



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №339 г. Челябинска»  
454092 г. Челябинск, ул. Елькина 86-Б, тел. 225-32-69 e-mail: mdou339@mail.ru



Утверждено  
Приказом заведующего МАДОУ  
«ДС №339 г. Челябинска»  
№ 64 от 01.09.2021  
Н.В. Богачева

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Применение средств восточных единоборств в физическом развитии обучающихся дошкольного возраста»

Принято на заседании  
педагогического совета  
протокол №1 от 27.08.2021

# СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	стр 3
.....	
Организационно-методические указания	5
.....	
Особенности организации учебно-тренировочной работы с детьми дошкольного возраста	5
.....	
Физиологические особенности адаптации детей дошкольного возраста к физическим нагрузкам	9
.....	
Учебный план	12
.....	
Первый год обучения	12
.....	
Второй год обучения	14
.....	
Третий год обучения	15
.....	
Педагогический и врачебный контроль	18
.....	
Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности	19
.....	
Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности	20
.....	
Теоретическая подготовка	20
.....	
Воспитательная работа	20
.....	
Список использованной и рекомендованной литературы .....	21

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дошкольный возраст охватывает период жизни человека от рождения до 7 лет. Именно в это время осуществляется наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей. Этот возраст наиболее благоприятен для закаливания организма, овладения элементарными жизненно необходимыми двигательными умениями, гигиеническими навыками.

В настоящее время в жизни детей дошкольного возраста наблюдается значительное увеличение объема учебно-воспитательной работы в области сенсорного и умственного развития. При этом отмечается некоторая диспропорция между увеличением умственной нагрузки, которую ребенок получает в результате большого потока информации, и низким уровнем двигательной активности детей. Между тем установлена тесная связь между уровнем физического развития, физической подготовленностью детей и их двигательной активностью. Кроме того, существует прямая зависимость между уровнем указанных качеств и психическим развитием. Двигательная активность благоприятно воздействует на перцептивные, мнемические и интеллектуальные процессы. Дети, имеющие возможность достаточно много двигаться в течение дня, характеризуются средним и высоким уровнем физического развития, адекватными показателями функционального состояния ЦНС, экономичной работой сердечно-сосудистой и дыхательной систем, более высокими адаптационными возможностями организма, низкой подверженностью простудным заболеваниям.

Оптимальное физическое развитие и функциональное состояние организма ребенка достигается при определенном количестве локомоций в день. В 4 года это 12-13 тыс., в 5 лет - 14-15 тыс., в 6 и 7 лет - 15-16 и 17-18 тыс. движений соответственно. В то же время потребность в двигательной активности в повседневной жизни детей удовлетворяется примерно на 30-50%. При этом, организованные занятия

направлены, главным образом, на освоение двигательных навыков, и по своей физической нагрузке недостаточны для достижения тренированности организма детей и оптимального уровня физической подготовленности.

Следствием данной ситуации является то, что постоянно растет число физиологически незрелых детей. Это доношенные дети, родившиеся в срок, с нормальным весом и длиной тела, но функционально незрелые. Основными признаками функциональной незрелости является мышечная гипотония, которая сопровождается пониженной физической активностью. Эти дети отличаются слабым типом нервной системы, малой выраженностью положительных эмоций, низкой устойчивостью к инфекционным и простудным заболеваниям. В возрасте 6-ти лет такие дети не готовы к поступлению в школу. У «незрелых» детей по сравнению со «зрелыми» умственная работоспособность снижена на 30-72%.

Главным фактором в борьбе с этим состоянием является правильно организованная двигательная активность. Оптимальные систематические занятия физическими упражнениями совершенно необходимы растущему организму. Повышенный двигательный режим у дошкольников увеличивает темпы созревания всех органов и систем организма, ускоряет развитие физических качеств.

Таким образом, в режим дня дошкольника необходимо включать как можно больше занятий, позволяющих реализовать потребность растущего организма в движении, а также поддерживать естественный интерес к общению со сверстниками и познанию нового в окружающем его мире.

Восточные боевые единоборства, среди которых каратэ, тхэквондо, кобудо и другие пользуются всё большей популярностью. Это в немалой степени связано с тем оздоровительным и развивающим эффектом, который дают занятия. Отличительной особенностью восточных единоборств является то, что они не являются спортом в чистом виде. Их еще называют боевыми искусствами, что отражает глубокую сущность и разносторонность воздействия.

