время мяч начинают перебрасывать по кругу от одного игрока к другому. Водящий бежит за мячом и старается перехватить его на лету. Водящим становится тот игрок, от которого был пойман мяч. Играющим запрещается приподниматься со своего места.

"Не давай мяча водящему".

Все играющие, кроме 2-3 водящих, становятся по кругу и начинают перебрасывать между собой мяч. Задача водящих, находящихся в кругу, коснуться мяча рукой, который играющие перебрасывают между собой. На место водящего, который коснулся мяча рукой, становится игрок, не

сумевший передать мяч партнеру. Игру можно усложнить, введя правило 3-х секунд. В течение этого времени игрок должен перебросить мяч партнеру.

"Невод".

Игра проходит на ограниченной площадке, пределы которой нельзя пересекать никому из играющих. Двое или трое играющих берутся за руки, образуя «невод». Их задача – поймать «рыб» – остальных игроков. Если «рыба» не смогла увильнуть, то присоединяется к водящим, увеличивая «невод». Игра продолжается до того момента, пока не останется последний игрок – победитель.

"Охраняй капитана".

Игра проводится на волейбольной площадке. Играющие делятся на две команды, в каждой из которой 1 капитан, 3-5 нападающих и столько же защитников. Капитаны и защитники остаются на своей половине поля, а нападающие уходят на половину площадки противника. После розыгрыша мяча с центра поля, команда, овладевшая мячом, старается за счет передач мяча приблизиться к капитану противника и осалить его мячом. Этому противодействуют защитники, стремящиеся перехватить мяч и в свою очередь отправить его на половину поля противника своим нападающим. За попадание мячом в капитана (он перемещается только на своей половине площадки) команда получает 1 очко. Правила не разрешают защитникам переходить на сторону соперника, а нападающим возвращаться на свою половину для помощи защитникам. За нарушение правил команды наказываются потерей мяча. Игра длится 15-20 мин. Команда, набравшая больше очков, побеждает.

"Перетягивания".

Варианты перетягиваний, взамен классическому перетягиванию канату

Содержание

1 Перетягивание за круг

2 Перетягивание на палках

3 Перетяни за черту

4 Репка

Перетягивание за круг

Через середину круга диаметром 4 м проводится прямая, делящая его на две равные части. По обе стороны линии спинами друг к другу становятся два участника игры. На них надевается кольцо из веревки диаметром 1,5 – 2 м так, чтобы оно прошло под руками. Приседая, участники подают корпус вперед, чтобы веревка слегка натянулась. По сигналу оба игрока начинают тянуть друг друга из круга. Кто кого вытянул из круга, тот и выиграл.

Перетягивание на палках

Играющие, разделившись на две команды, садятся на пол гуськом: одна группа (команда) против другой. Передние берутся за палку двумя руками и упираются друг в друга ступнями ног. Остальные в каждой команде крепко держат друг друга за талию. Перетягивание начинается по команде. Побеждает команда, перетянувшая на свою сторону соперников, вырвавшая палку у соперников. Игра может проводиться попарно.

Перетяни за черту

Чертится линия. Две команды становятся напротив друг друга. По сигналу игроки хватают друг друга за руки, и стараются перетащить на свою сторону через черту. Игрок, переступивший черту обеими ногами, считается пленником и выходит из игры.

Репка

Играющие садятся на пол гуськом, держа друг друга за талию. Переднего выбирают самого крепкого и сильного (репка). Репка берется за что-нибудь укрепленное (столб, дерево и т.д.). Остальные (2,3,4) стараются общими силами оторвать его. Победителем считается крепыш, который не поддался, или группа, которая оторвала его. Игра начинается по сигналу. Количество участников определяется заранее.

"Поймай хвост дракона".

Несколько команд выстраиваются в колонну. Каждый держит впереди стоящего за пояс. Это «дракон». Первый в колонне – это голова дракона, последний – хвост. Задача головы поймать хвост другого дракона. Туловище дракона не должно разрываться. Вариант игры: всего один дракон, голова ловит собственный хвост.

"Разведчики и часовой".

