

**КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МУРМАНСКА**

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования г. Мурманска  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНО-АДАПТИВНАЯ ШКОЛА № 15**

Принята  
на педагогическом совете  
МБУДО г. Мурманска ДЮСАШ № 15  
Протокол от 08.04.2021 № 5  
Председатель Скамен С.Л. Алексеевна

Утверждена  
Приказом МБУДО г. Мурманска  
ДЮСАШ № 15  
от 08.04.2021 № 01-30  
Директор И.Ю.Горохова

**Адаптированная дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности**

**«ОСНОВЫ КАРАТЭ»**

Возраст обучающихся: 8-18 лет

Срок реализации: 5 лет

Составители:  
Составители:  
Штогрин А.Е.,  
тренер-преподаватель МБУДО  
г. Мурманска ДЮСАШ № 15,  
Копырина А.Е.,  
Зам.директора по УВР  
г. Мурманска ДЮСАШ № 15

Мурманск  
2021

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность** адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы каратэ» - физкультурно-спортивная.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы каратэ» составлена на основе:

- программы «Каратэ-до» для системы дополнительного образования детей, СДЮСШОР, ДЮСШ,
- учебно-методической литературы по адаптивной физической культуре и спорту;

в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утверждён приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 СП 2.4.3648-20;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 СП 1.2.3685-21;
- Методическими рекомендациями «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта» от 21.03.2008 г. (дополнение к Методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ по организации и деятельности спортивных школ Российской Федерации от 12.12.2006 г. № СК-02-10/36850);
- Уставом МБУ ДО г. Мурманска ДЮСАШ № 15.

### **Уровень сложности программы.**

«Базовый» уровень - предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно – тематического направления программы.

### **Актуальность программы и педагогическая целесообразность.**

Программа обеспечивает социализацию детей с поражением опорно-двигательного аппарата в соответствии с индивидуальными особенностями их развития, дает им качественное образование и формирует у них осознанную добровольную мотивацию к получению знаний, сохранению собственного здоровья, социально-значимой деятельности.

Благодаря программе дети с поражением опорно-двигательного аппарата получают возможность удовлетворения потребности в занятиях каратэ. Занятия детей данной категории каратэ, участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях дают им возможность приобщиться к активной жизни, развивать и совершенствовать свои физические

возможности, восстанавливать психическое равновесие, возвращая веру в собственные силы. Чем раньше начинаются занятия, тем более полно происходит процесс реабилитации и социальной адаптации.

Формы, методы и средства программы адаптированы к физическим и психическим возможностям детей.

#### **Новизна программы:**

- разработана с учетом физических и психофизических возможностей детей с поражением опорно-двигательного аппарата, их функциональными возможностями;
- средства каратэ направлены на укрепление и развитие сохранных двигательных функций, предупреждение появления вторичных нарушений.

**Цель программы.** Целью программы является максимально возможная самореализация детей с поражением опорно-двигательного аппарата посредством каратэ, повышение их реабилитационного потенциала и уровня качества жизни и, как следствие, - социализация и последующая социальная интеграция.

#### **Задачи программы:**

##### **Обучающие:**

- обучение комплексу специальных знаний по основам каратэ;
- формирование теоретических знаний.

##### **Коррекционно-развивающие:**

###### **- Общие:**

- укрепление здоровья, приобщение к культуре здорового и безопасного образа жизни;
- воспитание гармонически-развитого ребенка;
- обучение жизненно важным двигательным умениям, навыкам;
- развитие основных качеств физического развития.

###### **- Специальные (коррекционные):**

- коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики;
- коррекция скованности и ограниченности движений;
- коррекционно-компенсаторное развитие и совершенствование мышечно-суставного чувства;
- активизация функций сердечно-сосудистой системы;
- улучшение и укрепление опорно-двигательного аппарата;
- коррекция и совершенствование координационных способностей, согласованности движений;
- профилактика и предупреждение вторичных отклонений.

##### **Воспитательные:**

- воспитание положительных морально-волевых, нравственных качеств;
- приобщение занимающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- формирование человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество и нацеленного на совершенствование этого общества;
- профилактика асоциального поведения;

- формирование эмоционального благополучия ребенка, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;
- формирование устойчивого интереса к занятиям;
- воспитание навыков самостоятельной работы;
- развитие роли самоанализа, самоконтроля, самоподготовки;
- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера с семьей занимающегося.

**Отличительная особенность данной программы.** Физическая нагрузка и нормативные требования адаптированы к физическим возможностям детей. Программа имеет коррекционную направленность.

**Сроки реализации программы – 5 лет.**

**Возраст детей,** участвующих в реализации данной программы, 8-18 лет  
Допускается комплектование разновозрастных групп. В данном случае в учебно-тренировочном процессе тренер обязательно учитывает личностно-ориентированный подход.

**Условия набора** детей в коллектив: принимаются все дети с поражением опорно-двигательного аппарата, желающие заниматься каратэ, при наличии у них медицинского допуска к занятиям.

**Наполняемость.** Наполняемость группы - до 5 человек.

**Формы занятий:**

- групповые;
- занятия по индивидуальным планам;
- дистанционная форма обучения - применяется с помощью телекоммуникационных технологий и сети Интернет в периоды отмены учебно-тренировочных занятий в связи с неблагоприятной эпидемиологической обстановкой и другими мероприятиями, влекущими за собой приостановку учебного процесса.

Тренировочный процесс рассчитан на 52 учебные недели: 46 недель в условиях ДЮСАШ, 6 недель – в условиях оздоровительного лагеря или по индивидуальным планам.

**Режим занятий - 6 часов в неделю.** Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха обучающихся, графика обучения их в общеобразовательных и специальных (коррекционных) учреждениях.

**Условия реализации программы:**

- выполнение в полном объеме количества часов программного материала;
- прохождение итоговой аттестации;
- обеспечение тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий.

Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, в зависимости от конкретных обстоятельств, может изменяться (наличие материальной базы, тренировочных сборов, соревнований, климатических условий и т.д.).

### **Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.**

В результате освоения программы учащиеся должны:

- повысить уровень социальной адаптации и интеграции;
- повысить уровень динамики двигательных способностей;
- повысить уровень общей и специальной физической, технической подготовки;
- овладеть умением самостоятельной работы;
- повысить уровень физической реабилитации.
- сдать итоговую аттестацию.

**Формы подведения итогов реализации программы** – промежуточная и итоговая аттестация.

Содержание программы обновляется с учётом развития науки, техники, экономики, технологий и социальной сфер.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Примерный план учебно-тренировочных занятий на 52 недели (час.)

Разделы подготовки	Года обучения	
	1-2 года обучения	3-5 года обучения
	6 час.	6 час.
Теория	8	8
Общая физическая подготовка	200	156
Специальная физическая подготовка	62	83
Техническая подготовка	22	45
ВОМ	4	4
Медицинский контроль	4	4
Контрольные нормативы	4	4
Участие в соревнованиях	8	8
<b>Итого</b>	<b>312</b>	<b>312</b>

### Примерный тематический план на 52 недели тренировочных занятий (в часах)

#### 1-2 года обучения

Разделы подготовки	Кол-во часов
<b>Теория</b>	<b>8</b>
Адаптивная физическая культура	1
Истории развития каратэ. Терминология, стили, направления	1
Личная и общественная гигиена	1
Закаливание организма	1
Самоконтроль в процессе занятий спортом	2
Техника безопасности на занятиях	2
<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>200</b>
Комплексы ОРУ	30
Коррекционные упражнения	30
Упражнения для развития общих физических качеств	90
Подвижные игры. Спортивные игры	50

<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>62</b>
Упражнения для развития гибкости	20
Упражнения для развития координации	10
Упражнения для развития силы	10
Упражнения для развития быстроты	10
Упражнения для развития выносливости	5
Упражнения для развития ловкости	7
<b>Техническая подготовка</b>	<b>22</b>
Базовые стойки	2,5
Техника кихон-ноката	2,5
Стойки зенкутсу-дачи - перемещения и повороты	2,5
Атакующие действия	3,5
Защитная техника	3,5
Сочетание техники кихон ноката	2,5
Атакующая, блокирующая техника рук	2,5
Комплексные упражнения	2,5
<b>Воспитательно-образовательные мероприятия</b>	<b>4</b>
<b>Контрольные соревнования</b>	<b>8</b>
<b>Контрольно-переводные нормативы</b>	<b>4</b>
<b>Медицинский контроль</b>	<b>4</b>
<b>Итого</b>	<b>312</b>

**Примерный тематический план  
на 52 недели тренировочных занятий (в часах)**

**3-5 годов обучения**

<b>Разделы подготовки</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>Теория</b>	<b>8</b>
Терминология	0,5
Личная и общественная гигиена	0,5
Закаливание организма	1
Самоконтроль в процессе занятий спортом	1
Техника безопасности на занятиях	1
Основные средства спортивной тренировки	2
Физическая подготовка.	2
<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>156</b>
Комплексы ОРУ	22
Коррекционные упражнения	22
Упражнения для развития общих физических качеств	82
Подвижные игры. Спортивные игры	30
<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>83</b>
Упражнения для развития гибкости	25
Упражнения для развития координации	15
Упражнения для развития силы	15
Упражнения для развития быстроты	14

Упражнения для развития выносливости	6
Упражнения для развития ловкости	8
<b>Техническая подготовка</b>	<b>45</b>
Базовые стойки	5
Техника кихон-ноката	6
Передвижения в стойках	6
Атакующая, защитная техника	7
Атакующая, блокирующая техника рук	7
Комплексные упражнения	8
Свободный поединок	6
<b>Воспитательно-образовательные мероприятия</b>	<b>4</b>
<b>Контрольные соревнования</b>	<b>8</b>
<b>Контрольно-переводные нормативы</b>	<b>4</b>
<b>Медицинский контроль</b>	<b>4</b>
<b>Итого</b>	<b>312</b>

### **Задачи 1-2 годов обучения**

- коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики;
- профилактика и предупреждение вторичных отклонений;
- закаливание организма;
- формирование стойкого интереса к занятиям;
- изучение терминологии, истории развития каратэ, существующие стили и направления, гигиена спортсмена;
- овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие координации, быстроты, ловкости и гибкости);
- воспитание положительных морально-волевых, нравственных качеств, трудолюбия;
- динамика основных физических качеств.
- участие в показательных выступлениях и межгрупповых соревнованиях;
- промежуточная, итоговая аттестация.

### **Задачи 3-5 годов обучения**

- коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики;
- профилактика и предупреждение вторичных отклонений;
- разносторонняя общая физическая подготовка и развитие специальных физических качеств;
- специально-двигательная подготовка - развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений;
- освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов;
- привитие интереса к регулярным занятиям каратэ, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности;



- изучение терминологии, истории развития каратэ, существующие стили и направления, гигиена спортсмена;
- воспитание морально-волевых, нравственных качеств спортсмена;
- участие в показательных выступлениях и межгрупповых соревнованиях;
- промежуточная, итоговая аттестация.

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

## Теоретическая подготовка

### Содержание теоретической подготовки

#### Для групп 1-2 годов обучения

**Адаптивная физическая культура** - понятие об адаптивной физической культуре и адаптивном спорте. АФК как средство физической реабилитации и социализации, воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

**Истории развития каратэ. Терминология, стили, направления.**

**Личная и общественная гигиена.** Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.

**Закаливание организма.** Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.

**Самоконтроль в процессе занятий спортом.** Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом.

**Техника безопасности на занятиях.** Дисциплина на занятиях. Техника безопасности при разучивании приемов, во время тренировочной схватки.

#### Для групп 3-5 годов обучения

**Терминология.**

**Личная и общественная гигиена.** Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.

**Закаливание организма.** Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.

**Самоконтроль в процессе занятий спортом.** Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом.

**Техника безопасности на занятиях.** Дисциплина на занятиях. Техника безопасности при разучивании приемов, во время тренировочной схватки.

**Основные средства спортивной тренировки.** Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки. Упражнения, направленные на коррекцию зрения.

**Физическая подготовка.** Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

### Общая физическая подготовка

**1. Передвижения:** ходьба, бег в разновидности.

#### **Упражнения для коррекции ходьбы**

«Рельсы», «Не сбей», «Узкий мостик», «Длинные ноги», «Хлоп», «Лабиринт», «Коромысло». «Ходим в шляпе». «Ловкие руки», «Светло – темно» и др.