Задачи физического воспитания дошкольников во многом схожи с целями и задачами, решаемыми в процессе занятий каратэ, тхэквондо, кобудо. Наряду с физическим развитием и формированием умений и навыков, занятия боевыми восточными единоборствами имеют огромный воспитательный потенциал, благодаря специфическому содержанию. Формирование таких понятий, как дисциплина, ответственность, уважение к учителю, родителям, товарищам является неотъемлемой частью подготовки юных единоборцев. Даже те дети, которые в дальнейшем не станут заниматься спортом высших достижений, смогут поддерживать свое здоровье, занимаясь одним или несколькими восточными единоборствами на протяжении всей жизни.

Программа для «Академия боевых искусств» составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 13.01.1996 № 12-ФЗ и Типовым Положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства РФ от 07.03.95 № 233), нормативными документами Министерства образования РФ и Государственного Комитета по физической культуре, спорту и туризму, регламентирующими работу спортивных школ.

Программа содержит рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса, годовому планированию, содержанию учебно-тренировочных занятий, контрольным и переводным нормативам и системе медико-биологического обеспечения занятий с детьми дошкольного возраста, занимающимися единоборствами и боевыми искусствами.

Программный материал направлен на решение следующих основных задач:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- обеспечение достаточного уровня двигательной активности занимающихся;
- совершенствование техники выполнения основных движений;

- овладение основами техники базовых упражнений единоборств и боевых искусств;
- воспитание и совершенствование физических качеств;
- расширение двигательного опыта ребенка за счет специальных упражнений из арсенала боевых искусств и восточных единоборств;
- освоение подвижных игр;
- формирование у детей стойкого интереса к занятиям единоборствами и боевыми искусствами;
- формирование представлений о дисциплине;
- воспитание смелости, воли, решительности и других качеств;

Основными показателями выполнения программных требований учащимися являются: выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке; демонстрация техники видов спорта.

## ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

### Особенности организации учебно-тренировочной работы с детьми дошкольного возраста

Предлагаемый настоящей программой учебный план предусматривает распределение объемов и интенсивности нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и формирования умений и навыков и является планом подготовки занимающихся с первых шагов.

Количество учебных часов в год планируется из расчета 40 недель учебно-тренировочной работы (см. табл. 1) и включает теоретические и практические занятия, сдачу контрольных нормативов, участие в спортивно-массовых мероприятиях.

Таблица 1

**Примерный учебно-тематический план занятий  
по годам обучения для дошкольников (часов)**

Разделы	1-ый год	2-ой год	3-ий год
ОФП	70	60	50
СФП	20	25	30
ТТП	10	15	20
Теория	6	6	6
Контрольно-переводные испытания	8	8	8
Спортивно-массовые мероприятия	6	6	6
Медицинское обследование	4	4	4
Итого	120	120	120

Таблица 2

**Соотношение видов подготовки по годам обучения**

Содержание	1-ый год	2-ой год	3-ий год
Общая физическая подготовка	70 %	60 %	50 %
Специальная физическая подготовка	20 %	25 %	30%
Техническая подготовка	10 %	15 %	15 %
Тактическая подготовка	-	-	5 %

Основной формой проведения учебно-тренировочных занятий является урок. В каждом недельном цикле проводятся занятия по трем видам спорта.

Наполняемость учебных групп, нагрузка, расчетный возраст и требования для перевода на очередной год обучения приводятся в табл. 3.

Таблица 3

Год обучения	Макс. наполняемость в группе (чел.)	Возраст (лет)	Требования к уровню подготовки
1	15	4-5	-

2	20	5-6	Выполнение контрольных нормативов по ОФП
3	20	6-7	Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП

**Примечание.** Наполняемость групп определена в связи с необходимостью обеспечения безопасности во время проведения тренировочных и спортивных мероприятий.

Тренировка дошкольника представляет собой систему средств, методов и способов их применения, имеющую как общую характеристику, так и некоторые специфические особенности по сравнению с тренировкой взрослых, детей и подростков школьного возраста.

**Цель тренировки дошкольника** заключается в создании фундамента физического здоровья, основ двигательных умений, подготавливающих к изучению техники спортивных упражнений. Специфика ее содержания связана с возрастными особенностями растущего организма и обусловленными этим известными ограничениями физических нагрузок, их интенсивности и форм реализации в тренировке.