Вокруг часового расставляются флажки. Флажком может быть ветка длиной 60 сантиметров, на которой висит платок. Число флажков от 5 до 7. Они расставляются на расстоянии 15 – 20 шагов. Разведчики удаляются на такое расстояние, чтобы часовой их не видел. Их задача – незаметно подкрасться к флажку и похитить его. Часовой имеет право передвигаться по району, ограниченному флажками, но не дальше. Если часовой увидит разведчика и назовет его по имени, то разведчик выбывает из игры, а если часовой заметит разведчика, убегающего с флагом, и назовет его по имени, то флаг возвращается на место, а разведчик может продолжать игру. Маскироваться и переодеваться разведчик не имеет права. Игра заканчивается, когда выбыли из игры все разведчики, либо у часового остался один флажок. Как правило, последний флажок не упускает ни один часовой.

"Светофор".

На площадке чертятся две линии на расстоянии 5 – 6 метров друг от друга. Играющие стоят за одной линией. Водящий стоит между линией примерно по середине спиной к играющим. Водящий называет какой-либо цвет. Если у играющих этот цвет присутствует в одежде, они беспрепятственно проходят мимо водящего за другую линию. Если такового цвета в одежде нет, то водящий может осалить игрока, перебегающего пространство между линиями. Осаленный игрок становится водящим.

"Скок-перескок".

На спортивной площадке или ограниченном пространстве чертятся маленькие круги диаметром 30-40 см для каждого участника игры. Водящий стоит в центре площадки. Водящий говорит: «Перескок!». После этого слова игроки быстро меняются местами (кружками), прыгая на одной ноге.

Водящий старается занять место одного из игроков, прыгая также на одной ноге. Тот, кто останется без места, становится водящим.

Правила: нельзя выталкивать друг друга из кружков. Двое играющих не могут находиться в одном кружке. При смене мест кружок считается за тем, кто раньше вступил в него.

"Слон".

В этой игре участвуют две команды юношей по 6 – 8 человек. Одна из команд должна выстроиться в колонну. Каждый играющий нагибается, прижимает голову к поясу впереди стоящего, при этом держась за него руками. Эта команда – «слон». Вторая команда должна «взобраться на слона». Это делается так. Первый играющий встает со стороны «слоновьего хвоста», разбегаются и, оттолкнувшись о спину последнего игрока – «слона», делает как можно большой прыжок на «слоновью спину». Он должен «приземлиться» так, чтобы не упасть со спины и не коснуться земли ногами. Затем прыжки совершают все остальные игроки из команды «наездников». Если кто-то из них не удержался и упал со «слона», то игра прекращается, и команды меняются местами. После того, как все запрыгнули, «слон» должен пройти 8 – 10 метров, после чего команды меняются местами.

"Стрелок".

Играющие делятся на две команды и располагаются за линиями по разные стороны. На площадке проводятся две параллельные линии на расстоянии 10-15 м друг от друга. Между линиями в центре чертится круг диаметром 2 м, в котором располагается стрелок с мячом. По свистку ведущего команды по очереди меняются местами, перебегая на противоположную линию. Стрелок старается попасть в игрока. Правила: момент броска определяется самим стрелком. Мяч, брошенный мимо, возвращается стрелку. Если игрок поймал мяч, брошенный в него, то это не считается попаданием. Одно попадание в игрока – штрафное очко команде. Побеждает команда с наименьшим количеством штрафных очков.

Вариант игры: после попадания мячом, игрок выбывает. Побеждает команда, у которой остались игроки. Игра может проводиться на время.

"Тише едешь".

Водящий и играющие находятся по разные стороны двух линий, которые прочерчены на расстоянии 5 – 6 метров друг от друга. Задача играющих – как можно быстрее дойти до водящего и дотронуться до него рукой. Тот, кто это сделал становится водящим. Играющие двигаются только на слова водящего: «тише едешь, дальше будешь! Стоп!». На слово «стоп» все играющие замирают. Водящий, стоящий до этого спиной к игрокам, поворачивается и смотрит. Если в этот момент кто-то из играющих пошевелится, а водящий это заметит, то этому игроку придется вернуться назад за черту. Водящий может смешить замерших ребят. Кто засмеется, также возвращается назад. Игра продолжается.

"Третий лишний".

Играющие встают парами лицом в центр, образуя два круга. Два водящих – один убегает, другой догоняет. Бегают за кругом, а через круг

могут пройти только на одной ноге. Убегающий игрок может встать к какой-либо паре спереди. Тот, кто оказался третьим (последним) становится убегающим, и теперь его догоняет второй игрок.