**Упражнения имеют следующую коррекционную направленность:** дифференцировка расстояния, усилий, развитие равновесия, точности движений, ориентировка в пространстве, согласованность действий, координация движений, коррекция осанки, развитие мелкой моторики, глазомер,

### **Упражнения для коррекции бега**

Ходьба ускоренная с переходом на бег, переход с бега на ходьбу. Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа (от минимального до максимально возможного). Бег только руками, стоя на месте, с постепенным увеличением и снижением темпа. Бег «змейкой», не задевая предметов; то же – вдвоём, держась за руки. Бег с подскоками. Бег с максимальной скоростью на 10, 20, 30 м наперегонки. Бег с подпрыгиванием и доставанием предметов (отметка на стене, подвешенный шарик). Бег по ориентирам (линиям, обозначенным мелом, скакалками). Бег в различном темпе. Челночный бег. Бег по кругу с остановкой и др.

**Упражнения имеют следующую коррекционную направленность:** усвоение темпа и ритма движений, стимуляция дыхательной и сердечно-сосудистой систем, дифференцирование усилий и длины шага, временных характеристик движений, ориентировка в пространстве, развитие мелкой моторики, выносливости, координации, скоростных, скоростно-силовых качеств и др.

### **Коррекция прыжков**

Ошибками в прыжках в длину и высоту является слабый толчок, иногда остановка перед толчком, низкая траектория полёта, неучастие рук, что объясняется низким уровнем координационных способностей, силы разгибателей ног, скоростно-силовых качеств. Кроме того, детям трудно решать две двигательные задачи: движение ног и взмах руками.

**Упражнения имеют следующую коррекционную направленность:** подготовительные упражнения готовят стопу и все мышцы но, в занятиях с детьми они выполняют самостоятельную функцию, развивая разнообразные координационные способности, корректируя недостатки движения и развития сохранных функций.

### **Упражнения для коррекции прыжков**

1. Подскоки на двух ногах с продвижением вперёд, поворотами направо, налево, на 90 градусов.
2. Прыжки поочерёдно н каждой ноге на отрезке 10–15 метров.
3. Прыжки через скакалку – на двух, на одной ноге, поочерёдно, на месте и с продвижением вперёд и назад.
4. Прыжок с места вперёд – вверх через натянутую верёвку на высоту 10, 20, 30 см с взмахом рук.
5. Прыжки на двух ногах через набивные мячи из полуприседа с взмахом рук.

6. Выпрыгивание вверх из глубоко приседа.
7. Прыжки с зажатым между стопами мячом.
8. Прыжки в глубину из приседа (вспрыгивание) на поролоновые маты с высоты 40–50 см, с последующим подпрыгиванием вверх.
9. Прыжок на гимнастическую скамейку, прыжок с гимнастической скамейки, прыжок через гимнастическую скамейку.
10. Прыжки на месте на двух ногах с закрытыми ногами, на каждый четвёртый счёт – поворот на 90 градусов.

*Упражнения имеют следующую коррекционную направленность:* координация и ритм движений, укрепление и пружинистые свойства стопы, ориентировка в пространстве, дифференцировка расстояния и усилий, точность кинестетических ощущений, преодоление страха, развитие силы разгибателей ног, развитие выносливости, скоростно-силовых качеств и др.

## **2. Прикладные упражнения**

Построения и перестроения. Равнение в шеренге и в колонне. Перестроение из шеренги и колонны в круг. Повороты на месте направо, налево, кругом. Выполнение строевых команд: «равняйся», «мирно», «вольно», «направо», «налево».

## **3. Общеразвивающие упражнения**

– без предметов;

- с предметами (гимнастические палки, обручи, озвученные мячи, мячи, разные по качеству, цвету, весу, твердости, размеру, мешочки с песком, гантели, и др.)

### Упражнения с гимнастическими палками.

Подбрасывание и ловля палки, изменяя хват. Балансирование палки, стоя на одном месте. Удерживая палку перед собой (на лопатках, за спиной), изменять исходное положение, например: встать на одно колено, на оба колена, сесть и подняться в основную стойку, не выпуская палки из рук и не меняя хвата.

### Упражнения с большим мячом.

Переключивание мяча из руки в руку с вращением вокруг себя. Ведение мяча. Удары мяча об пол перед собой с одновременным подпрыгиванием на двух ногах. Прокатывание мяча, броски вперед, в сторону с дозированными усилиями.

### Упражнение с малыми мячами.

«Школа мяча» с усложненными бросками в различных исходных положениях. Метание мяча сбоку одной рукой. Метание теннисного мяча на дальность. Бросок двумя руками снизу через возвышенность (высота 2 м). Попадание мячом в предмет (большой мяч, кубик и т.д.).

## **Корригирующие упражнения для шеи, рук, ног, туловища**

Исходное положение: лежа, сидя, стоя. Движения головой в разных направлениях. Одновременные движения руками вперед, назад, в стороны, вверх, вниз. Сгибание и разгибание предплечий и кистей рук. Поочередное и

одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа движения. Противопоставление первого пальца остальным с контролем зрения, а также без него. Выделение пальцев рук. В исходных положениях лежа на спине, на животе, на боку поочередное поднимание и отведение прямых или согнутых ног, сгибание, разгибание, а также круговые движения ими. Приседание на всей ступне, стоя у опоры. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны. Акробатические группировки: сидя, лежа, на спине, в приседе. Простейшие сочетания изученных движений.

### **Упражнения для коррекции осанки**

Стойка у вертикальной плоскости с сохранением правильной осанки при движениях головой, руками, глазами в разных исходных положениях и при движениях рук. Сохранение устойчивости в стойке «одна ступня впереди другой» с открытыми и закрытыми глазами. Стойка на носках, стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад. Смена исходных положений под счет учителя с открытыми и закрытыми глазами. Удерживание различных исходных положений на качающейся плоскости с движениями рук. Кружение на месте переступанием с последующим выполнением упражнений руками с наклонами, приседаниями и выпадами вперед, в сторону. Ходьба по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, по гимнастической скамейке, бревну с движениями руками и с предметом в руках (флажком, гимнастической палкой, мешочком с песком, с мячом, обручем). Ходьба по гимнастической скамейке с приседаниями, с поворотом (переступанием), приставными шагами, переменными шагами вперед, назад, боком. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиваниями через набивные мячи, веревочку, натянутую на высоте 20—25 см.

- Лежа на спине, приподнять голову и плечи, вернуться в и. п.;
- лежа на спине, поочередно согнуть и разогнуть ноги в коленях;
- лежа на животе, приподнять голову и плечи, руки на пояс, лопатки соединить;
- лежа на боку, приподнять и опустить ногу;
- лежа на спине, руки за головой, поочередно поднимать прямые ноги вверх;
- лежа на животе, отвести руки назад и приподнять ноги;
- лежа на животе, отвести руки назад и приподнять голову, плечи.
- упражнение «велосипед».

### **Коррекция лазания и перелезания**

Эти упражнения имеют прикладное значение, способствуют развитию силы, ловкости, координации движений, укреплению свода стопы, формированию осанки, умению управлять своим телом. Лазание и перелезание корригируют недостатки психической деятельности – страх, завышенную самооценку, боязнь высоты, неадекватность поведения в сложных ситуациях. Упражнения, выполняемые на высоте, должны быть объяснены и показаны с предельной точностью и требуют обеспечения безопасности и страховки.

### **Упражнения для коррекции лазания и перелезания**

1. Проползание под веревкой, под бревном, под скамейкой.
2. Лазание по гимнастической скамейке на коленях, на четвереньках вперед и назад к краю скамейки.
3. Перелезание через гимнастическую скамейку.
4. Перелезание через наклонную скамейку, установленную под углом 10 градусов.
5. Лазание по наклонной скамейке произвольным способом вверх и под уклон.
6. Лазание по гимнастической стенке различными способами.
7. Ползание и лазание по гимнастической скамейке с грузом на спине.
8. Лазание вверх и вниз по веревочной лестнице.

**Упражнения имеют следующую коррекционную направленность:** координация движений, соразмерность усилий, согласованность движений, дифференцировка усилий, быстрота перемещения, преодоление страха высоты, профилактика плоскостопия, равновесие и др.

### **Упражнения для коррекции и формирования равновесия**

Движение головой сидя, стоя на коленях, стоя у опоры. Наклоны вперед-назад, вправо, влево; повороты вправо-влево. Из исходного положение лежа на спине (на животе) быстрый переход в основную стойку, принимая как можно меньше промежуточных исходных положений. Кружение на месте переступанием. Удерживание различных исходных положений на качающейся плоскости. Ходьба по начерченному коридору, по доске, лежащей на полу, по доске с приподнятым краем (вверх и вниз), по гимнастической скамейке (25—30 см высотой). Перешагивание через канат, лежащий на полу, через бруски, гимнастические палки, лежащие на полу на расстоянии 1 м. Перешагивание с предмета на предмет.

**Упражнения имеют следующую коррекционную направленность:** координация движений, соразмерность усилий, согласованность движений, дифференцировка усилий, профилактика плоскостопия и др.

### **Упражнения для коррекции и развития мелкой моторики рук**

Упражнения с малыми мячами (резиновый, теннисный и др.). Перекладывание, перебрасывание различными способами. Подбрасывание мяча и двух мячей различными способами. Удары мяча и поочередные удары разными мячами о стену, об пол. Ловля мяча и двух мячей различными способами. Броски мяча в цель, метание одним и тремя разными мячами в горизонтальную и вертикальную цель с различного расстояния.

**Упражнения имеют следующую коррекционную направленность:** координация движений кисти, подвижность в лучезапястном суставе, концентрация внимания, следящие движения, дифференцировка усилий во времени и пространстве, тактильных ощущений, зрительный анализ зависимости высоты отскока мяча от силы и направления удара,

ориентировка в пространстве, ручная ловкость, быстрота реагирования, скоростно-силовые качества, сопоставление усилия и пространства и др.

### **Упражнения для формирования свода стоп, их опороспособности**

В исходном положении: сидя (стоя у опоры) сгибание и разгибание пальцев ног: тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком; смыкание и размыкание стоп. Прокатывание стопами каната. Захватывание стопами мяча, захватывание ногами мешочка с песком с последующими бросками его в обруч и передачей соседу по ряду. Ходьба по ребристой доске, массажному коврику, рейкам гимнастической стенки.

### **Упражнения для коррекции расслабления**

«Плети», «Покажи силу», «Бабочка», «Вертолет», «Балерина», «Обними себя», «Велосипед» «Скалолазы» и другие упражнения в положениях сидя, лежа, стоя.

*Упражнения имеют следующую коррекционную направленность:* расслабление мышц плеча, предплечья, кисти, последовательное расслабление разных звеньев тела, дифференцировка времени, темпа, амплитуды и симметричности движения, образное мышление, координация и точность движений, развитие статической силы, контроль дыхания и др.

### **Упражнения для коррекция дыхания**

Для занимающихся характерно неритмичное поверхностное дыхание. Дети должны уметь пользоваться грудным, диафрагмальным (брюшным) и смешанным (полным) дыханием. Чем раньше обучающиеся научатся правильно дышать, тем выше эффект физических упражнений.

В исходном положении лежа на спине (сидя, стоя) развивать диафрагмальное дыхание, с акцентом на выдох. Выполнять удлиненный, углубленный выдох с одновременным произнесением звуков: «х-х-хо» (как согревают руки), «фф-фу» (как студят чай), «чу-чу-чу» (паровоз), «ш-ш-ш» (вагоны), «у-у-у» (самолет), «ж-ж-ж» (жук), задуть свечу, надуть шарик. Звуковая гимнастика, сочетание дыхания с движениями.

Используются различные упражнения для коррекции дыхания положениях стоя, сидя, лежа, с предметами, при ходьбе, беге.

*Упражнения имеют следующую коррекционную направленность:* понимание механизма, ритма полного дыхания, увеличение глубины дыхания, увеличение подвижности диафрагмы, согласование дыхания с движением, акцентирование внимания на дыхание, варьирование частоты дыхания, усвоение разных ритмов дыхания, развитие кардиореспираторной системы, определение индивидуального ритма дыхания, образное мышление.

### **Упражнения для коррекция метания:**

- прием и передача мяча по кругу, в колонне.
- произвольное метание малых и больших мячей в игре.
- бросок и ловля мячей.