Организация и методика физкультурной тренировки дошкольников базируется на известных педагогических и методических принципах. В то же время специфика тренировки детей данного возраста обязывает адаптировать некоторые из известных принципов в соответствии с особенностями тренировочного процесса.

**Принцип всесторонности** интерпретируется как принцип преимущественной направленности на общую физическую подготовку. В физкультурной тренировке детей постоянное внимание должно уделяться комплексному развитию всех их физических качеств. Необходимо помнить о недопустимости



необоснованной приоритетности тех или иных упражнений физического воспитания.

**Принцип сознательности и активности** характеризует отношение занимающихся к процессу занятий. Учитывая психофизиологические особенности детей, условия их воспитания в семье, этот принцип следует конкретизировать как принцип удовольствия и формирования мотивации к занятиям физическими упражнениями. Принцип базируется на использовании наглядно-образного мышления детей и их потребности в игре, в том числе "игре в спорт".

**Принцип доступности и индивидуализации** в тренировочных занятиях с дошкольниками обеспечивается путем учета готовности занимающихся к обучению, выполнению той или иной тренировочной нагрузки и определением меры доступности заданий. Основное внимание следует уделить тому, чтобы исключить негативные, вредные последствия для организма ребенка от чрезмерных, непосильных тренировочных нагрузок, требований, заданий. При планировании заданий в соответствии с указанным принципом следует учитывать индивидуальные особенности каждого занимающегося.

**Принцип цикличности** требует четкого определения задач, средств и методов для каждого этапа тренировки.

**Принцип повторности** заключается не только в повторении отдельных упражнений, но и в повторном применении тренировочных занятий, а также периодов тренировки, что обеспечивает более прочное усвоение знаний, формирование умений и навыков, а также дает возможность пройти цикл тренировки ребенку, поступившему в Академию, практически на любом этапе старшего дошкольного возраста.

**Принцип постепенности** требует дифференцирования и последовательного усложнения задач тренировки в годовом периоде.

**Принцип прикладности** предполагает применение всех изученных упражнений и игр в реализации самостоятельной двигательной активности.

**Принцип наглядности** при обучении двигательным действиям учитывает преобладание у дошкольников зрительно-моторных координаций. Ребенку легче увидеть и скопировать движения, нежели осознать и выполнить его по словесной инструкции.

В спортивной тренировке дошкольников используются специфические средства физического воспитания: физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы. При этом физические упражнения являются основным средством, а остальные – вспомогательными. Под методами физического воспитания понимают способы применения физических упражнений. Специфическими методами являются: метод строго регламентированного упражнения; игровой метод; соревновательный метод. Как было указано выше, ведущей деятельностью детей дошкольного возраста является игровая, к которой частично присоединяется учебная деятельность. В связи с этим, игровой метод может занимать до 60% времени всего тренировочного занятия (см. табл.4).

Таблица 4

Соотношение методов тренировки

Методы	1-ый год	2-ой год	3-ий год
Строго регламентированного упражнения	30 %	35 %	40 %
Игровой	60 %	50 %	40 %
Соревновательный	10 %	15 %	20 %

Следует отметить некоторые особенности игрового метода. Его использование позволяет эффективно решать специфические задачи спортивной тренировки. Важнейшим при работе с дошкольниками является присущий игровому методу фактор удовольствия, эмоциональной привлекательности, способствующий формированию устойчивого положительного интереса и деятельностного мотива к спортивным тренировкам. Также посредством игрового метода обеспечивается всестороннее комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных навыков. В случае

необходимости тренер может избирательно воздействовать на то или иное качество, подбирая игру с соответствующим содержанием. Широкий выбор разнообразных способов достижения цели, импровизированный характер действий в игре способствует формированию у ребенка самостоятельности, инициативы, целеустремленности и других личностных качеств. Соблюдение условий и правил игры в условиях противоборства дает возможность педагогу целенаправленно формировать у занимающихся нравственные качества: чувство взаимопомощи и сотрудничества, сознательную дисциплину, волю, коллективизм и т.д.

