

# НАГЛЯДНОЕ ПОСОБИЕ для проведения КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

на этапе  
ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ  
ПОДГОТОВКИ

*Первое полугодие ПП-0*

*Для групп периода предварительного обучения Школы каратэ «Син»*

心神光空手道場



# СОДЕРЖАНИЕ

- **ВВЕДЕНИЕ**

*Контрольные испытания по общей физической подготовке на предварительном этапе обучения (цели и задачи)*

- **КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ (ЛОВКОСТЬ)**

*Демонстрация упражнений на координационные способности*

- **СИЛА**

*Демонстрация упражнений на силовые возможности*

- **ГИБКОСТЬ**

*Демонстрация упражнений на гибкость*

- **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (для второго полугодия)**

*Демонстрация элементов фундаментальной техники каратэдо*

# КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

На этапе предварительной подготовки происходит формирование и воспитание основных физических качеств, таких как: гибкость, ловкость и сила. Ограниченное число тренируемых физических качеств обусловлено возрастом занимающихся. В раннем периоде морфофизиологического преобразования организма ребёнка не так много компонентов физической работоспособности, которые принесут несомненную пользу при интенсивной работе над их формированием, воспитанием и развитием. Одновременно с физическими упражнениями, в процессе обучения, формируется ответственное отношение к занятиям. Прививается понятие дисциплины, которое подразумевает - личную гигиену, аккуратность, выполнение требований внутреннего распорядка и установленных правил поведения.

В процессе обучения, через игровые упражнения, формируются основные двигательные принципы необходимые для успешного изучения техники приёмов каратэ на следующем этапе подготовки. Также, для формирования эмоционально-психических качеств (устойчивой психики, совершенствование характера и воли) некоторые упражнения выполняются в состязательной манере. Состязательная форма тренировочных занятий в беге или быстроте реакции, заставляет участников «игры» действовать с большей физической и эмоциональной отдачей, так как им сразу понятен результат их работы. Таким образом, ускоряется процесс формирования силовых, координационных и скоростных качеств.

В программу подготовки на этапе предварительного обучения, также входит и формирование некоторых элементов технической подготовки. Элементы фундаментальной техники каратэдо рассматриваем как формирование и воспитание одного из физических качеств доступных в данном возрасте – **координационных способностей**.

Контроль за качеством процесса подготовки, неотъемлемая часть обучения. Для ощущения детьми серьёзности их занятий и ответственности за усвоение получаемых знаний, необходимы контрольные испытания. Назовём их зачётом или экзаменом. Контрольные испытания должны быть тематические и регулярные. Поэтому в середине учебного года проводится зачёт, а в конце тренировочного сезона – экзамен. Зачёт, это первое в жизни малыша серьёзное испытание. Для того чтобы ребёнок не боялся и не испытывал негативных эмоций, зачёт проводится в канун новогодних праздников при участии Деда Мороза и поощрении подарками за результат их полугодовой работы. Таким образом, дети с охотой демонстрируют упражнения не зависимо от качества их выполнения предвкушая поощрение. Экзамен в конце учебно-тренировочного сезона проводится в середине мая, в преддверии летних каникул, ожидаемого отдыха и развлечений. Поэтому для детей он не является стрессовым мероприятием, ведь они повторяют предыдущий опыт, где не было негативных эмоций. На экзамене демонстрируются все те упражнения, которые дети выполняли на зачёте. При сопоставлении качества упражнений и их объективных показателей выполненных на зачёте и экзамене, можно проследить прогресс в обучении. Исходя из результатов, ученики или остаются на этапе предварительной подготовки, или переводятся на этап начальной подготовки. Но не зависимо от результатов, на экзамене все получают «Золотую» медаль и свидетельство об отличном окончании учебного года. Детям очень важна положительная оценка их труда в течении года. Это мотивация для продолжения регулярных занятий физической культурой и спортом в дальнейшем.

# КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Проведено множество исследований о том, в какой период возраста ребёнка, и над становлением каких качеств физической работоспособности можно начинать интенсивно трудиться. Приведённая здесь таблица, говорит о том, что в период предварительной подготовки (возраст 4-6 лет) возможно формировать и воспитывать только гибкость и координационные способности. Формирование **силы** мы рассматриваем как - формирование благоприятного мышечного тонуса при удовлетворении потребности растущего организма в движении в момент активного роста.

Таблица №1.