- метание колец на шесты.
- метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.
- метание большого мяча двумя руками: из – за головы и снизу с места в стену.
- броски набивного мяча (0,5 кг) сидя, двумя руками от груди.
- броски мяча в горизонтальную цель (обруч, корзину).
- броски мяча в вертикальную мишень (щит, подвешенный обруч).
- броски мячей различного веса на дальность;
- «Попади в цель». Сбить кегли правой и левой рукой от груди с расстояния 2–3 м.

Спортивные игры: настольный теннис, футбол, волейбол.

### **Специальная физическая подготовка**

*Специальная физическая подготовка* представляет собой процесс целенаправленного развития специальных физических качеств.

#### **Упражнения для развития специальной гибкости:**

Упражнения для развития гибкости и растягивания мышц:

- стоя или при ходьбе круговые движения руками с максимальной амплитудой вперед и назад;
- поочередные махи прямой расслабленной ногой впереди назад, вправо и влево;
- наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой);
- наклоном назад, мост на обеих ногах с поддержкой;
- полушпагат, шпагат;
- медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд;
- то же с сопротивлением;
- поднимание ноги, используя резиновый амортизатор;
- упражнения на растягивание связок и мышц самостоятельно и в парах.

#### **Упражнения для развития специальной координации движения**

Выполнение небольших комбинаций, включающие сочетания шагов, перемещений с различными движениями рук, кувырки вперед, назад, стойка на голове, руках у стенки, «лизгинка».

Упражнения с гимнастическими мячами, броски и пасы гимнастических мячей партнеру, бег, прыжки со скакалкой, игра «камешки», упражнения с закрытыми глазами, «мельница».

Отработка страхующих действий при падении.

#### **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:**



- различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 15 с., 10 с.);
- из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди – подъем на носках (на время за 10 с. – 15 раз, повторить серию 3-4 раза с интервалом отдыха 1-3 мин.), то же в стойке ноги вместе;
- пружинный шаг (10-15 с.), бег на носках (20-45 с.);
- приседание, приседание с отягощениями;
- прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать, то же через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать);
- прыжки из глубокого приседа;
- отжимание на руках на полу, у стенки (на ладонях, пальцах, запястьях, кулаках). При выполнении упражнения – выпрыгивание с хлопком в ладоши;
- поднимание туловища из положения лежа – (стремиться 80 раз за 2 мин.).

#### **Упражнения для привития навыков быстроты:**

- из различных исходных положений бег на 5-10-15 м;
- бег приставными шагами;
- бег с остановками и изменением направления, выполнение определенного задания по сигналу (остановка, ускорение и т.д.);
- бег с высокого старта 10-20 м с максимальной скоростью лицом вперед, боком вперед, спиной вперед;
- быстрое передвижение на сильно согнутых ногах;
- по сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м изи.п. (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии;

#### **Упражнения для развития прыгучести:**

- приседания;
- выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа;
- прыжки на обеих ногах, на одной ноге на месте и в движении лицом вперед, боком, спиной вперед;
- прыжки в глубину с гимнастической скамейки, прыжки с доставанием подвешенного предмета одной или двумя руками;
- прыжки со скакалкой, подскоки;
- различные эстафеты;
- приседания на обеих ногах и на одной;
- прыжки со скакалкой на различную высоту и в разном темпе;
- приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх;
- то же с прыжком вверх;
- то же с набивным мячом в руках;
- многократные броски набивного мяча над собой в прыжке и ловля после приземления;

- прыжки вверх на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается);
- прыжки в глубину с гимнастической скамейки;
- прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий;
- прыжки с места, отталкиваясь двумя ногами, вперед, назад, вправо, влево;
- напрыгивание на предметы различной высоты;
- прыжки на месте толчком двух ног, доставая ладонями носки прямых ног спереди и пятки согнутых ног сзади;
- прыжки толчком двух ног вперед с глубоким приседом «лягушка» непрерывно 8 - 10 раз;
- прыжки вперед толчком одной ноги и активным махом другой (в шаге) с приземлением на маховую ногу.

Упражнения для развития скоростной выносливости.

Круговая тренировка.

### **Упражнения для развития силовой выносливости**

- подтягивания на перекладине,
- поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног

### **Примерные тренировочные комплексы для развития общей и специальной выносливости**

#### **Комплекс № 1**

Выполняется на боксерском мешке, по 2 человека. Один из них удерживает мешок, другой в это время наносит серии ударов руками или ногами с максимальной силой и частотой. Через каждые 10 сек партнеры меняются ролями. Раунд длится – 2 мин. Раундов может быть от 2 до 4, в зависимости от возраста и уровня подготовленности. Между раундами пассивный отдых – 1 мин.

#### **Комплекс № 2**

Комплекс состоит из 10 станций. 5 станций – ОФП и 5 станций СФП. Направлен он на воспитание скоростно-силовой выносливости. Желательно четное кол-во участников. На станции ОФП работа по 30 сек (максимально быстро) и 30 сек – отдых. Так 3 раза. Между станциями перерыв не более 30 секунд.

На станциях СФП работа в паре с партнером (лапах, в накладках). Работа длится 2 мин. Скорость максимальная.

#### **Комплекс № 3**

« Работа через среднего». Выполняется в группах по 4 человека. Работается в режиме «кумитэ». Все по очереди работают с 1 партнером. Каждый – по 30 сек. И так 4.5 мин. То есть, например:

Против № 1 в течение 30 сек работает № 2, потом № 3 и потом № 4. и так 3 круга подряд без отдыха. После этого работают против № 2 и так далее. Этот комплекс развивает специальную выносливость.

**Упражнения для развития специальной ловкости:**

- ловля мячей (теннисного, баскетбольного, волейбольного) на расстоянии 3-5 м;
- в парах – уход от попадания мячом.

**Упражнения для комплексного развития качеств:**

- стоя спиной к стене, повернуться лицом к стене с фиксацией ног, коснуться руками стены;
- стоя лицом к мешку, повернуться на 270 град., коснуться тыльной стороной ладони мешка;
- «колесо».

**Соревновательно-игровые задания**

*Соревновательно - игровыми заданиями* называются упражнения, при помощи которых создается та или иная игровая ситуация, где встречаются противоборствующие или соревнующие стороны. Цель упражнений – совершенствование в соревновательно - игровой обстановке как специальных физических качеств, так и конкретных умений и навыков занимающихся. Использование соревновательно - игровых упражнений способствует накоплению двигательного опыта, основанного на временных связях, которые впоследствии положительного переноса, т.е. координационной общности с изучаемым видом физкультурной деятельности облегчает процесс обучения.

## **Техническая подготовка**

### **1-2 года обучения**

- Базовые стойки хеисоку дачи, мусуби-дачи, неико дачи, санчин дачи, зенкутсу дачи, кибя дачи.
- Техника кихон-ноката в стойке кибя-дачи.
- Стойки зенкутсу-дачи - перемещения и повороты (тай-сабаки).
- Атакующие действия цуки, учи, гэри-ваза.
- Защитная техника уке-ваза.
- Сочетание всех элементов базовой техники кихон ноката.
- Атакующая, блокирующая техника рук ипон кумите, шодан, нидан, сандан.
- Комплексные упражнения: Таикиоку-шодан-но-ката, нидан ноката, сандан ноката.

### **3-5 года обучения**

- Базовые стойки хеисоку дачи, мусуби-дачи, неико дачи, санчин дачи, зенкутсу дачи, кибя дачи, кокутцу дачи.
- Техника кихон-ноката в стойке кибя-дачи.
- Техника кихон-ноката в движении в стойках кибя дачи, дзен кутцу дачи, кокутцу дачи.
- Стойки зенкутсу-дачи, кокутсу дачи - передвижения и повороты (тай-сабаки).
- Атакующие действия цуки, учи, гэри-ваза.
- Защитная техника уке-ваза, кихон ипон кумитэ.
- Атакующая, блокирующая техника рук ипон кумите, шодан, нидан, сандан, ипон кумитэ ипон мэ, нихон мэ, санбон мэ.
- Комплексные упражнения (ката): таикиоку-шодан-но-ката, нидан ноката, пинан нидан ноката, шодан ноката, сандан ноката.
- Свободный поединок джиу кумитэ.

### **Воспитательно-образовательные мероприятия**

Воспитательная работа с детьми с ОВЗ должна носить систематический и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с учебно-тренировочным процессом и проводится повседневно на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время на основе предварительно разработанного плана. Такой план должен включать в себя следующие разделы: гуманитарное, патриотическое, трудовое, нравственное и эстетическое воспитание, формирование здорового коллектива. Планом предусматривается связь с родителями обучающегося, с учебными учреждениями.

*В качестве средств и форм* воспитательного воздействия используют учебно-тренировочные занятия, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы.

*Методами воспитания* служат убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование.

Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательно-образовательных мероприятий в рамках адаптивной физической рекреации, которая направлена на удовлетворение потребностей в движении и связана с активным отдыхом, восстановлением сил, использованием природных возможностей. Для детей с различными отклонениями в развитии адаптивная физическая рекреация это не только биологически оправданная двигательная деятельность, но и возможность расширить круг общения, а также расширить эмоциональное и интеллектуальное проявление личности. В ходе проведения рекреационных мероприятий можно использовать природные ресурсы и следует применять следующие формы:

- турпоходы выходного дня;
- лыжные прогулки;

- подвижные игры;
- физкультурно-спортивные праздники;
- упражнения и игры в воде.

Также в содержание воспитательно-образовательных мероприятий могут входить:

- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми;
- тематические диспуты и беседы;
- экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки;
- оформление стендов и газет.

### **Участие в соревнованиях**

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед юным спортсменом. Допускать юных спортсменов к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов.

Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности тренировочного процесса.

### **Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсмена**

Основная форма врачебного контроля - врачебные обследования. Проводятся углубленные, текущие и дополнительные обследования.

Углубленные врачебные обследования проводятся в начале учебного года, перед началом регулярных занятий. После осмотра врач обращает внимание тренера на отклонения в состоянии здоровья (если таковые наблюдаются), физическом развитии, функциональном состоянии и дает необходимые рекомендации. С одной стороны, это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности, а с другой стороны, позволяет проследить за динамикой различных показателей в учебно-тренировочном процессе.

Текущие врачебные обследования позволяют судить о правильности проведения учебно-тренировочного процесса. Текущее обследование проводят на различных этапах тренировки (перед занятием, в утренние часы). Исследуются функциональные сдвиги в организме спортсмена в процессе выполнения тренировочных нагрузок.

После окончания врачебного или диспансерного обследования составляется медицинское заключение, которое включает в себя:

- оценку физического развития;
- состояния здоровья;
- функционального состояния и физической подготовленности обследуемого;
- рекомендации по режиму и методике учебно-тренировочных занятий;
- показания и противопоказания;
- лечебные и профилактические назначения;
- направления на повторное обследование к врачам узкой специализации.

Дополнительные врачебные обследования проводятся перед соревнованиями, после перенесенных заболеваний и травм.

## Мониторинг результатов освоения программы Аттестация по ОФП

Контрольные упражнения	Итоговая аттестация
Бег 30, м	динамика положительная/ динамика отрицательная/ стабильный показатель
Прыжок в длину с места, м	
Челночный бег 4 x 20, сек.	
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	
Приседание, кол-во раз	
Поднимание туловища из положения лежа, кол-во раз	

*Примечание:* при отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения, проводится альтернативное контрольное упражнение или таковое не проводится. Аттестация засчитывается по выполненным контрольным упражнениям.

### Ожидаемые результаты:

1 год обучения:

- Освоение базовых стоек хеисоку дачи, мусуби-дачи, неико дачи, санчин дачи, зенкутсу дачи, кибя дачи.
- Освоение техники кихон-ноката в стойке кибя-дачи.

2 год обучения:

Выполнение:

- Стойки зенкутсу-дачи - перемещения и повороты (тай-сабаки).
- Атакующие действия цуки, учи, гэри-ваза.
- Защитная техника уке-ваза.

3 год обучения:

Выполнение:

- Сочетание всех элементов базовой техники кихон ноката.
- Атакующая, блокирующая техника рук ипон кумите, шодан, нидан, сандан.
- Комплексные упражнения: Таикиоку-шодан-но-ката, нидан ноката, сандан ноката.

4 год обучения:

Выполнение:

- Техника кихон-ноката в движении в стойках кибя дачи, дзен кутцу дачи, кокутцу дачи.