В то же время одним из отрицательных моментов использования в спортивной тренировке дошкольников игрового метода являются ограниченные возможности дозирования нагрузки в игре. Учитывая, что дети 5-6 летнего возраста не могут адекватно оценить уровень утомления, тренеру необходимо четко отслеживать влияние нагрузки по внешним признакам занимающихся и останавливать игру, не допуская переутомления детей.

#### Физиологические особенности адаптации детей дошкольного возраста к физическим нагрузкам

Особенности адаптации детей дошкольного возраста к физическим нагрузкам связаны с уровнем морфофункционального созревания их организма. У дошкольников нервные центры характеризуются высокой возбудимостью, относительно слабым развитием процессов торможения. Дети отличаются быстрой утомляемостью, недостаточным развитием произвольного внимания и сильно выраженными ориентировочными реакциями.

Ввиду недостаточно развитых субъективных ощущений усталости, неумения в нужной мере отражать изменения своего внутреннего состояния в речевых отчетах, при работе с дошкольниками особого внимания требует тщательное дозирование мышечных нагрузок.

Наиболее доступный и, как правило, чаще всего используемый метод определения нагрузки у детей 4-6 летнего

возраста – оценка по внешним признакам. Для этого прибегают к классификации внешних признаков утомления в соответствии с учащением ЧСС. Представленная классификация внешних признаков, проявляющихся под влиянием нагрузок различной степени тяжести, рассчитана на ребенка средней (нормальной) физической подготовленности. В этой связи, исходя из уровня подготовленности каждого конкретного ребенка, тренер вносит коррективы в оценку нагрузки (см. таблицу 5).

Таблица 5

Классификация внешних признаков утомления в соответствии со степенью физической нагрузки и учащением ЧСС

Учащение ЧСС, %	Степень нагрузки	Характерные внешние признаки (реакция на нагрузки)
До 20	Умеренная	Радостное, возбужденное состояние, небольшое покраснение лица, учащенное, но ровное дыхание, уверенные движения, незначительное потоотделение в конце нагрузки
До 30	Средняя	Радостное возбуждение сменяется сосредоточенностью; увеличивается степень покраснения лица, дыхание учащенное, более интенсивное потоотделение
До 40	Выше средней	Значительное учащение дыхания, потоотделения, изменение окраски лица в связи с перераспределением крови к работающим органам; жалобы, нежелание выполнять работу, частые остановки
До 50	Большая	Значительное потоотделение, частое, поверхностное дыхание, нарушение координации движений, жалобы на усталость

От 50 до 70	Максимально допустимая	Дрожание конечностей, нарушение координации движений, головокружение, шум в ушах, тошнота
-------------	------------------------	---

Физические качества у детей формируются гетерохронно, в разные возрастные периоды. Для развития каждого качества имеются определенные сенситивные периоды онтогенеза, когда может быть получен наибольший его прирост (см. табл. 6)

Таблица 6

Качество	Возможность развития
Быстрота	Развивается умеренно
Абсолютная мышечная сила	Нарастает умеренно
Относительная мышечная сила	Почти не изменяется
Скоростно-силовые возможности	Развиваются умеренно
Общая выносливость	Увеличивается умеренно
Ловкость	Развивается умеренно
Гибкость	Быстро совершенствуется

Около 20-25% 6-7-летних здоровых детей характеризуются низкой подвижностью нервных процессов. Они, хотя и имеют общее развитие соответствующее возрастным нормам, но их реакции замедлены, а работоспособность ниже почти в 2-3 раза по сравнению с «быстрыми» детьми. Такие дети могут усваивать лишь ту информацию, которая подается в медленном темпе (с интервалом в 2 с) и теряют в среднем около 60% информации, подаваемой быстрее (с интервалом в 0,5 с). При обучении следует избегать сложных двигательных программ, трудного выбора в условиях дефицита времени, переделок двигательных навыков, высокого темпа движений. Время выполнения упражнений на развитие максимального темпа

движений для детей дошкольного возраста не должно превышать 2 секунд.

Мышечная сила нарастает умеренно. Повышенный мышечный тонус и превышение силы мышц-сгибателей над разгибателями затрудняют у дошкольников сохранение выпрямленных поз. Отсутствие сильного «мышечного корсета» приводит к нарушению осанки, искривлению позвоночника при систематическом положении ребенка в неправильных позах. Слабость мышц стопы при больших отягощениях приводит к развитию плоскостопия. Дошкольникам не рекомендуются статические усилия.