"У медведя во бору".

На площадке чертятся две линии на расстоянии 6 – 8 метров друг от друга. За одной линией стоит водящий – «медведь», а за другой – дом, в котором живут дети. Дети выходят из «дома» в «лес», собирать грибы и ягоды. Они подходят к медвежьей берлоге со словами:

У медведя во бору
Грибы, ягоды беру,
А медведь не спит
Все на нас глядит.

На последних словах «медведь» выскакивает из «берлоги» и старается осалить убегающих в свой дом детей. Осаленный игрок становится «медведем».

"Удочка".

Удочка – это скакалка. Один ее конец в руке «рыбака» – водящего. Все играющие встают вокруг «рыбака» не дальше, чем на длину скакалки. «Рыбак» раскручивает «удочку», пытаясь задеть ею по ногам играющих. «Рыбки» должны уберечься от удочки, перепрыгнув через нее. Они не должны мешать друг другу, а также не сходить со своих мест. Если «рыбаку» удалось поймать «рыбку», т. е. дотронуться «удочкой», то место «рыбака» занимает пойманная «рыбка». Необходимо соблюдать условие: скакалку нельзя поднимать выше 10 – 20 сантиметров.

"Цепи-кованные".

Играют две команды. Они становятся, взявшись за руки, лицом друг к другу, на расстоянии 5 – 7 метров. Игру начинает одна из команд словами: «Цепи – кованые, раскуйте нас». Вторая команда хором отвечает: «Кем из нас?». Первая команда называет имя одного из игроков команды противника. Названный игрок оставляет свою команду и бежит к команде противника с целью разорвать цепь, т. е. расцепить руки игроков. Если ему это удастся, он забирает в свою команду игрока, расцепившего руки. Если цепь не разорвалась, то он остается в команде противника. Игру команды начинают по очереди. Побеждает та команда, в которой через определенное время будет больше игроков.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ЕДИНОБОРСТВ

«Голова и хвост».

Все участники игры (10-20 чел.) выстраиваются в колонну по одному. Каждый игрок берется руками за пояс предыдущего. Первый игрок - это «голова», а последний - «хвост». По сигналу преподавателя «голова» старается догнать «хвост». Через определенное время команды меняются местами. Если «голове» удастся за условленное время догнать «хвост», то оба игрока переходят в середину цепочки, если же нет - то переходит только «голова». Побеждает команда, сумевшая догнать другую команду большее количество раз.

«Отними мяч».

Игра начинается, когда команды занимают исходное положение. Два игрока стоят друг против друга, обхватив обеими руками мяч. По сигналу каждый игрок старается отнять мяч у соперника. Варианты игры: 1) мяч находится только у одного из игроков, другой старается отнять его за условленное время (10-20 с); 2) мяч - в центре, куда по свистку к нему устремляются соперники. В ходе игры нельзя применять болевые приемы. Выигрывает та команда, которой удалось большее количество раз отнять мяч.

«Поборемся ногами».

Игра начинается и заканчивается по сигналу преподавателя. Игроки обеих команд садятся друг против друга на пол, не касаясь его руками, но слегка упираясь ступнями согнутых ног в ступни соперника. Толкая соперника в пятки и избегая его толчков, каждый игрок старается, чтобы другой игрок опрокинулся на спину или коснулся руками пола. В ходе игры участники не должны помогать себе руками. Побеждает игрок, сумевший большее число раз опрокинуть соперника на спину. Побеждает команда, игроки которой имели большее количество побед.

«Петушиный бой».

Играющие парами стоят в круге диаметром 2-4 м. друг от друга на одной ноге, другая нога согнута в колене и поддерживается за носок рукой. Каждый из игроков, прыгая на одной ноге и толкая другого плечом, старается заставить своего партнера потерять равновесие и стать на вторую ногу. Победители образуют новые пары до истечения определенного времени. Прыгать можно только в пределах круга. Игроки должны толкать друг друга только плечом. Побеждает игрок, который вытолкнет своего партнера из круга или заставит прикоснуться к ковру ногой. Команда-победительница определяется по сумме побед участников.

«Борьба за захват».