- Стойки зенкутсу-дачи, кокутсу дачи - передвижения и повороты (тай-сабаки).
- Атакующие действия цуки, учи, гэри-ваза.
- Защитная техника уке-ваза, кихон ипон кумитэ.

5 год обучения:

Выполнение:

- Атакующая, блокирующая техника рук ипон кумите, шодан, нидан, сандан, ипон кумитэ ипон мэ, нихон мэ, санбон мэ.
- Комплексные упражнения (ката): таикиоку-шодан-но-ката, нидан ноката, пинан нидан ноката, шодан ноката, сандан ноката.
- Свободный поединок джиу кумитэ.



## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **Организация адаптивного физического воспитания детей с нарушением опорно-двигательного аппарата**

**Отмечаются следующие виды патологии опорно-двигательного аппарата.**

**I. Заболевания нервной системы:**

- детский церебральный паралич (ДЦП),
- полиомиелит.

**II. Врожденная патология опорно-двигательного аппарата:**

- врожденный вывих бедра,
- кривошея,
- косолапость и другие деформации стоп,
- аномалии развития позвоночника (сколиоз),
- недоразвитие и дефекты конечностей,
- аномалии развития пальцев кисти,
- артрогрипоз (врожденное уродство).

**III. Приобретенные заболевания и повреждения опорно-двигательного аппарата:**

- травматические повреждения спинного мозга, головного мозга и конечностей,
- полиартрит,
- заболевания скелета (туберкулез, опухоли костей, остеомиелит),
- системные заболевания скелета (хондродистрофия, рахит).

**Формы детского церебрального паралича:**

- спастическая диплегия;
- лвойная диплегия;
- гиперкинетическая форма;
- атонически-астатическая форма;
- гемипаретическая форма.

**Вторичные нарушения и сопутствующие заболевания при ДЦП:**

- формирование контрактур и деформаций туловища и конечностей;
- гипертензионно-гидроцефальный синдром;
- судорожный синдром;
- нарушения вегетативной нервной системы;
- нарушение слуха;
- нарушение зрения;
- нарушение артикуляционного аппарата.

### **Особенности психического развития детей с нарушением опорно-двигательного аппарата**

При всем разнообразии врожденных и рано приобретенных заболеваний и повреждений опорно-двигательного аппарата у большинства этих детей наблюдаются сходные проблемы. Ведущим в клинической картине является

двигательный дефект (задержка формирования, недоразвитие, нарушение или утрата двигательных функций). Большую часть детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата составляют дети с церебральными параличами (89%). Двигательные расстройства у них сочетаются с отклонениями в развитии сенсорных функций, познавательной деятельности, что связано с органическим поражением нервной системы и ограниченными возможностями познания окружающего мира. Очень часто отмечаются речевые нарушения, которые имеют органическую природу и усугубляются дефицитом общения. Поэтому наряду с лечебной и социальной помощью эти дети нуждаются также в психолого-педагогической и логопедической коррекции. Часть детей не имеют отклонений в развитии познавательной деятельности и не требуют специального обучения и воспитания. Но все дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата нуждаются в особых условиях жизни, обучения и последующей трудовой деятельности.

Детский церебральный паралич – это тяжелое заболевание нервной системы, которое нередко приводит к инвалидности ребенка. За последние годы оно стало одним из наиболее распространенных заболеваний нервной системы у детей. Частота его проявлений достигает в среднем на 1000 новорожденных (от 5 до 9 в разных регионах страны). ДЦП возникает в результате недоразвития или повреждения мозга в раннем онтогенезе. При этом наиболее тяжело страдают «молодые» отделы мозга – большие полушария, которые регулируют произвольные движения, речь и другие корковые функции. Детский церебральный паралич проявляется в виде различных двигательных, психических и речевых нарушений. Таким образом, при ДЦП страдают самые важные для человека функции – движение, психика и речь. Ведущими в клинической картине детских церебральных параличей являются двигательные нарушения, которые часто сочетаются с психическими и речевыми расстройствами, нарушениями функций других анализаторных систем (зрения, слуха, глубокой чувствительности), судорожными припадками.

Степень тяжести двигательных нарушений варьирует в большом диапазоне, где на одном полюсе находятся грубейшие двигательные нарушения, на другом – минимальные. Психические и речевые расстройства, так же как и двигательные, варьируют в широких пределах, и может наблюдаться целая гамма различных сочетаний. Например, при грубых двигательных нарушениях психические расстройства могут отсутствовать или быть минимальными, и, наоборот, при легких двигательных нарушениях могут наблюдаться грубые психические и речевые расстройства.

### **Двигательные нарушения при ДЦП**

У детей с церебральным параличом задержано и нарушено формирование всех двигательных функций: с трудом и опозданием формируется функция удержания головы, навыки сидения, стояния, ходьбы,

манипулятивной деятельности. Темпы двигательного развития при ДЦП могут широко варьировать.

В силу специфики двигательных нарушений у детей с церебральным параличом статические и локомоторные функции не могут развиваться спонтанно или развиваются неправильно. Двигательные нарушения, являясь ведущим дефектом, без соответствующей коррекции оказывают неблагоприятное влияние на формирование психических функций и речи.

Разнообразие двигательных нарушений у детей с церебральным параличом обусловлено действием ряда факторов, непосредственно связанных со спецификой самого заболевания. Важнейшими из них являются:

1. Нарушение мышечного тонуса (по типу спастичности, ригидности, гипотонии, дистонии). Мышечный тонус условно называют рефлексом на проприоцепцию, ответом мышц на самоощущение. Для любого двигательного акта необходим нормальный мышечный тонус. Регулирование мышечного тонуса обеспечивается согласованной работой различных звеньев нервной системы.

Часто при детском церебральном параличе наблюдается повышение мышечного тонуса (*спастичность*). Мышцы в этом случае напряжены. Характерным является нарастание мышечного тонуса при попытках произвести то или иное движение (особенно при вертикальном положении тела). У детей с церебральным параличом ноги приведены, согнуты в коленных суставах, опора на пальцы, руки приведены к туловищу, согнуты в локтевых суставах, пальцы согнуты в кулаки. При резком повышении мышечного тонуса часто наблюдаются сгибательные и приводящие контрактуры (ограничение объема пассивных движений в суставах), а также различные деформации конечностей.

При *ригидности* мышцы напряжены, находятся в состоянии тетануса (максимальное повышение мышечного тонуса). Нарушается плавность и слаженность мышечного взаимодействия.

При *гипотонии* (низкий мышечный тонус) мышцы конечностей и туловища дряблые, вялые, слабые; объем пассивных движений значительно больше нормального. Понижение тонуса мышц во многом связано с недостаточной функцией мозжечка и вестибулярного анализатора.

*Дистония* – меняющийся характер мышечного тонуса. Мышечный тонус в этом случае отличается непостоянством, изменчивостью. В покое мышцы расслаблены, при попытках к движению тонус резко нарастает, в результате чего оно может оказаться невозможным.

При осложненных формах церебрального паралича может отмечаться сочетание различных вариантов нарушений мышечного тонуса. Характер этого сочетания может меняться с возрастом. Это свидетельствует о сложном механизме нарушений мышечного тонуса, которые зависят от многих факторов. Большое значение в нарушениях мышечного тонуса у детей с церебральным параличом имеет фактор неравномерного созревания различных мозговых структур. Нарушения мышечного тонуса могут

варьировать в широком диапазоне: от грубых до практически приближающихся к нормальному мышечному тону.

2. Ограничение или невозможность произвольных движений (парезы и параличи). В зависимости от тяжести поражения мозга может наблюдаться полное или частичное отсутствие тех или иных движений. Полное отсутствие произвольных движений, обусловленное поражением двигательных зон коры головного мозга и проводящих двигательных (пирамидных) путей головного мозга, называется центральным параличом, а ограничение объема движений – центральным парезом. Ограничение объема произвольных движений обычно сочетается со снижением мышечной силы. Ребенок затрудняется или не может поднять руки вверх, вытянуть их вперед, в стороны, согнуть или разогнуть ногу. Все это затрудняет развитие важнейших двигательных функций и прежде всего манипулятивной деятельности и ходьбы. При парезах страдают в первую очередь наиболее тонкие и дифференцированные движения, например изолированные движения пальцев рук.

3. Наличие насильственных движений. Для многих форм ДЦП характерны насильственные движения, которые могут проявляться в виде гиперкинезов и тремора. *Гиперкинезы* – непроизвольные насильственные движения, обусловленные переменным тонусом мышц, с наличием неестественных поз и незаконченных движений. Они могут наблюдаться в покое и усиливаться при попытках произвести движения, во время волнения. Гиперкинезы всегда затрудняют осуществление произвольного двигательного акта, а порой делают его невозможным. Насильственные движения могут быть выражены в мышцах артикуляционного аппарата, шеи, головы, различных отделов конечностей.

*Тремор* – дрожание конечностей (особенно пальцев рук и языка). Он наиболее выражен при целенаправленных движениях. В конце целенаправленного движения тремор усиливается, например: при приближении пальца к носу при закрытых глазах (пальце-носовая проба по выявлению тремора).

4. Нарушения равновесия и координации движений (*атаксия*). Наблюдается туловищная атаксия в виде неустойчивости при сидении, стоянии и ходьбе. В тяжелых случаях ребенок не может сидеть или стоять без поддержки. Отмечается неустойчивость походки: дети ходят на широко расставленных ногах (с целью компенсации дефекта), пошатываясь, отклоняясь в сторону. Нарушения координации проявляются в неточности, несоразмерности движений (прежде всего рук). Ребенок не может точно захватить предмет и поместить его в заданное место; при выполнении этих движений он промахивается, у него наблюдается тремор. Нарушена координация тонких, дифференцированных движений. В результате ребенок испытывает трудности в манипулятивной деятельности.

5. Нарушение ощущений движений (кинестезии). Развитие двигательных функций тесно связано с ощущением движений. Ощущение движений осуществляется с помощью специальных чувствительных клеток (проприоцепторов), расположенных в мышцах, сухожилиях, связках,

суставах и передающих в центральную нервную систему информацию о положении конечностей и туловища в пространстве, степени сокращения мышц. Эти ощущения называют мышечно-суставным чувством. Специальными исследованиями показано, что при всех формах церебрального паралича нарушается проприоцептивная регуляция движения (К. А. Семенова, Н. М. Махмудова, 1979). Эти нарушения резко затрудняют выработку тех условнорефлекторных связей, на основе которых формируется чувство положения собственного тела, позы в пространстве. У детей с церебральным параличом бывает ослаблено чувство позы; у некоторых искажено восприятие направления движения (например, движение пальцев рук по прямой может ощущаться ими как движение по окружности или в сторону). Нарушение ощущений движений еще более обедняет двигательный опыт ребенка, способствует развитию однообразия в совершении отдельных движений и их стереотипизации, задерживает формирование тонких координированных движений. Нарушения ощущений движений особенно выражены при гиперкинетической и атонически-астатической формах ДЦП.

6. Недостаточное развитие цепных установочных выпрямительных рефлексов (стато-кинетических рефлексов). Стато-кинетические рефлексы обеспечивают формирование вертикального положения тела ребенка и произвольной моторики. При недоразвитии этих рефлексов ребенку трудно удерживать в нужном положении голову и туловище. В результате он испытывает трудности в овладении навыками самообслуживания, трудовыми и учебными операциями.

7. Синкинезии. *Синкинезии* – это произвольные содружественные движения, сопровождающие выполнение активных движений (например, при попытке взять предмет одной рукой происходит сгибание другой руки; ребенок не может разогнуть согнутые пальцы рук, а при выпрямлении всей руки пальцы разгибаются). При ДЦП синкинезии возникают вследствие чрезмерной иррадиации возбуждения, что исключает возможность необходимого контроля со стороны центральной нервной системы.

8. Наличие патологических тонических рефлексов. Их выраженность отражает основной механизм нарушений при ДЦП. Двигательные нарушения при церебральном параличе обусловлены тем, что поражение незрелого мозга изменяет последовательность этапов его созревания. При нормальном развитии тонические рефлексы проявляются не резко в первые месяцы жизни. Постепенное их угасание создает благоприятную основу для появления более высокой ступени в безусловно-рефлекторной деятельности ребенка, так называемых установочных рефлексов. При нормальном ходе развития к 3 месяцам жизни позотонические рефлексы уже не проявляются.