Примерные благоприятные (сенситивные) периоды развития двигательных качеств у детей

Морфо-функциональные показатели (физические качества)	Возраст (лет)																	
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18			
Рост	+	+								+	+	+	+					
Мышечная масса										+	+	+	+					
Гибкость	+	+	+	+	+	+	+	+										
Координационные способности	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+								
Быстрота					+	+	+	+					+	+	+	+		
Скоростно-силовые качества						+	+	+	+	+	+	+						
Сила максимальная														+	+	+		
Выносливость аэробная					+	+	+						+	+	+	+		
Выносливость анаэробная													+	+	+	+		

*Демонстрация упражнений на координационные способности*

## *1. ЛОВКОСТЬ*

*ЛОВКОСТЬ – это дифференцирование навыков управления движением, является одним из компонентов координационных способностей.*

### *Упражнение № 1*

Основным испытанием на ловкость является упражнение «С кубиком».

Необходимо, подбросив кубик (или мячик) одновременно двумя руками, успев хлопнуть в ладоши перед собой, поймать его.

При этом, повторить это упражнение три раза подряд не потеряв контроль над кубиком, т.е. не уронив его ни разу.



## Упражнение № 2

Основным испытанием на силу является упражнение «Отжимание» на кулаках.

Кулаки располагаются на ширине собственных плеч.

Необходимо, из упора лёжа, согнув руки в локтях, коснуться подбородком кубика и разогнув руки в локтях, вернуться в исходное положение «упор лёжа» на кулаках. Повторить это упражнение три раза подряд, при этом, не касаясь пола коленями или животом.

Для девочек – выполнить упражнение один раз.

Кубик не должен находиться на одной линии с кулаками. Кулаки и кубик должны образовать собой равносторонний треугольник.



# Демонстрация упражнений на координационные способности 1. **КООРДИНАЦИЯ**

*Кувырок через голову вперёд.*

## **Упражнение № 3**

Кувырок вперёд через голову из положения сидя «на корточках». Для выполнения данного упражнения, поставить ладони на пол, ближе к ступням ног (фото №2) и «засунуть» голову под себя одновременно с этим подняв тазобедренный сустав и толкнувшись ногами - перекатиться. Спину согнуть «колесом»  
Необходимо, после кувырка выйти в исходное положение без помощи рук и удержать баланс в течение 2-3 секунд.



# Демонстрация упражнений на координационные способности 1. *КООРДИНАЦИЯ*

## Страховка при падении на спину

### Упражнение № 4

Страховка при падении на спину из положения сидя «на корточках»

Необходимо, перекатываясь на спину остановить «качение» назад, раскинув руки в стороны в тот момент, когда лопатки коснутся пола. Контролировать положение головы чтобы затылок не коснулся пола в момент полной остановки падения.





Упражнения на гибкость рассматриваются специалистами как одно из важных средств оздоровления, формирования правильной осанки, гармоничного физического развития. Обычно человек редко использует всю свою максимальную подвижность и ограничивается какой-либо частью от имеющейся максимальной амплитуды движения в суставе. Однако недостаточная подвижность в суставах ограничивает уровень проявления силы, отрицательно влияет на скоростные и координационные способности, снижает экономичность работы и часто является причиной повреждения связок и мышц.

Вместе с тем, воспитание гибкости имеет особое значение в целом для воспитания двигательных качеств и физического состояния людей, так как это ограничено достаточно жесткими возрастными рамками. Таким образом, воспитание гибкости у детей остается одной из актуальных проблем физической культуры и спорта.

Гибкость необходимое условие для качественного освоения техники. Техническая подготовка требует особой тщательности – **ТОЧНОСТИ**.

Как видно из таблицы, в возрасте этапа предварительной подготовки (5 – 8 лет) основным и единственным компонентом работоспособности ребёнка является ГИБКОСТЬ. В работе над формированием и развитием гибкости происходит формирование предпосылок для улучшения силовых и скоростных качеств физической работоспособности, за счёт улучшения параметров работы мышц, улучшения общей работоспособности органов жизнеобеспечения всего организма в результате увеличения кровообращения.

Гибкость состоит из двух параметров - эластичности мышечной ткани и подвижности суставной сумки. На данном этапе формируем и воспитываем гибкость при наклонах вперёд, т. к. это не сопрягается с возможностью суставов ног и рук.

## Демонстрация упражнений на гибкость

## 3. ГИБКОСТЬ

### «Большой мостик»

### Упражнение № 5

#### Упражнение «Большой мостик»

Главное, при выполнении данного упражнения, избежать касание головой пола в конечной точке прогиба. Время удержания «мостика» не имеет значения.



## Демонстрация упражнений на гибкость

## 3. ГИБКОСТЬ

«Большой мостик»

### Упражнение № 6

Данное упражнение на гибкость основной показатель эластичности мышечной ткани. Натянув пальцы ног на себя, захватить их пальцами рук, стараясь коснуться лбом или грудью коленей. Коленные суставы должны быть полностью распрямлены. Удерживать данное положение в течение 3-5 секунд.