Играющие парами становятся в одноименную стойку (правую или левую) друг против друга и готовятся к захвату определенной части тела соперника. Каждому из играющих в парах необходимо первым захватить обеими руками заранее обусловленную часть тела: лучезапястные суставы рук, туловище, спину, ноги, шею. Положение рук произвольное. Победным считается только захват определенной части тела. Победителем является игрок, который первым и правильно выполнил задание. Побеждает команда, участники которой больше выполнили захватов.

«Бой всадников».

В каждой из двух команд игроки распределяются по парам. «Всадники» садятся на плечи «коней», и команды выстраиваются возле средней линии. По сигналу преподавателя начинается бой «всадников». Каждый «всадник» старается стащить своего соперника с «коня». Если оба «всадника» оказались на земле, поражение засчитывается тому, кто коснулся ее первым. «Кони» участия в сражении не принимают. Выигрывает команда, имеющая большее число побед в поединках.

«Регби».

Команды выстраиваются на линии нападения. По сигналу преподавателя игроки устремляются к мячу, овладевают им и пытаются забросить под стул или скамейку. Соперники мешают продвигаться нападающим, сдерживая их руками, и стремятся отнять мяч. На игрока, владеющего мячом, можно нападать двум, трем игрокам. За лицевые линии переходить нельзя. Не следует толкать убегающих в спину. При нарушениях мяч передается сопернику. Побеждает команда, сумевшая забросить больше мячей.

«Футбол крабов».

Две команды по 6-8 человек на лицевых линиях своих сторон площадки принимают положение «краба» - упор, сидя сзади. Вратари, приняв то же положение, располагаются в воротах. По свистку капитаны команд устремляются к мячу, стараясь передать его товарищам по команде. Задача игроков в положении «краба» - обыграть соперников и забить мяч в ворота. Запрещается: находясь с мячом или без мяча, изменять способ передвижения; умышленно играть рукой; вратарю при защите ворот принимать безопорное положение. За каждое нарушение правил назначается штрафной удар. Побеждает команда, забившая наибольшее число голов.

«Всадники».

Игроки команд с учетом физического развития делятся на первые номера - «лошади» и вторые - «всадники». «Всадники» садятся верхом на «лошадей». Игра в футбол ведется с партнером на плечах. Соблюдая правила футбола и применяя изученные технические приемы, команды стараются забить гол в ворота соперников. Через 2-3 мин. Или после забитого мяча игроки меняются ролями. Побеждает команда, забившая больше мячей в ворота соперников. Игра ведется без вратарей.

Защитники не должны приближаться к воротам ближе, чем на 3 м. За нарушение команда наказывается штрафным ударом по воротам.

«Старт с преследованием соперника».

Команды располагаются в шеренгах на расстоянии 5 м. одна от другой. По сигналу обе шеренги устремляются вперед. Задача игроков, находящихся сзади, - осалить бегущих впереди. После подсчета осаленных проводится обратный забег, причем команды меняются ролями. Вариант игры: игроки распределяются по четырем шеренгам. Игроки одной команды составляют первую и третью шеренги, второй - вторую и четвертую. Задача игроков каждой шеренги - коснуться рукой бегущего впереди игрока и не дать бегущему сзади осалить себя. При обратных перебежках команды меняются ролями. После каждой перебежки команды подсчитывают количество осаленных игроков. Побеждает команда, сумевшая осалить больше игроков.

«В горку и с горки».

Встречная или линейная эстафета проводится на склоне горки. Во встречной эстафете игроки команд, стоящие внизу, несут эстафету вверх, а получившие эстафетную палочку, - спускаются вниз и т.д., игра продолжается до тех пор, пока команды вновь не займут своих прежних

позиций (сделав пробежку вниз и вверх). Побеждает команда, сумевшая быстрее закончить эстафету.

«Футбол двумя мячами».

Играют 2 команды по 6-10 человек. Обе команды ударом от ворот вводят свой мяч в игру. Игра проводится по футбольным правилам с некоторыми изменениями: 1) если мяч пересекает любую линию, угловой или свободный удар не выполняется, а производится вбрасывание мяча руками; 2) не учитывается положение вне игры». Каждый игрок может вести борьбу за любой мяч, стараясь забить его в ворота соперников. После забитого гола вратарь вводит мяч в игру ударом от ворот. Побеждает команда, забившая наибольшее количество мячей.

«Подвижные ворота».