При ДЦП отмечается запаздывание в угасании врожденных безусловно-рефлекторных двигательных автоматизмов, к которым и относятся позотонические рефлексы. Их центрами являются нижележащие спинальные и стволовые отделы головного мозга. Высшие интегративные двигательные центры при ДЦП не оказывают тормозящего влияния на нижележащие отделы мозга. С другой стороны, выраженность активного

функционирования нижележащих мозговых структур проявляется в патологическом усилении позотонических рефлексов, задерживает созревание высших интегративных центров коры, регулирующих произвольные движения, речь и другие корковые функции. Тонические рефлексы активизируются и сосуществуют с патологическим мышечным тонусом и другими двигательными нарушениями. Их выраженность препятствует последовательному развитию реакций выпрямления и равновесия, которые являются основой для развития произвольных двигательных навыков и умений. Патологически усиленные позотонические рефлексы не только нарушают последовательный ход развития двигательных функций, но и являются одной из причин формирования патологических поз, движений, контрактур и деформаций у детей с церебральным параличом.

Среди позотонических рефлексов в оценке структуры дефекта при ДЦП важнейшее значение имеют следующие:

а) Лабиринтный тонический рефлекс (ЛТР) зависит от положения головы в пространстве и проявляется в двух положениях: на спине и на животе. ЛТР у детей с церебральным параличом проявляется в повышении тонуса мышц-разгибателей, когда ребенок лежит на спине, и мышц-сгибателей, когда он лежит на животе. В положении на спине ребенок запрокидывает голову назад, ноги разогнуты, напряжены, приведены и ротированы (повернуты) внутрь, стопы в подошвенном сгибании. Руки обычно разогнуты и пронированы, пальцы сжаты в кулаки. Ребенок не может поднять и нагнуть голову или делает это с большим трудом, т. е. у него отсутствуют важнейшие предпосылки для сидения, он не может схватить предмет, поднести его к лицу, рассмотреть. В положении на животе у ребенка преобладает поза сгибания: согнуты голова и спина, руки находятся под грудной клеткой в согнутом положении, кисти сжаты в кулаки; ноги согнуты в тазобедренных и коленных суставах, бедра и голени приведены. За счет выраженности ЛТР ребенок и в положении на животе не может поднять голову, освободить руки и опереться на них, не может выпрямить ноги и спину, встать на колени, а затем принять вертикальное положение.

б) Симметричный шейный тонический рефлекс (СШТР) у детей с церебральным параличом проявляется во влиянии движений головы в шейном отделе позвоночника на мышечный тонус конечностей. При сгибании головы (наклон вперед–вниз) повышается тонус мышц-сгибателей верхних и разгибателей нижних конечностей; ребенок наклоняется вперед. При разгибании головы (назад) повышается тонус мышц-разгибателей верхних и сгибателей нижних конечностей, ребенок запрокидывается назад.

в) Асимметричный шейный тонический рефлекс (АШТР) имеет особое значение в структуре дефекта при ДЦП, так как он отличается значительной стойкостью и препятствует развитию не только произвольной двигательной активности, но и познавательной деятельности. Этот рефлекс проявляется во влиянии поворота головы в сторону на мышечный тонус конечностей. Поворот головы в сторону усиливает тонус разгибателей конечностей на стороне, куда повернуто лицо, и тонус сгибателей с другой стороны, куда

повернут затылок (если голова ребенка поворачивается вправо, его правые конечности разгибаются, а левые сгибаются). Ребенок принимает «позу фехтовальщика». Рефлекс больше проявляется в руках. При выраженности АШТР голова и глаза ребенка могут быть фиксированы в одну сторону, что приводит к ограничению его поля зрения.

У детей с церебральным параличом может наблюдаться сочетание указанных рефлексов, что значительно утяжеляет структуру их дефекта. Выраженность тонических рефлексов обычно отражает тяжесть заболевания. Проявления этих рефлексов в первые годы жизни могут усиливаться из месяца в месяц и в последующие годы оставаться стойкими. У больных детским церебральным параличом развитие моторики чаще всего останавливается на той стадии, где тонические рефлексы оказывают решающее влияние. Больному может быть 2, 5, 10 и более лет, а его двигательное развитие находится на уровне 2–5 месячного здорового ребенка.

Двигательные нарушения у детей с церебральным параличом могут иметь различную степень выраженности. При тяжелой степени ребенок не овладевает навыками ходьбы и манипулятивной деятельностью. Он не может самостоятельно обслуживать себя. При средней степени двигательных нарушений дети овладевают ходьбой, но ходят неуверенно, часто с помощью специальных приспособлений (костылей, канадских палочек и т.д.). Они не в состоянии самостоятельно передвигаться по городу, ездить на транспорте. Навыки самообслуживания у них развиты не полностью, так же как и манипулятивная деятельность. При легкой степени двигательных нарушений дети ходят самостоятельно, уверенно как в помещении, так и за его пределами. Могут самостоятельно ездить на городском транспорте. Они полностью себя обслуживают, достаточно развита манипулятивная деятельность. Однако у больных могут наблюдаться неправильные патологические позы и положения, нарушения походки, движения недостаточно ловкие, замедленные. Снижена мышечная сила.

### **Особенности учебно-тренировочного процесса с детьми с нарушением опорно-двигательного аппарата**

Для более детальной проработки основных коррекционных задач при планировании *учебно-тренировочных занятий с детьми, имеющими детский церебральный паралич*, должны быть сформулированы более частные вспомогательные задачи:

- коррекция побочных действий опорно-двигательного аппарата (конечностей, отделов позвоночного столба и др.);
- преодоление слабости отдельных мышечных групп;
- улучшение подвижности в суставах, профилактика или разработка контрактур;
- нормализация тонуса мышц;

- улучшение мышечно-суставного чувства;
- формирование компенсаторной гипертрофии определенных мышечных групп;
- улучшение деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;
- развитие предметно-манипуляционной деятельности рук; развитие зрительно-моторной координации;
- формирование вестибулярных и антигравитационных реакций, статодинамической устойчивости и ориентировки в пространстве, формирование различных опорных реакций рук и ног; общая релаксация тела и отдельных конечностей.

При организации тренировочного процесса с детьми, имеющими поражение опорно-двигательного аппарата, необходимо учитывать следующие особенности:

- трудность в передвижении и зависимость от других людей;
- неоднородность поражений опорно-двигательного аппарата, выделяют три основные группы лиц с ПОДА: лица с ампутированными или врожденными недоразвитиями, поражениями конечностей.

К ним относятся инвалиды с врожденными или приобретенными дефектами конечностей. Эта группа включает в себя: ампутиации верхних конечностей (односторонние, двусторонние), ампутиации нижних конечностей (односторонние, двусторонние), смешанные ампутиации (односторонние, двусторонние). В свою очередь, необходимо иметь в виду, что ампутиации верхних конечностей могут быть на уровне кисти, предплечья, плеча, вычленения. А ампутиации нижних конечностей подразделяются на ампутированные дефекты стопы, голени, бедра, вычленения.

Эти особенности необходимо знать и учитывать при планировании тренировочного процесса, соответственно предлагать занимающемуся вид спорта, правильно ориентировать нахождение спортивно-медицинской комиссии.

В данном случае применяется и используется на соревнованиях классификация ISOD; лица с травмами и заболеваниями спинного мозга, включая последствия полиомиелита. К ним относятся инвалиды с последствием травм или заболеваний спинного мозга. Это наиболее сложная категория инвалидов-спортсменов, так как в зависимости от уровня и степени поражения изменяются не только виды спорта, но и способы выполнения спортивных упражнений.

Непосредственно тренировочные занятия следует проводить в тесном контакте с врачом; лица с последствием детского церебрального паралича, но с сохраненным интеллектом. Случаи, когда последствия детского церебрального паралича сопровождаются нарушением интеллекта не входят в категорию спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, хотя нарушения органов опоры и движения имеются.



В настоящее время остро стоит вопрос о физической реабилитации, социализации и интеграции в общество детей с ограниченными возможностями здоровья. Дети данной категории особо нуждаются в занятиях адаптивной физической культурой и адаптивным спортом.

При занятиях физическими упражнениями создаются предпосылки для овладения детьми разнообразными двигательными умениями, игровыми действиями, для развития физических качеств и способностей, необходимых в жизнедеятельности ребенка.

Так как каратэ направлено на развитие скоростных, силовых, координационных способностей обучающихся, их гибкости и выносливости, оно особенно показано детям с нарушением опорно-двигательного аппарата для расширения их двигательной активности, коррекции имеющихся нарушений физической и психоэмоциональной сферы, а также их самореализации, взаимодействия в коллективе.

У детей данной категории повышается уровень жизнедеятельности всего организма; улучшается обмен веществ, кровообращение, дыхание, состояние нервно – мышечного аппарата; активизируется умственная и физическая работоспособность организма, увеличивая компенсаторные возможности центральной нервной системы.

Процесс изучения ударов, блоков, стоек, передвижений в стойках, требует тренировки внимания, вестибулярного аппарата, удержания равновесия и ориентации в пространстве, четкой координации движений, постоянного произвольного наблюдения за своим телом. Благодаря этим качествам происходит развитие способности самосохранения, самоанализа и самоконтроля, предвосхищения событий. В результате занятий каратэ ребенок с нарушением опорно-двигательного аппарата учится максимально владеть своим телом, быстро им управлять.

Более того, обучающиеся данной категории, будучи психологическими «зажатыми», эмоционально раскрепощаются, обретают уверенность в себе, учатся адекватно относиться к непредвиденным жизненным ситуациям.

Содержание данной программы имеет коррекционную направленность. Для коррекции двигательных нарушений используются непосредственно средства и методы, применяемые в каратэ.

Настоящая программа исходит из следующих методических положений спортивной педагогики:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;
- возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП.
- непрерывное совершенствование качества технических действий (техники);

- соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки;
- развитие основных физических качеств на всех этапах многолетней подготовки спортсменов в сочетании с преимущественным развитием отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечивать гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

Для достижения успеха занимающихся необходимы: приобретение умений и навыков в избранном виде спорта, развитие физических качеств, совершенствование функциональных возможностей организма, коррекция основного дефекта

При планировании спортивной тренировки необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. В течение многолетних тренировок юные спортсмены должны на основе развития физических качеств овладеть техникой и тактикой ведения спортивного поединка, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

В технической подготовке могут быть использованы различные **методы**: целостный (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим овладением его отдельными фазами и элементами) и расчлененный (раздельное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое).

В данной программе предложен принцип целостного обучения.

### **Основные методы выполнения упражнений:**

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

В группах 1-2 годов обучения для исключения перегрузки детского организма дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин), с чередованием промежутков активного отдыха. Главное средство в занятиях с детьми этого возраста - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более

организованно и целенаправленно, комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Применение средств при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты, позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для каратэ.

Выполнение упражнений, нацеленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений для развития быстроты применяют в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами для развития быстроты включают игровые упражнения, способствующие совершенствованию этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используют во второй половине занятия, так как к этому времени наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности дополняют силовыми играми и игровыми упражнениями.

Большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной, с одной стороны, на координационные, специфические требования выполнения технических действий, с другой - на обеспечение определенных навыков самостраховки при обучении и выполнении технических действий.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие т.д.

Двигательные навыки у спортсменов 3-5 годов обучения должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий им необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Обучение каждому техническому действию или комплексу действий нужно проводить в течение 15-25 занятий (30-35 мин в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков.

Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и совершенствованию двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов (специализированные игровые методы обучения представлены ниже).

### **Базовые варианты для разработки игр-заданий**

Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.

Главная идея, на которой построен комплекс, - защита места на своем туловище от прикосновения (касания, захвата) противника.

Обозначая места касания в различных точках, зонах, частях тела, тренер моделирует вероятностную реакцию защиты принятием играющим соответствующей позы и действиями с помощью захватов, упоров, уклонов, перемещений и т.д. Таким образом, задание одному из партнеров коснуться обусловленной точки тела должно привести к следующему: защищаясь, другой спортсмен встречает атакующего либо упорами, либо «вязкой» его рук, чтобы не дать ему возможности коснуться. Все эти действия сопровождаются необходимостью соответственно держать туловище (прямо, либо согнуто, либо разворотом в нужную сторону). Эти обстоятельства положены в основу разработки игр-заданий в касания.