Дети дошкольного возраста отличаются при физических нагрузках быстрым вработыванием и быстрым восстановлением. В этом возрасте непереносима монотонная деятельность, тяжелы статические нагрузки. Дети легче переносят нагрузки аэробного характера и мало адаптированы к анаэробной работе.

Указанные особенности мышечной системы на ранних стадиях развития требуют специального внимания при организации занятий физическими упражнениями с детьми.

При занятиях физическими упражнениями с детьми 3-6 следует учитывать, что главным регулятором произвольных движений являются зрительные обратные связи. Поэтому важно использовать различные зрительные ориентиры, помогающие в освоении двигательных навыков. Начиная с 5-6 летнего возраста (по мере созревания двигательной сенсорной системы) ребенок все больше ориентируется на ощущения собственного тела, доминирующими становятся проприоцептивные обратные связи.

К 4-5 годам у детей постепенно формируется способность выполнять двигательные действия под внешнюю, а также свою собственную команду: «Раз! Два!». Тогда не только внешняя речь посторонних лиц, но и собственная шепотная, а затем и внутренняя речь становится регулятором двигательного поведения. Налаживание речевой регуляции движений облегчает формирование двигательных навыков. Известно, что

мы запоминаем из того, что прочитали 10%, из того, что слышали – 20%, что видели – 30%, что слышали и видели – 50 %, что говорили – 70%, что говорили и делали – 90%.

# УЧЕБНЫЙ ПЛАН

## 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Основные тренировочные средства:

общеразвивающие упражнения, в том числе с предметами;  
подвижные игры и игровые упражнения;  
прыжки и прыжковые упражнения;  
элементы акробатики (самостраховка, кувырки, обороты, кульбиты и т.п.);  
метание легких снарядов;  
специальные упражнения из арсенала боевых единоборств.

## УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ

### Теоретический материал

Терминология восточных боевых единоборств: названия частей тела, название изучаемых технических действий, этикет додзё.

### Практический материал

#### Общая физическая подготовка

Основные строевые упражнения в движении и на месте. Ходьба: обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Ходьба в полуприседе и приседе, сочетание ходьбы с различными движениями рук, спиной вперед. Бег обычный. Бег с высоким подниманием бедра; с захлестыванием голени; с выносом прямых ног вперед, назад, в стороны; семенящий бег. Бег на короткие дистанции. Прыжки с места, спиной, боком, с поворотом на 90 и 180 градусов в воздухе.

Акробатические упражнения. Группировка сидя, в приседе, лежа на спине. Кувырки вперед и назад. Кувырки с различным положением ног, кувырок через правое и левое плечо. Упражнение «бревнышко».



Упражнения с гимнастической палкой. Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание; перенос ног через палку; подбрасывание и ловля палки.

Упражнения со скакалкой. Элементарные прыжки и общеразвивающие упражнения.

Упражнения с набивным мячом. Сгибание и разгибание рук, броски вверх и ловля, общеразвивающие упражнения.

Подвижные игры. На развитие ловкости, быстроты, выносливости, на закрепление техники основных видов движений (ползанья, бег, прыжки, метания).

### Техническая и специальная физическая подготовка Каратэ

#### 1. Стойки

Хейко дачи, Киба дачи, Зенкуцу дачи, Мисуби дачи

#### 2. Перемещения

В изученных стойках вперед, назад, повороты

#### 3. Блоки

Гедан барай – защита нижнего уровня

Учи удо уке – защита среднего уровня

Аге уке – защита верхнего уровня

#### 4. Удары руками

Ой цуки – удар с опорой на одноименную ногу

Гьяку цуки – удар с опорой на разноименную ногу

#### 5. Удары ногами

Мае гери – прямой удар вперед

Ёко гери – удар в сторону

#### 6. Кихоны

Сочетание изученных технических действий

### Тхэквондо

## 1. Стойки

### Основная стойка

Наранхи соги – стойка с параллельными ступнями на ширине плеч

Дючум соги – низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч;

Ап соги – высокая стойка

Ап куби – длинная стойка

## 2. Блоки

Арэ макки – защита нижнего уровня

Момтхон макки – защита среднего уровня

Ольгуль макки – защита верхнего уровня

## 3. Удары руками

Баро джируги – удар кулаком, с опорой на одноименную ногу;

Банде джируги – удар кулаком, с опорой на разноименную ногу.