Играют две команды по 6-10 человек. Команды выделяют по 2 водящих, которые, взявшись за руки, располагаются на стороне штрафных площадок соперников. Это - «подвижные ворота». Игра начинается с центра поля. Команды, соблюдая правила футбола, стараются обыграть соперников и забить мяч в «подвижные ворота». Если водящие видят, что мяч летит мимо «ворот», они могут, не расцепляя рук, передвигаться в пределах штрафной площадки и занимать такое положение, чтобы мяч поразил «подвижные ворота». Полевым игрокам в пределах площадки находиться не разрешается. Побеждает команда, сумевшая забить больше голов за указанное время.

«Тяни в круг».

Подготовка к игре. Посредине площадки чертятся два концентрических круга (один в другом) диаметром 1 и 2 м. Все играющие окружают большой круг, крепко держась за руки.

Описание игры. По указанию руководителя игроки начинают двигаться по кругу вправо или влево, не отпуская соединенных рук. По сигналу «Хаджиме!» игроки останавливаются и стараются втянуть за черту большого круга своих соседей, не разъединяя рук. Играющие, спасаясь, стремятся перепрыгнуть большой круг, чтобы попасть в малый, или перешагнуть через него, но так, чтобы не разъединить руки. Попавший в большой круг, хотя бы одной ногой, выходит из игры. Затем играющие опять берутся за руки и по сигналу продолжают игру. Игроки, разъединившие руки во время перетягивания, выходят из игры оба. Игроки, ни разу не втянутые в круг, считаются победителями.

Правила игры:

1. Игра начинается и прекращается по сигналу руководителя.
2. Втягивать соседей в круг можно только руками, не прибегая ни к каким другим способам.
3. Когда оставшиеся игроки не могут окружить большой круг, они встают вокруг малого круга и втягивают друг друга в него. В этом случае спастись от втягивания некуда.

«Кто сильнее»

Подготовка к игре. Посредине площадки чертится линия. Справа и слева от нее, параллельно ей чертятся еще две линии на расстоянии

2-3 м от средней линии. Играющие делятся на 2 равные команды и строятся около средней линии: одна команда лицом к другой. Игроки команд (противники) должны быть примерно одинаковы по росту и силе.

Описание игры. Игроки, стоящие друг против друга на коленях, подходят к средней линии, берутся за правые рукава кимоно, левые кладут за спину. По сигналу руководителя «Хаджиме!» игроки начинают тянуть в свою сторону противников, стараясь перетянуть их за черту, находящуюся за спиной. Перетянутый за черту игрок остается на стороне противника до подсчета очков. Игра заканчивается, когда все игроки перетянуты в ту или другую сторону. Выигрывает команда, сумевшая перетянуть больше игроков.

Правила игры:

1. Начинать перетягивать можно только по установленному сигналу. В противном случае перетягивание не засчитывается.

2. Перетягивать разрешается только установленным способом: одной рукой, двумя руками.

3. Игрок должен перетянуть противника за линию, находящуюся за его спиной на расстоянии 2-3 м от средней.

«Перетягивание поясов»

Подготовка к игре. Связанные пояса от кимоно 3-5 штук кладут посредине площадки вдоль нее. Середина отмечается цветной тряпочкой (ленточкой), а на земле (полу) под серединой поясов проводится черта поперек зала (площадки). Параллельно ей с обеих сторон в 2-3-х м проводятся еще 2 черты. Играющие делятся на две команды, равные по количеству и по силам. Каждая команда стоит на коленях, берет в руки половину поясов так, чтобы игроки через одного были с одной и другой стороны. Лучше всего рассчитать их для этого на пер-вый-второй.

Описание игры. По сигналу руководителя «Хаджиме!» играющие берутся руками за пояса и поднимают их с пола. По свистку руководителя команды начинают тянуть их в свою сторону. Когда середина пояса перетянута за линию, параллельную средней в ту или другую сторону, руководитель останавливает игру условным сигналом «Мате». Играют несколько раз. Побеждает команда, которая смогла большее количество раз перетянуть середину на свою сторону.

Правила игры:

1. Начинать тянуть можно только по сигналу, в противном случае подается новый сигнал. Если 2 раза подряд команда начала тянуть до сигнала, то она проигрывает.

2. Пояса считаются перетянутыми, если середина находится в 2 метрах от средней линии на стороне противника.