Например, для того чтобы учащийся действовал в положении прямой фронтальной стойки, необходимо в игре заставить его защищать от касания свой затылок или зону лопаток. Эффект необходимых действий в низкой стойке наиболее вероятен при задании защищать от попытки соперника коснуться живота. В обоих случаях принятие левосторонней стойки можно получить при задании одному из играющих (или обоим) коснуться правого бока (лопатки, плеча) противника. «Срабатывает» элементарный принцип построения защиты - удалить от противника опасный участок, а уж затем защищаться руками, маневрировать. Все это невольно предопределяет стойки играющих, их манеру действий. Чтобы получить эффект повышения силового противодействия соперников, увеличить мощность и быстроту движений, необходимо уменьшить площадь свободного перемещения. Указать, можно или нельзя блокировать действия захватами за руки и т.п.

Данные примеры могут быть выполнены только при строгом выполнении условий или правил игры. Они определяют факт победы одного из соревнующихся, а следовательно, их поведение сводится к следующему:

- касаться только строго определенных точек, зон или частей тела соперника;
- выполнять касания одной или двумя руками (какой именно, одновременно или последовательно, с какой стороны и т.п.);
- перемещаться в пределах заданной (ограниченной) площади;
- обоим партнерам выполнять одинаковые задания;

- отступать можно (нельзя);
- руки захватывать можно или нельзя и т.д.

Организационно-методический момент - наряду с визуальными ориентирами мест касания (плечо, затылок, живот и т.д.) хорошо зарекомендовали себя предметные ориентиры, например платок, размещенный за поясом или на частях тела спортсмена при помощи резинки. Суть та же, но способ «завоевания» платка несколько меняется. Силовые решения начинают преобладать.

Опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего занятия или отдельных его частей. Их проведение возможно в залах без покрытий, на открытых площадках и т.п. при условиях запрета действий, приводящих к падениям.

При разработке игр-заданий следует иметь в виду целевые установки, которые тренер ставит перед занимающимися.

Игры первого порядка предполагают одинаковые задания обоим учащимся (коснуться затылка противника).

Разные задания относятся к играм-заданиям второго порядка (например, один защищается от касаний живота, другой - от касаний затылка).

Игры-задания по освоению захватов различной плотности и активности.

Преодоление помех на пути решения игровых задач, начиная с игр в касания, вводит занимающихся в условия самообучения захватам, способам их преодоления. Для подросткового возраста это можно рассматривать на уровне личных открытий, находок. В одних случаях они «открывают» и проверяют в действии способы блокировки, в других - ищут и находят пути атаки. В играх-соревнованиях подростки имеют возможность оценить действенность захвата (за кисть, голень, плечо, одежду и т.п.), обхвата (туловища с руками и без рук с разных сторон), упора, зацепа, подсада, подножки, подсечки и т.д. и т.п. При помощи состязательных игр «кто кого» они смогут узнать крепость соединения рук: в крючок, своей руки и запястья, ладонь в ладонь, своего запястья и руки.

Освоение контактов силового взаимодействия противоборствующих осуществляется в играх-заданиях в двух направлениях:

- блокирующие действия, сдерживания;
- активные действия, теснения.

При подборе и проведении игр необходимо помнить, что оба партнера должны иметь четкие целевые установки действий в мини-поединке: один - удержать обусловленный захват (в пределах установленного времени или условия), другой - преодолеть блок, выполнить завершающие действия (осуществить заданный захват или зайти за спину, сбить противника в партер, коснуться части туловища, вытеснить за пределы ковра, сбить противника на колени и т.д.).

Освоение блокирующих действий (последовательное изучение возможности их преодоления) может идти по трем направлениям: упор-упор,

захват-упор, захват-захват. Данное словосочетание означает способ выполнения блокирующих действий одной и другой рукой:

- упор-упор означает блоки только упорами обеими руками;
- захват-упор говорит о том, что одной рукой выполняется захват (хват, обхват т.д.);
- захват-захват представляет жесткие захваты обеими руками.

Игры-задания по освоению умения тиснений по площади поединка.

Теснение противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил) есть комплекс действий, вынуждающий противника к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых каратэки, огромно. Элементы тиснения встречаются в схватках везде, где есть контакт единоборцев с целью преодолеть сопротивление друг друга. Они наблюдаются в играх в касания, при выполнении упоров, поиске позиций для активных действий, выведения из равновесия.

Теснение соперника учит подростков понимать психологическое состояние конкурентов: «гасить» их усилия; уходить из захватов, не отступая; перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Только в теснении можно получить максимум взаимных усилий, которые являются первопричиной всех внешних проявлений, действий, в том числе приемов.

Перед выполнением заданий с элементами теснения в игровой форме тренеру необходимо определить признаки преимущества и условия игры.

Приводим несколько правил, по которым проводятся данные упражнения:

- победа присуждается за теснение противника по площади поединка в обусловленном захвате (за пределы ограничительной черты);
- соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом 3-6 м, в коридорах и т.п.;
- количество игровых попыток (поединков) варьирует в пределах 3-7;
- в соревнованиях участвуют все ученики, распределенные по весовым категориям.

При отсутствии мягкого покрытия (на спортивных площадках, в парках и т.п.) требовать строгого соблюдения правил: действовать аккуратно, без падений, бросков. Внимательно слушать сигналы судей, неукоснительно выполнять команды о прекращении борьбы.

Захваты, рекомендуемые как исходные для тиснения в заданиях типа «кто кого»:

- одной, двумя руками извне;
- «крест»;
- «петля».

### **Игры-задания с необычным началом поединка (дебюты)**

В процессе поединка единоборец часто попадает в ситуации, когда следует начинать и продолжать борьбу в невыгодных для него положениях. Если подобные условия вводятся в освоенный игровой материал,

многократно повторяются на занятиях, то любые неожиданности в случае возникновения их в реальном поединке не вызывают растерянности. Поэтому все задания подбираются с учетом случаев, встречающихся в практике личного опыта тренеров. Их назначение - совершенствование качеств спортивного мышления, отработка деталей технических действий, отдельных эпизодов поединка, в усложненных условиях закрепления пройденного материала.

Игры-задания с необычным началом поединка являются как бы завершающими в комплексе специализированных игровых средств. Усложнение исходных положений осуществляется путем подбора разных или одинаковых заданий каждому партнеру.

Предлагается несколько исходных положений начала игр:

- спина к спине, оба соперника на коленях;
- один на коленях, другой - стоя спиной к сопернику в 1-2 м;
- оба в упоре лежа, лицом друг к другу;
- оба лежа на спине, головами друг к другу и т.п.

Выбор исходных положений зависит от творчества и фантазии тренера. Побеждает тот, кто: заставил соперника выйти за пределы ограничительной черты; коснулся заранее указанной части тела; вошел в обусловленный захват и вытеснил из круга; оказался сзади за спиной или сбил на колени;

Игры в дебюты позволяют оценивать, как усвоен предыдущий материал, каким способам действий отдают предпочтение ученики. Это легко выявить, если ограничить время на решение каждого из дебютов, запретить блокирование. Время, отводимое для решения поставленной задачи, не должно превышать 10-15 с.

Для удобства весь специализированный игровой комплекс можно представить в виде таблиц и разместить в спортивном зале как ориентир для учащихся и преподавателя.

Игровой материал с элементами противоборства является доминирующим на первых годах обучения. Образно выражаясь, этот временной интервал можно назвать «большой разминкой», постепенно готовящей организм детей и подростков к предстоящей специфической нагрузке - напряженной тренировочной работе и соревновательным поединкам. Поэтому организация и содержание отдельных занятий строится с учетом главной цели - содействовать естественному развитию детского организма. Для этого необходимо постепенно подводить их к условиям больших мышечных напряжений, необычным положениям тела, что требует длительной подготовки опорно-двигательного аппарата и других систем организма. Содержание занятий предусматривает подбор разнообразных средств подготовки юных каратэк. Их направленность позволяет проводить занятия с преимущественным использованием общеподготовительных средств (с элементами спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики и т.п.). Это разнообразит обстановку с решением задач базовой физической подготовки.

## **Базовая техника Каратэ**

Развитие функциональных возможностей, овладение традиционной техникой и тактикой каратэ, воспитание психологических качеств, характеризующих спортивное мастерство каратэки, требует многих лет непрерывной тренировки.

**Обучение юных каратистов с нарушением опорно-двигательного аппарата целесообразно начинать с 8 - летнего возраста, т.к. раннее начало занятий физическими упражнениями позволяет укрепить сохранные двигательные функции, предупредить появление вторичных нарушений, приобрести двигательный опыт для самостоятельных занятий.**

В процессе изучения технической подготовки имеет место строгая постепенность, основополагающие принципы которой аналогичны для каждой из этих дисциплин.

Не вдаваясь в детали исполнения каждого элемента базовой техники, обозначим принципиальные моменты, отталкиваясь от которых строится процесс освоения каждого элемента и движения каратэ.

1. Вначале изучаются и отрабатываются фиксированные положения в пространстве составляющих каждого элемента базовой техники.
2. Затем изучаются и отрабатываются траектории движения каждой части тела и всей структуры в целом при исполнении того или иного технического действия.
3. Далее, при правильном усвоении траектории движений конечностей, корректируют конечные фиксированные положения каждой части тела по одному из принципов:
  - снизу-вверх, сверху-вниз, от периферии к центру, от центра к периферии.Например, если проверка происходит по правилу снизу-вверх, то:
  - проверяют длину и ширину стоек,
  - правильность положения стоп в каждой из стоек и распределение веса тела на каждой из стоп,
  - правильное положение голеней и бедер в стойках,
  - структуру тазобедренного пояса и позвоночника,
  - положение плеч и локтей,
  - правильность положения предплечий и кистей,
  - конструкцию кулака сейкен или кисти сюто, пальцев,
  - положение головы и направление взгляда.
4. И только после практически идеального освоения фиксированных положений и траекторий перемещений приступают к динамическому и энергетическому насыщению каждого технического действия кихона и, в особенности, ката и кумитэ.



## Методы тренировки основных физических качеств посредством ОФП и СФП

### Развитие

### быстроты

Повышенная возбудимость юных спортсменов и большая подвижность их нервных процессов позволяет использовать средства общей и специальной физической подготовки для развития быстроты.

#### *Развитие общей быстроты*

Развитие общей быстроты необходимо для разносторонней физподготовки на первом году обучения и более успешного развития специальной быстроты на старших этапах.

Особенно важно обращать внимание на развитие у подростков и юношей быстроты естественных движений - бега, прыжков, метания, толкания, бросков, различных изменений положения тела и его частей, быстроты реакции на движущиеся предметы, на передвижения партнеров в игровых упражнениях, на команды тренера. Например, на сигналы или команды тренера, обучаемые должны мгновенно менять направление и скорость передвижения, положение тела в пространстве (подпрыгивая, приседая, наклоняясь, ложась на пол и т.д.), темп и амплитуду движений, степень мышечного напряжения.

Развитию быстроты способствуют рывковые движения руками и туловищем при ходьбе и на месте, ускоренные вращения, сгибание и наклоны туловища, быстрые махи руками и ногами с большой амплитудой, кратковременное выполнение в быстром темпе циклических движений типа рендзоку, чередование напряженных движений с расслабленными в режиме ёкури и хаяку с кимэ. Полезны также резкое перебрасывание набивных мячей, быстрые подтягивания в висе на перекладине, движения в упорах, отжимания от пола.

Особенно важны для развития общей быстроты и ловкости спортивные и подвижные игры, эстафетные игры с бегом, преодолением препятствий с прыжками, подлезанием, лазанием, ударами, игры с выталкиванием партнера из круга. Игры лучше проводить в конце урока потому, как если их проводить вначале - игры могут или перевозбудить или переутомить учеников, что отрицательно скажется на усвоении ими основной техники кихона и ката на уроке. Игры в занятиях должны тщательно контролироваться преподавателем.

#### *Развитие специальной быстроты*

После проработки базовой техники на первом году обучения, совершенствования точности движений в кихон и ката, постановки структуры каратэки, приступают к развитию специальной быстроты, которая включает в себя и предусматривает:

- быстроту реакции при атакующих и защитных действиях,
- быстроту движений в одиночных (иппон) и комбинационных (рендзоку) атакующих и защитных действиях, в перемещениях.