## 4. Удары ногами

Ап чаги – удар ногой вперед

Миро чаги – удар ногой вперед всей ступней

Доле чаги – удар ногой по окружности

## Кобудо

### Базовая техника

#### 1. Стойки.

Хейсоку дати, Хейко дати, Зенкуцу дати

#### 2. Блоки

Йодан барай, Гедан барай, Учи уке

#### 3. Удары руками

Ой тсуки, Гяко тсуки

#### 4. Удары ногами

Мая гери

Ознакомление с техникой работы с традиционными подручными средствами

#### 1. Нунчаку дзюцу

## 2. Бо дзюцу

### 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

#### Учебный материал

##### Теоретический материал

Терминология восточных боевых единоборств: названия изучаемых технических действий, команды тренера. Общие сведения об истории изучаемых видов единоборств.

##### Практический материал

##### Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Построение в колонну по одному, в одну шеренгу. Понятие строя, шеренги, колонны. Повороты на месте направо, налево, кругом.

Общеразвивающие упражнения. Основная стойка, стойка ноги врозь. Различные положения рук. Приседания. Наклоны и повороты головы и туловища. Различные прыжки на месте и в движении. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. ОРУ на месте и в движении. Лазание по скамейке, по шведской стенке. Упражнения в равновесии. ОРУ со скакалкой, гимнастической палкой, набивным мячом.

Акробатические упражнения. Перекаты в сторону, назад из упора присев. Различные кувырки. Несколько кувырков вперед и назад.

Подвижные игры. На развитие ловкости, быстроты, выносливости, на закрепление техники основных видов движений (ползанья, бег, прыжки, метания). Игры с элементами восточных единоборств.

##### Техническая и специальная физическая подготовка

#### Каратэ

1. Стойки  
Кокуцу дачи -

- 2.блоки
3. удары руками
4. удары ногами
5. кихоны
- Сочетание изученных технических действий
6. Ката. Хиан 1, 2.

### Тхэквондо

1. Стойки  
Дуит куби – низкая стойка с опорой на сзадистоящую ногу  
Бом соги – стойка «тигра»  
Мао соги – стойка ступнями вместе
2. Блоки  
Хэчо макки – блок двумя руками науржу  
Сонналь хэчо маки – блок двумя руками наружу ребром ладони
3. Удары руками  
Сонтык – кончиками пальцев  
Сонналь – ребром ладони
4. Удары ногами  
Нэре чаги – удар ногой вниз  
Баккат нэре чаги – удар ногой вниз наружу  
Ап нэре чаги – удар ногой вниз вовнутрь  
Еп чаги – удар ногой в сторону
5. Пхумсэ Тхэгык Иль Дянг

### Кобудо

- Базовая техника
1. Стойки.  
Мотто дати
  2. Блоки
  3. Удары руками  
Чеку теуки, Сейкен
  4. Удары ногами  
Маваси гери
- Техника работы с традиционными подручными средствами
1. Нунчаку дзюцу – техника блоков

2. Бо дзюцу  
Кихоны

### **3 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

#### Учебный материал Теоретический материал

Терминология восточных боевых единоборств: названия изучаемых технических действий, команды тренера. Общие сведения об истории изучаемых видов единоборств. Правила ведения поединков в единоборствах.

#### Практический материал Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Построение в колонну по три (четыре). Перестроение из одной шеренги в две и т.д. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и по четыре в движении с поворотом налево (направо).

Общеразвивающие упражнения. ОРУ на месте, в движении, в парах, с гимнастической палкой, со скакалкой.

Акробатические упражнения. Кувырки на месте и в движении, длинные кувырки, переворот боком, прыжки на батуте.

Подвижные игры. На развитие ловкости, быстроты, выносливости, на закрепление техники основных видов движений (ползання, бег, прыжки, метания). Игры с элементами восточных единоборств.

#### Техническая и специальная физическая подготовка

#### Каратэ

1. Кихоны  
Сочетание изученных технических действий
2. Ката. Хиан 3, 4.