«Борьба за мяч»

Подготовка к игре. В игре участвуют 2 равные команды. Игроки одной из команд надевают цветные повязки. Площадка для игры ограничивается. Мяч надувной средних размеров. Капитаны команд идут на середину

площадки. Все остальные игроки, размещаясь по площадке, встают парами: один игрок из одной команды, другой - из другой.

Описание игры. Руководитель подбрасывает мяч между капитанами, которые стараются поймать его или отбить кому-либо из своих игроков. Завладев мячом, играющий стремится передать его кому-либо из игроков своей команды. Игроки другой команды отбивают, перехватывают мяч у противников и передают своим игрокам. Задача играющих — сделать 5 передач подряд между своими игроками. Команда, которой это удастся, выигрывает очко, и игра начинается сначала с середины площадки. Если мяч перехвачен соперниками, счет передач начинается снова. Играют 5-6 мин. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила игры:

1. Вырывать мяч нельзя, можно только выбивать его и перехватывать.
2. Если мяч вылетит за пределы площадки, то команда противников вбрасывает его с того места, где он перелетел границу.
3. Если за мяч схватятся одновременно два игрока, то руководитель останавливает игру свистком и бросает между ними спорный мяч.
4. Мяч можно вести только ударяя о пол. Если игрок пробежал с мячом более двух шагов, руководитель останавливает игру, и мяч вбрасывает игрок другой команды с границы площадки напротив того места, где допущена ошибка.
5. Если во время передач мяч перехвачен противником, счет передач аннулируется и начинается вновь.
6. Если во время передач противник допустил грубость (вырвал мяч, умышленно толкнул), руководитель останавливает игру и отдает мяч команде, игрок которой передавал мяч.

«Точное движение»

Подготовка к игре. Поставить стул, посадить на него желающего и предложить ему закрыть глаза.

Описание игры. Участник с закрытыми глазами должен встать со стула и пройти по квадрату - два шага вперед, сделать самостраховку назад, два шага вправо, сделать самостраховку на бок, два шага назад, два шага влево и сесть на стул.

«Запрещенное движение»

Подготовка к игре. Все играющие вместе с руководителем встают в круг. Если играющих много, руководитель выходит на шаг вперед, чтобы быть заметнее; если мало, то можно построить всех в шеренгу, а самому встать перед ними.

Описание игры. Руководитель предлагает играющим выполнять за ним все движения, за исключением «запрещенного», заранее им установленного. Например, запрещено выполнять движение «перекат назад в группировке». Руководитель начинает делать разные движения, а все играющие повторяют их. Неожиданно руководитель выполняет запрещенное движение. Участник игры, повторивший его, делает шаг вперед, а затем продолжает играть. Игра

проводится 3-5 мин, после чего отмечаются играющие, не допустившие ни одной ошибки, а также и самые невнимательные.

Правила игры:

1. Играющие обязаны повторять за руководителем все движения, кроме запрещенного. Тот, кто не повторяет все движения, считается проигравшим.

2. Проигравшие продолжают играть и при каждой ошибке делают шаг вперед.

«Передай мяч»

Подготовка к игре. Игра проводится на ковре. Выбираются 2 водящих (их число по ходу игры может быть доведено до 4), а остальные игроки садятся по кругу ногами в центр. Интервалы между игроками — вытянутые руки. Играющим дается надувной мяч.

Описание игры. По сигналу играющие перебрасывают мяч по кругу руками, а водящие, передвигаясь любым способом, стараются перехватить мяч или выбить его из рук сидящего, а затем передать мяч другому сидящему по кругу игроку. После этого водящий занимает место потерявшего мяч, который становится водящим. Однако игра осложняется тем, что после того, как один из водящих овладеет мячом, на него могут нападать остальные водящие и игрок из круга, потерявший мяч. Борьба длится до тех пор, пока мяч не будет передан одному из сидящих игроков. Сделавший эту передачу выходит из круга и занимает место игрока, потерявшего мяч. Игра продолжается 4-6 мин. Отмечаются лучшие водящие и игроки, которые не были на их месте.

Правила игры:

1. Разрешается сидеть только ногами внутрь круга. Изменять это положение и включаться в борьбу за мяч может лишь игрок, который потерял мяч.

2. Не разрешается применять болевые и удушающие приемы.

3. Если при передаче мяча он вышел за пределы круга, водить идет тот, кто неточно бросил мяч, а водящий занимает его место в кругу.