#### *Развитие реакции при атаках и защитах*

Быстроты реакции при атаках и защитах вырабатывается во время имитационных упражнений в ката и парных упражнениях типа иппон-кумите, кихон-иппон-кумите, санбон-кумите на месте и в перемещениях, а также при отработке техники бункай кумите-ката.

Атаки и защиты при перемещениях с партнером выполняются с этой целью на быстрый счет, ритм которого все время меняется. Ученики внимательно прислушиваются к изменению ритма счета и или следят за показом и находятся в постоянной готовности изменить ритм движения. Следует вводить внезапные сигналы голосом, хлопком или знаком руки, на которые требуется реагировать атакующим или защитным действием. Всем этим требованиям всецело отвечают программы кихона, ката, все разновидности кумитэ. В режиме кихон-иппон-кумите и дзю-иппон-кумите внимание учеников обращается на то, чтобы особенно четко и быстро применять защитные действия с максимально быстрой контратакой.

Наконец, для развития быстроты реакции и точности исполнения атакующей техники ученики приступают к упражнениям на снарядах - боксерские лапы, мешки, макивара. В этих упражнениях спортсмены должны на определенное положение лап мгновенно реагировать атакующими, контратакующими или защитными действиями.

*Развитие быстроты защитных и атакующих действий.*

Быстроту движений одиночных (иппон), серийных (рендзоку) атак и защит также можно увеличить при помощи имитационных упражнений кихона, ката, упражнений с партнером (простейшие виды кумитэ), работы на снарядах, особенно при отработке и совершенствовании контратак и встречных атак в перемещениях теншин, тенкан. Одиночные атаки в кихон-иппон-кумите должны носить характер быстрых рывков и ускорений в конечной фазе движения. Выполняя комбинационную технику - рендзоку, необходимо акцентировать отдельные атакующие движения. Темп серии постепенно убыстряется и доводится до максимального. Однако следует лишней раз подчеркнуть, что к выполнению технических действий с максимальной скоростью можно приступать только после того, как ученики в совершенстве овладеют правильной формой и траекторией конкретных технических элементов соответствующего уровня.

Развитие быстроты, как и овладение основной техникой каратэ, тесно связано с выработкой умения правильно и своевременно расслаблять мышцы. В связи с большой возбудимостью и известным азартом при выполнении боевой техники в ката и кумитэ, юные спортсмены бывают особенно внутренне напряжены. Это состояние вызывает напряженность мышц, скованность движений, уменьшение скорости мышечных сокращений и ухудшение общей координации движений.

При отработке техники кумитэ в парах от учеников необходимо добиваться, чтобы в спаррингах они не стремились «победить» друг друга, во что бы то ни стало, а спокойно, не волнуясь и не напрягаясь, выполняли те учебные задания, которые перед ними ставятся. Следует также научить подопечных спортсменов умению расслаблять мышцы в разных фазах того

или иного технического действия, чередовать расслабление с мгновенным напряжением, особенно при отработке техники ката. В практике кумитэ очень важно научить детей моментально расслаблять мышцы после проведения атакующего действия, что позволит быстро принимать защитное положение уке-камае или развивать дальнейшее атакующее действие.

### **Развитие ловкости**

Ловкость зависит от состояния вестибулярного аппарата, двигательного опыта, степени развития быстроты, силы, выносливости, воли. Поэтому вся базовая техника каратэ способствует развитию этого качества. Но, кроме того, имеются упражнения, которые более других воздействуют на развитие ловкости. К ним, прежде всего, относятся упражнения на равновесие, элементы акробатики, гимнастика на снарядах, прыжковая техника, спортивные игры.

Необходимо всегда помнить, что молодым спортсменам не следует выполнять упражнения на ловкость в утомленном состоянии, поэтому для этих упражнений рекомендуется выделять специальное занятие, или же они даются в подготовительной и в начале основной части учебно-тренировочного урока.

Упражнения на ловкость должны использоваться в каждом занятии - в разминке. Кроме того, тренировки в равновесии (с постепенным усложнением) целесообразно выполнять ученикам ежедневно в утренней гимнастике дома.

### **Развитие гибкости**

Развитие гибкости является основополагающим в технике каратэ, поэтому в программе школы каратэ этому качеству уделяется особое внимание, и именно развитию гибкости посвящена большая часть разминочных упражнений в учебно-тренировочном занятии. В программе школы разминка выделяется в отдельный разминочный комплекс, с включением в него элементов базовой техники, разучивается и осваивается параллельно с освоением основной программной техники данного стиля каратэ.

### **Развитие выносливости**

Выносливость зависит, прежде всего, от состояния внутренних органов и систем организма - сердечно-сосудистой, дыхательной, обмена веществ. Укрепление этих органов - основная задача упражнений на выносливость.

Выносливость бывает общей и специальной. Общая выносливость, как правило, развивается при помощи циклических движений, длительно выполняемых в небольшом темпе. Лучшее средство развития общей выносливости - это бег по незначительно пересеченной местности (кроссы), катание на лыжах, плавание. Специальная выносливость каратиста определяется его способностью длительно и в высоком темпе выполнять упражнения специальной техники каратэ, работу на снарядах, спарринги кумитэ.

В упражнениях на выносливость тренеру необходимо знать различные отклонения в деятельности сердечно-сосудистой системы своих подопечных, соблюдать осторожность в дозировке нагрузок. На развитие общей выносливости направлена техника кихонов, тщательная проработка техники ката.

Развитию специальной выносливости способствует система упражнений кумитэ с постепенным увеличением сложности, интенсивности упражнений и их темпа, с повышением плотности урока, а также комплексы общей физической подготовки для начинающих и специальной физподготовки для продвинутых учеников. Однако, в занятиях с новичками необходимо особенно тщательно ограничивать интенсивность упражнений и их дозировку, не стремясь форсировать выносливость.

Длительность упражнений в парах по отработке техники кумитэ лучше регулировать в зависимости от того, насколько ученики овладели техникой спарринга, а также от степени их утомленности, с обязательным включением пауз для отдыха. Необходимо следить за тем, чтобы, выполняя парную технику, спортсмены не напрягались, т.к. длительные напряжения при высоком темпе работы особенно опасны для здоровья юных учеников.

Развивая выносливость, следует обратить пристальное внимание учеников на то, чтобы подростки научились правильно и естественно дышать так называемым нижним диафрагмальным дыханием. Необходимо научить их не задерживать дыхание, акцентировать выдох при концентрированном мышечном напряжении и при выполнении атакующих действий, а в моменты расслабления вдох делать более глубоким, но коротким, чем выдох. При необходимости следует выполнять дыхательно-восстановительные упражнения типа ногаре или ибуки между общеразвивающими и имитационными упражнениями кихона и кумитэ. Одно из основных назначений ката - это постановка правильного дыхания в конкретных фазах исполнения традиционной техники ката.

При дозировке нагрузок для подростков необходимо учитывать режим дня, внеурочные физические нагрузки и эмоциональное состояние учеников, являющееся часто причиной успехов или неприятностей в учебе, быту. В вопросах дозировки нагрузок преподавателю следует советоваться с врачом, проверяющим состояние здоровья занимающихся.

## **Развитие силы**

Развитие силы у детей, подростков и юношей имеет свои особенности. В связи с не окончившимся развитием сухожилий и костной системы, недостаточно крепкими связками, а также с различными отклонениями от нормы в деятельности сердечно-сосудистой системы не рекомендуется упражнения со значительными отягощениями. Применяя их часто, можно спровоцировать неправильное формирование осанки, «натуживание» и задержку дыхания, излишнюю напряженность и скованность мышц. Следует осторожно применять силовые упражнения, соблюдая строгую дозировку и

постепенность в увеличении нагрузок. Упражнения на развитие силы нужно чередовать с расслаблением и упражнениями на быстроту.

В юношеском возрасте следует обращать значительно большее внимания (по отношению к подростковому) на такое качество развития силы, которое в каратэ нельзя отделить от развития быстроты движений. Причем, сила должна играть подсобную роль и рассматриваться как средство увеличения скорости движений и общего физического развития каратэки. Таким образом, упражнения на силу должны одновременно служить упражнениям на быстроту.

Повышение техники и мастерства карате достигается при помощи специальных упражнений, в частности упражнений с отягощениями - дополнительные отягощения, увеличивая сопротивление при выполнении технических действий, повышают степень трудности и, соответственно, волевые усилия.

Исходя из особенностей юношеского возраста, необходимо помнить, что вес отягощений не должен превышать 40-50% собственного веса спортсмена. К тому же, большие веса можно применять не чаще, чем в одном занятии в неделю, причем этот режим касается, в основном, старших учеников. Систематическое и грамотное увеличение концентрированных во времени усилий приведет к тому, что каратэка спустя какое-то время после начала использования этих упражнений сможет выполнять освоенные технические действия быстрее и точнее. С другой стороны, развитие силы может влиять на скорость движений как положительно, так и отрицательно. Каждый тренер и спортсмен должны найти оптимальное соотношение между упражнениями на силу, скорость и выносливость.

Несмотря на несомненную ценность упражнений с отягощениями, не нужно увлекаться только ими, забывая об упражнениях на скорость, направленных на развитие реакции. Отработка базовой техники в каратэ происходит по условной схеме - точность (техника плюс координация), скорость, сила. Таким образом, упражнения с отягощениями спортсмен должен использовать на фоне ощущений максимально быстрых движений. Иначе говоря, максимально быстрые движения должны, во-первых, предшествовать упражнениям с отягощениями и, во-вторых, использоваться после этих упражнений, как бы напоминая о себе.

Обязательное условие выполнения упражнений на быстроту и силу - это необходимость каждый раз перед началом движения концентрировать на нем внимание, волю, не допуская перенапряжения. Эта схема - концентрация внимания, воли и расслабление, затем мышечная «вспышка» и вновь расслабление с постоянным вниманием на действиях партнера и готовностью снова мгновенно выполнять техническое действие - и должна стать обязательным условием всех занятий на развитие силы. Надо научиться «играть» мгновенными расслаблениями мышц и мышечными «вспышками», максимально подчинить мышечные усилия в технических действиях своей воле.

При составлении комплексов упражнений нужно следить за тем, чтобы в каждом комплексе было по одному упражнению из четырех первых групп, а из пятой группы (упражнения общего воздействия) не менее двух.

Упражнения со штангой рекомендуется применять не более одного раза в неделю. Упражнения с отягощениями желательнее выполнять в конце основной части каждого учебно-тренировочного урока, затрачивая на это не более 10 минут.

После каждого упражнения с отягощениями юношам рекомендуется проделать несколько движений на расслабление и дыхательные упражнения, а после всего комплекса силовой подготовки проводится так называемая «заминка».

Поскольку большинство движений каратиста связано с работой мышц передней части туловища, в конце занятия должны преобладать упражнения на разгибание туловища. Рекомендуется проделать гимнастику в положении виса, особенно после комплекса со штангой и работы на боксерском мешке. Эти упражнения лучше всего выполнять, используя гимнастическую стенку.

### **Техническая подготовка в поединке**

Для обучения каратэки подготовительным действиям к атаке и контратаке, следует научить его технике передвижений, ложным действиям в атаке руками и ногами, обманным движениям туловища, выработать умение оценивать дистанцию до противника, а также очень четко контролировать технику ограниченного контакта в соревновательном спарринге.

Для подготовки атаки спортсмен должен научиться быстро замечать открытые места в защите соперника, мгновенно устанавливать моменты его неготовности к контратаке и тотчас выбирать собственное атакующее действие.

Для подготовки контратаки каратисту необходимо научиться быстро воспринимать начало атакующих действий соперника, моментально распознавать их и сразу выбирать собственные контратакующие действия. Обучая учеников подготавливать атаки и контратаки, тренер обязан выработать у них также готовность мгновенно защищаться от внезапных и неожиданных атак противника. Для обучения спортсмена непосредственно атакующим и контратакующим действиям необходимо выработать у него быстроту и координацию атакующих и защитных движений и их сочетаний на разных дистанциях, «автоматизировать» наиболее удобные для него атакующие комбинации рендзоку.

Проведя атаку или контратаку, каратист должен уметь выйти из опасной зоны или по иному сценарию развивать дальнейшее атакующее действие. Для этого его следует научить различным способам выхода из опасной боевой ситуации, дальнейшему развитию атаки или контратаки из другой позиции, защита от контратак противника, последующей собственной контратаке или выходу из боевой ситуации.