### 3. Техника кумитэ.

- одиночные удары и защита;
- иппон-кумитэ
- серийные атакующие действия
- передвижения в челноке

## Тхэквондо

### 1. Стойки

Коа соги – перекрестная стойка

Хак дари соги – стойка на одной ноге

Гиббон дюнби – стойка готовности

### 2. Блоки

Иот гель макки – скрестный блок двумя руками

Сонналь макки – блок ребром ладони

### 3. Удары руками

Чиги – рубящий удар

Ап чиги – удар вперед вверх

Ан чиги – удар вовнутрь

### 4. Удары ногами

Бальтынг доле чаги – удар по окружности подъемом стопы

Дуи чаги – удар ногой назад

### 5. Пхумсэ № 2 Тхэгык И Дянг

### 6. Степовая программа

## Кобудо

Базовая техника

Кихоны

Иппон кумитэ

Техника работы с традиционными подручными средствами

1. Нунчаку дзюцу

2. Бо дзюцу

## ВРАЧЕБНЫЙ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Врачебный контроль включает в себя оценку физического развития ребенка в процессе занятий; контроль переносимости нагрузок; оценку адекватности средств и методов в процессе тренировочных занятий; санитарно-гигиенический контроль за местами занятий, профилактику травм и заболеваний, оказание первой медицинской помощи. С этой целью проводятся начальное обследование, итоговое обследование; врачебно-педагогический контроль в процессе занятий. Все поступающие в Академию боевых искусств представляют справку от врача о допуске к занятиям. Такая справка представляется в начале каждого учебного года, а также после болезни. В дальнейшем дети находятся под наблюдением врача СДЮСШОР. Особого внимания требую дошкольники, перенесшие различные заболевания. Они должны пройти обследование и получить допуск к занятиям. Большая роль принадлежит медицинским профилактическим мероприятиям. Рекомендуется проводить курсы ультрафиолетового облучения, давать родителям рекомендации по рациональному питанию и режиму дня детей, занимающихся спортом. В периоды роста ОРЗ необходимо давать детям витаминные смеси, рекомендовать местный и точечный массаж.

Для рекомендаций по уровню физических нагрузок определяется физическое состояние ребенка: измеряется рост, вес, тела, объем грудной клетки на вдохе, на выдохе, на паузе. Такое обследование проводится два раза в год, в ходе предварительного и итогового контроля.

Педагогический контроль включает в себя мероприятия, обеспечивающие проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузок. В работе Академии боевых искусств используются все основные виды педагогического контроля.

*Предварительный* контроль проводится в начале учебного года. Он предназначен для изучения состава занимающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность) и

определения готовности к предстоящим занятиям. Данные такого контроля позволяют сформировать группы детей, близких по уровню, уточнить учебные задачи, средства и методы их решения. *Оперативный* контроль предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия с целью целесообразности чередования нагрузки и отдыха. *Текущий* контроль проводится для определения реакции организма занимающихся на нагрузку после занятия. *Этапный* контроль служит для получения информации о кумулятивном тренировочном эффекте, полученном на протяжении одной четверти, полугодия. *Итоговый* контроль проводится в конце учебного года для определения успешности выполнения годового плана-графика тренировочного процесса, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих.

В работе с воспитанниками Академии применяются следующие методы контроля: педагогическое наблюдение; опросы; прием контрольных нормативов; тестирование; контрольные и другие соревнования; хронометрирование занятий; определение динамики физической нагрузки по ЧСС.

Осуществляя физическое воспитание, необходимо систематически проверять, оценивать, и учитывать состояние здоровья занимающихся, уровень их физического развития, результаты деятельности, прилежание, поведение. Используются следующие виды учета: предварительный, текущий, итоговый. До начала учебного процесса тренер-преподаватель формирует группы занимающихся, опираясь на результаты предварительного контроля. В содержание текущего учета входит регистрация: посещаемости занятий; пройденного материала и выполненного объема и интенсивности нагрузок; выполнение учебных требований и норм; данные об оценке знаний, умений и навыков; сведений о состоянии здоровья занимающихся. Основным документом учета служит журнал тренера-преподавателя.



По окончании учебного года данные, собранные в ходе учета и контроля систематизируются, анализируются, и на их основе вносятся коррективы в учебно-тренировочный процесс с целью улучшения качества учебно-тренировочного процесса, обогащения его средств и рационализации методик.

Комплекс контрольных упражнений  
по тестированию уровня общей физической подготовленности

**Шпагат.** Выполняется три шпагата: продольный на правую ногу, продольный на левую ногу, поперечный. Учитывают глубину шпагата.