«Один за другим»

Подготовка к игре. Игра проводится на татами. Игроки делятся на 2 равные команды, строятся по массе тела с разных сторон татами. В центре чертится линия (или наклеивается цветная лента). Играют на коленях.

Описание игры. Выходят 2 самых легких игрока и выполняют захват кимоно так, чтобы между ними находилась линия. По команде руководителя «Хаджиме!» одновременно стараются выполнить выведение из равновесия вперед так, чтобы соперник переступил через линию. Победитель остается на татами, проигравший возвращается к команде. Победитель находится на татами до первого поражения, его сменяет другой игрок той же команды. Проигрывает команда, у которой не хватит игроков для продолжения противоборства.

Правила игры:

1. Игроки вступают в противоборство в порядке возрастания массы тела, с колен не вставать.

2. Способы выведения из равновесия предварительно повторяются и оговариваются с игроками.

«Регби на коленях с надувным мячом»

Подготовка к игре. Игроки делятся на 2 равные по силам команды с разными поясами. Встают на колени с разных сторон татами, на середину которого кладется надувной мяч.

Описание игры. По свистку, игроки на коленях устремляются к мячу, чтобы завладеть им. Используя передвижение с мячом и передачи, игроки стараются приблизиться к краю на стороне противника и коснуться мячом пола за чертой татами (можно коснуться мата, чучела за татами). Задача другой команды - перехватить мяч и сделать то же самое. Игра продолжается 5 или 10 мин. Побеждает команда, сумевшая большее число раз коснуться мячом пола или предмета на стороне противника.

Правила игры:

1. Передвигаться разрешается только на коленях.
2. Не разрешается захватывать игрока, не владеющего мячом, вставать на ноги и мешать вбрасыванию мяча, если он вышел за пределы татами. За нарушение мяч передается противнику.

«Салки на татами»

Подготовка к игре. Участники делятся на 2 команды и строятся на разных сторонах татами.

Описание игры. Руководитель вызывает 1 или 2 пары игроков и начинает игру командой «Хаджиме!». Варианты касаний могут быть различными. Одна встреча продолжается 10-20 с, после чего считают количество касаний и вызывают новые пары. Побеждает команда, участники которой выиграли большее количество поединков.

Варианты касаний: касание рукой (правой, левой, обеими, любой) различных частей тела (середина живота, плечо, предплечье, спина, поясница).

Правила игры:

1. Касание лица штрафует одним очком в пользу противника.
2. Места касания прикрывать нельзя.

«Салки на коленях»

Подготовка к игре. Выбирается водящий, который берет цветной платочек и встает посередине. Все остальные окружают его в произвольном порядке. Большую площадку необходимо ограничивать.

Описание игры. Водящий - «салка» - поднимает руку с платочком вверх и говорит: «Я - салка!» После этого все разбегаются на коленях в пределах площадки, а он старается догнать кого-либо из убегающих. Игрок, которого он коснулся рукой или платочком, считается осаленным и становится салкой; бывший водящий передает ему платочек, и игра продолжается. Каждый раз, когда салка поймает кого-нибудь, он передает ему платочек и пойманный становится салкой.

Правила игры:

1. Водящий может ловить только после того, как скажет: «Я - салка!».

2. Новый водящий не имеет права сразу ловить бывшего водящего.
3. Выбежавший за границу площадки считается пойманным и становится новой салкой.
4. Вставать с колен нельзя, вставший игрок сразу выбывает.
5. Во время передвижения на коленях на руки опираться нельзя.

Контрольные нормативы для обучающихся СОЭ

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативны общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ката», «куэн»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.5.	Поднимание туловища, лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	8		
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,4	10,9	10,0	10,4
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «кумите», «весовая категория», «командные соревнования», «спарринг постановочный»						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.3.	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
2.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
3. Нормативы специальной физической подготовки						
3.1.	Поперечный и продольный шпагат	угол	не менее			
			140°			
3.2.	Махи ногой с касанием пальцами ног ладони руки, выпрямленной вперед на уровне плеча	количество раз	не менее			
			9			
3.3.	Перенос выпрямленной ноги через гимнастическую палку на уровне пояса без постановки ноги на пол	количество раз	не менее			
			3			
3.4.	Запрыгивание	количество раз	не менее			

	на возвышенность высотой 30 см за 20 с	
--	---	--

7