Для выбора дальнейших действий после атаки и контратаки спортсмена надо научить внимательно различать и оценивать ответные

действия партнера и мгновенно реагировать на них. Чтобы быстро опознать и выбрать собственные ответные действия, ученик должен заучивать наиболее важные характерные спарринговые ситуации. Для овладения защитными действиями, которые переплетаются с подготовительными, атакующими и контратакующими, следует выработать у учеников координацию защитных движений, различную на разных дистанциях, обучить их технике избирательных и автоматизированных защит, совершенствовать умение мгновенно распознавать атаки различного типа: прямые - цуки, мае; боковые, круговые - ёко, маваши; по нижнему или верхнему уровню - гедан, дзёдан; рукой или ногой - цуки, учи, гэри. Кроме того, распознавать ложные и действительные атаки, уметь мгновенно переключать свое внимание от собственных атак к защитами от контратак противника и моментально выбирать защитное действие, соответствующее конкретной боевой ситуации.

### **Техника выполнения ударов руками в стойке кибя дачи и в движении зенкутсу дачи и кокутсу дачи**

Подавляющее большинство атакующих действий в сий-кумитэ производится прямыми атаками руками (реже ногами) - мае-кен-цуки и гяку-цуки. Искусны те спортсмены, которые в совершенстве овладели этими атаками и умеют хорошо от них защищаться. Эти атакующие действия применяют в поединке с разными тактическими целями. Боец может неожиданно атаковать или контратаковать противника одиночной прямой атакой передней рукой - кизами-цуки, мае-кен-цуки, ой-цуки, делая шаг, подскок или скачок вперед, или же при помощи этой контратаки остановить соперника, находясь на месте, а также сдерживать его натиск, отходя или отскакивая. Мае-кен-цуки может применяться как повторный рэн-цуки или входить в комбинацию атак типа: рука-рука - рен-цуки, нидан-цуки; рука-нога, нога-рука - рендзоку. При помощи ложных атак передней рукой боец раскрывает защиту соперника, отвлекая его от действительных атакующих действий, подготавливая очередную собственную атаку рукой или ногой, или какое либо контратакующее действие. Пользуясь техникой мае-кен-цуки, каратэка в спарринге проводит разведку, составляя представление о способах защиты, манере поединка, быстроте реакции противника и вызывая его на атаку или контратаку.

Атакующие действия дальней рукой типа гяку-цуки применяются на дальней и средней дистанции для атаки и контратаки противника. Успешно используются они и как финты при подготовке атаки передней рукой - мае-кен-цуки, ногой - мае-гери, маваши-гери, или атакующей комбинации - рендзоку, начинающейся с пердней руки - мае-кен, или передней ноги - мае-аши.

Атаки дальне рукой гяку-цуки реже применяются как одиночные атаки без подготовительных или ложных технических действий. Они чаще входят в сочетания двойных и тройных атакующих действий - рендзоку.

Гяку-цуки чаще используются в контратаках как встречные удары, которыми разрушают атакующие намерения противника и останавливают его напор.

### **Упражнения для совершенствования выдержки**

1. Не пить воду после тренировки 1ч.
2. Не есть сладкого или соленого 1 день.
3. Задержание дыхания (не более 2 мин).
4. Сохранение длительное время статической позы.
5. Преодоление болевых ощущений (упражнение дается при случайных незначительных травмах, ударах, царапинах и т.д.).
6. По сигналу тренера немедленное прекращение деятельности (игры, схватки и т.п.).
7. Преодоление сонливости (рефлекса).
8. Сдерживание чувства (рефлекса) соперничества.
9. Сдерживание чувства зависти (одному бойцу что-то дают, чего не дают другим).
10. Упражнения в преодолении чувства жадности (боец должен отдать или уступить другому то, в чем он нуждается: куртку, пояс, место на ковре, партнера и т.п.).
11. Подавление чувства неприязни, неуважения к другим. Упражнения с непривычным партнером (схватки на разучивание).
12. Преодоление потребности в информации. Продолжение выполнения своей задачи, когда кому-то показывается или объясняется что-то интересное.
13. Упражнения в сдерживании рефлекса подражания (требование не подражать особо модному, не копировать борьбу других и т.п.).
14. Преодоление игрового рефлекса. Прекращение игры или схватки сразу после сигнала тренера «стой» или другого сигнала.
15. Сдерживание эмоций положительных и отрицательных.
16. Сдерживание чувства злости. Партнер во время разучивания неожиданно оказывает сопротивление - задача сдержать чувства злости и желание преодолеть сопротивление силой.
17. Преодоление упрямства. В тот момент, когда боец увлечен какой-либо деятельностью (имеет свою цель), ему ставится задача выполнить что-то другое. Преодолевая нежелание, он должен переключиться на выполнение вновь поставленной задачи.
18. Упражнения на преодоление вестибулярных рефлексов.
19. Преодоление мочеиспускательного рефлекса в течение тренировки.
20. Преодоление усталости. После того как спортсмен говорит, что он устал, продолжать упражнение некоторое время (до 1-2 мин). Преодоление «мертвой точки».

### **Упражнения для совершенствования смелости**

1. Равновесие на высокой опоре (гимнастическое бревно, скамейка и т.д.), вызывающие страх.



2. Прыжки с падением на бок, спину, ноги и др. с высоты.
3. Броски и ловля предметов (гири, гантели, набивные мячи) в парах.
4. Кувырки с высоты (большой полет) с падением на мягкие маты. Постепенно количество матов сокращается.
5. Прыгнуть в холодную воду (войти под холодный душ на 3-10 с).
6. Схватки с более сильным противником. Выполнение при этом посильных задач (не позволить выиграть чисто, продержаться до оценки определенное время, выполнить техническое действие на минимальную оценку и т.п.).
7. Не браться за выполнение заведомо невыполнимых или опасных для здоровья задач.
8. Упражнение в определении безопасности поставленной задачи и возможности ее выполнения в данный момент. Тренер ставит непосильную, опасную задачу, а спортсмен, не испытывая чувства страха, готов ее выполнить. Тренер останавливает бойца и объясняет безрассудность его оценки.
9. Способность устоять при подначках товарищей. Товарищи должны «уговорить», спровоцировать борца на выполнение неразумно опасного действия, в результате которого он может потерять престиж. Обычно это какое-либо неблагоприятное действие (плюнуть на ковер, дернуть за трусы кого-либо, чтобы они свалились, толкнуть и т.п.). Проводится в виде игры, где заранее обусловлена задача, водящий и уговаривающие. После определенного времени играющие меняются ролями.
10. Провокация борца на нарушение правил соревнований (выполнение запрещенного приема).

#### **Упражнения для совершенствования настойчивости**

1. Освоение сложных, не дающихся для выполнения с первой попытки упражнений и приемов.
2. Упражнения в выполнении предельных нормативов физической подготовки (подтягивание, прыжок в длину).
3. Схватки с заданием выполнять один прием на сопротивляющемся противнике (партнере). (Удачное выполнение после 4-6 неудачных попыток).
4. Схватки с односторонним сопротивлением.
5. Схватки с сильным противником и задачей добиться конкретного высокого результата (для данных условий борьбы).

#### **Упражнения для совершенствования решительности**

1. Строгое соблюдение режима тренировки.
2. Планирование режима дня и тренировки, их выполнение.
3. Планирование режима домашней работы и учет ее выполнения.
4. Принятие решения в условиях риска и его выполнение.
5. Проведение схваток с моделированием реальных ситуаций предстоящей борьбы.
6. Схватки с заданием и ограничением времени на его выполнение.
7. Схватки на контрприемы (с односторонним сопротивлением).

8. Упражнения на своевременное выполнение обещаний.
9. Упражнения на точность явки на занятия.
10. Схватки, в которых один боец должен на короткое время (1-5 с) создавать благоприятную ситуацию для выполнения приема, а другой - своевременно принять решение и выполнить прием.
11. Фиксация ситуаций схватки. В трудной для решения ситуации борьба останавливается, восстанавливается ситуация и проводится работа по нахождению правильного решения и его реализации.

#### **Упражнения для совершенствования инициативности**

1. Выполнение обязанностей тренера при показе и выполнении упражнений (разминки, некоторых приемов борьбы, повторении материала).
2. Самостоятельная работа по поручению или по необходимости. Нахождение наиболее эффективного способа и средств ее выполнения.
3. Самостоятельная работа каратистов по нахождению новых вариантов техники и тактических решений.
4. Выполнение любой работы, с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие. Быть в числе передовых.
5. Схватки со слабыми или менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными приемами, способами и методами.
6. Схватки на достижение наивысшего показателя вариативности соревновательной деятельности.

#### **Упражнения для воспитания коллективизма**

1. Взаимопомощь при выполнении упражнений и разучивании приемов в схватках.
2. Поддержка, страховка партнера.
3. Точность в явке на занятия, в выполнении задач, поставленных тренером. Упражнения могут проводиться соревновательным методом.
4. Упражнения в честности (требование говорить правду товарищам, тренеру). Проводятся при опоздании, выявлении причин ошибок и т.п.
5. Взаимопомощь (упражнение с заданием помочь товарищу в выполнении работы, задания). В схватке помочь выполнить его задачу тренировки.
6. Упражнения в создании товарищества, дружбы. Задание подружиться сначала с партнером по выполнению упражнений и приемов (упражнение должно вызывать симпатию к товарищу, положительные эмоции).
7. Упражнение в удовлетворении потребностей товарища.
8. Упражнения в дисциплине. Задание - выполнить точно требования тренера. Начинать с разучивания строевых упражнений. Применять игровой метод. Кто точнее выполнит требование, задачу:
  - а) выполнение команды «Становись!» (кто быстрее встанет в строй);
  - б) выполнение команды «Стой!» (кто остановится сразу и не будет двигаться) по типу игры «Замри!».

## **Обновление содержания Программы**

**3-5 года обучения**

**Раздел: общая физическая подготовка**

- Комплексные упражнения: Таикиоку-сити-дан-но-ката.

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

1. Спортивный зал.
2. Татами.
3. Боксерские мешки.
4. Макевары.
5. Подушки.
6. Лапы.
7. Боксерские перчатки.
8. Раковина.
9. Силовые тренажеры.
10. Мячи баскетбольные, волейбольные, теннисные.
11. Скакалки.

## Список литературы

### Нормативные документы

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утверждён приказом Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. № 196);
- СанПиН от 04.07.2014 № 41;
- Методические рекомендации «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта» от 21.03.2008 г. (дополнение к Методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ по организации и деятельности спортивных школ Российской Федерации от 12.12.2006 г. № СК-02-10/36850);
- Устав МБУДО г. Мурманска ДЮСАШ № 15.
- Положение о детско-юношеской спортивной школе;
- Положение о порядке приема и отчисления обучающихся;
- Положение о промежуточной и итоговой аттестации;
- Положение о режиме занятий обучающихся;
- Инструкция по технике безопасности для учащихся

### Учебно-методическая литература

1. *Акопян А.О., Долганов Д.И., Королев Г.А., Найденов М.И., Супрунов Е.П., Харитонов В.И.* Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР – М.: Советский спорт, 2004. – 116 с.
2. *Вайцеховский С.М.* Книга тренера. – М., ФиС, 1971. – 312с.
3. *Верхошанский Ю.В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
4. *Озолин Н.Г.* Настольная книга тренера: Наука побеждать – М.: ООО «Издательство Астрель», 2003 – 863 ст.
5. *Мазуревич В.И.* Истоки здоровья школьников на крайнем севере – Мурманск: Мурманский областной научно-методический центр системы образования, 1994 – 176 ст.
6. *Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие/Под ред. Л.В. Шапковой.* – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с., ил.

### Интернет ресурсы:

Национальная федерация инвалидного конного спорта	<a href="http://ippoterapia.ru/">http://ippoterapia.ru/</a>
Министерство спорта РФ	<a href="http://www.minsport.gov.ru">www.minsport.gov.ru</a>
Министерство образования и науки Мурманской области	<a href="http://minobr.gov-murman.ru/">http://minobr.gov-murman.ru/</a>
Комитет по образованию администрации города Мурманска	<a href="http://edu.murmansk.ru/">http://edu.murmansk.ru/</a>

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	2
Календарный учебный график	6
Учебный план программы	6
Содержание изучаемой программы	10
Мониторинг результатов освоения программы	23
Методическое обеспечение программы	25
Обновление содержания Программы	51
Материально-техническое обеспечение	52
Список литературы	53