**Наклон вперед** в положении сидя ноги врозь, сидя ноги вместе. Учитывают глубину наклона.

**Подъем туловища** из положения лежа руки за головой, колени согнуты. Учитывается количество подъемов.

**Приседания** за 20 сек.

**Сгибание и разгибание рук** в упоре лежа за 20 сек.

**Меткость**

**Прыжок в длину с места.** Выполняется толчком двух ног.

**Челночный бег**

Комплекс контрольных упражнений по тестированию  
специальной физической подготовленности и технических  
умений

**ТХЭКВОНДО**

Демонстрируется техника выполнения стоек, перемещений, блоков, ударов руками, ногами.

**КАРАТЭ**

Демонстрируется техника выполнения стоек, перемещений, блоков, ударов руками, ногами. Проводятся поединки по сумо.

**КОБУДО**

Демонстрируется техника выполнения стоек, перемещений, блоков, ударов руками, ногами. Техника работы с традиционным оружием: базовый круговой перехват, фристайл восьмерка.

#### Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится непосредственно в ходе тренировочного занятия при изучении техники основных движений, при выполнении упражнений на развитие физических качеств, при изучении правил подвижных игр, в ходе объяснения домашних заданий.

Основные темы.

1. Правила поведения и техники безопасности на тренировке, на спортивно-массовых мероприятиях.
2. Этикет додзё.
3. Название частей тела, положений и движений, выполняемых в процессе тренировки на русском и японском (корейском, китайском) языках.
4. Название изучаемых технических действий.
5. Элементарные сведения о физических качествах.

#### Воспитательная работа

Воспитательное направление обеспечивает социальное формирование личности, содействует реализации умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания. В Академии боевых искусств используются следующие формы организации воспитательной работы:

- информирование о достижениях спортсменов школы, ознакомление с происходящими мероприятиями, соревнованиями;
- встречи со старшими спортсменами школы;
- информирование родителей о достижениях детей;
- эстетическое оформление помещений школы;
- поддержание школьных традиций (торжественный прием новых спортсменов, выпускные вечера, выставки творческих работ, празднование дней рождения);
- посещение соревнований;

- подбор упражнений, способствующий проявлению смелости, настойчивости, терпения, собранности;
- подготовка и уборка инвентаря для занятий.

## Список использованной литературы

1. Банникова Т.А., Стрельцов В.П. Технологические основания физической тренировки старших дошкольников // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2003. № 4. – С. 24-26.
2. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Пособие для педагогов дошко. учреждений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 176 с.: ил.
3. Концепция дошкольного воспитания // Дошкольное образование в России. Сборник действующих нормативно-правовых документов и научно-методических материалов. – М.: Изд-во АСТ, 1997. – С. 8-33.
4. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. – М.: Терра-Спорт, ОлимпияПресс, 2001. – 520 с., ил.
5. Стрельцов В.П., Банникова Т.А. Спортивно-оздоровительная тренировка старших дошкольников: проблемы и решения // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2003. № 3. – С. 26-28.
6. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2006. – 176 с. – (приложение к журналу 2Управление ДОУ»).
7. Тхэквондо (ВТФ). Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ) и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР). – М.: 2001. – 72 с.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 480 с.

## Список рекомендуемой литературы

1. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: младший возраст: Пособие для педагогов дошкол. учреждений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 272 с.
2. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: Средний возраст: Пособие для педагогов дошкол. учреждений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 304 с.
3. Маслов А.А. Тайные коды боевых искусства Японии / А.А. Маслов; худож.-оформ. А.Киричѐк. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 400 с.: ил. – (Коды тайной мудрости).
4. Подвижные игры при обучении детей У-ШУ, или как У-ШУ увлечь детей: // Информационный бюллетень Челябинской военно-спортивной школы У-ШУ № 8: Челябинск, 1992. – 36 с.
5. Шарманова С.Б. «Любимые игрушки». Применение средств художественной гимнастики в физическом воспитании детей дошкольного возраста: Учебно-методическое пособие / Под ред. А.И. Федорова. – Челябинск: УралГАФК, 2001. – 268 с.
6. Шарманова С.Б., Федоров А.И., Черепов Е.А. Круговая тренировка в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста: Учебно-методическое пособие. – Челябинск: УралГУФК, 2001. – 156 с.