

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа № 4
(МБУ ДО ДЮСШ № 4)**

**«УТВЕРЖДЕНА»
Приказом № 20 от 24.09.2021 г.
Директор МБУ ДО ДЮСШ № 4
_____ Н.В.Ширшов**

**«РАССМОТРЕНА И РЕКОМЕНДОВАНА»
Педагогическим советом
протокол № 3 от 24.09.2021 г.**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по каратэ для групп спортивно-оздоровительного этапа
на 2021-2022 годы.**

**г. Новошахтинск
2021 г**

1. Пояснительная записка.

Предлагаемая Программа составлена с учетом рекомендаций нормативных документов Министерства образования, Министерства по физической культуре, спорту и туризму закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ. При её разработке использовались ранее существовавшие программы для спортивных школ, учитывались новейшие данные научных исследований и передовой опыт работы, исходя из условий деятельности спортивной школы.

При разработке нормативных требований по физической и тактико-технической подготовке юных спортсменов были учтены новейшие научно-методические разработки и рекомендации, а также мнения специалистов, имеющих многолетний педагогический опыт работы в этой области.

Программой предполагается создание при спортивной школе спортивно-оздоровительных групп (СОГ) 4 – 9 лет, численный состав занимающихся в которых не менее 15 человек, объём учебно-тренировочной нагрузки и оплата тренерско-преподавательского состава устанавливается администрацией спортивной школы в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими деятельность спортивных школ.

Учебная программа рассчитана на 6-8 лет обучения в спортивно-оздоровительных группах (СОГ).

Программа содержит обоснование занятий с детьми в возрасте от 4 до 9 лет. Что на сегодняшний день актуально. Типовое положение о спортивных школах предусматривает различные возрастные границы и в большинстве видов спорта возраст от 9 и более лет. Занятия физической культурой и спортом с детьми от 4 лет позволят за три-пять лет сформировать группу по способностям к определенным спортивным специализациям. Что позволит сократить время на спортивный отбор, сэкономить средства, время и усилия.

В пояснительной записке изложены цели и задачи деятельности спортивных школ и образовательной программы на этапе СОГ. В нормативной части программы ее формализованная модель, требования государственного образовательного стандарта, часовая нагрузка и распределение содержания образовательного процесса на всех этапах активной спортивной деятельности. Методическая часть содержит организацию учебно-тренировочного процесса в спортивных школах, структуру и методы обучения, двигательнo-координационные основы, методические указания к организации учебно-тренировочного процесса, теоретический и практический материал. Изложены рекомендации по улучшению качества учебно-тренировочного процесса, с различными возрастными группами занимающихся.

По своей структуре предлагаемую программу можно условно разделить на три раздела:

1) *Организационный*, включающий рекомендации по количественному составу групп и объемам почасовой нагрузки, необходимой для освоения общефизической, специально-физической, технико-тактической, теоретической подготовкой, а так же схему участия спортсменов в соревнованиях.

2) *Методический*, раскрывающий структуру учебно-тренировочного процесса как по годам, так и в пределах годичного макроцикла. В нем даны рекомендации по распределению объемов и интенсивности учебной и соревновательной нагрузки в микро- и мезоциклах, содержатся методические разработки по организации и проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к медицинскому и педагогическому контролю.

3) *Нормативный* - включает перечень нормативных требований по общефизической, специальной и технико-тактической подготовке, необходимых для перевода учащихся на последующие этапы обучения, а также рекомендации по проведению текущих и переводных экзаменов.

Образовательная программа «Группы раннего физического развития» разработана для обучающихся 4–9 лет.

Формы занятий:

- учебно-тренировочные занятия (групповые)
- теоретические занятия
- участие в спортивных соревнованиях
- просмотр и анализ учебных кинофильмов и видеофильмов
- комплекс восстановительных мероприятий
- учебно-тренировочные занятия на базе городского стадиона.

Режим занятий:

8.00-20.00 – в зависимости от сменности обучения в основной школе расписанию тренировок соответствующих по учебной нагрузке для данного года обучения.

Общие задачи работы с учащимися данных учебных групп органически связаны с основной целью системы многолетней подготовки спортсменов в спортивных школах – подготовкой учащихся для последующих этапов обучения.

Цель программы:

Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем, социальной

активности и ответственности, молодых спортсменов.

Задачи программы:

1. подготовка учащихся для последующих этапов обучения по видам спорта
2. укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности
3. обучение основам техники и тактики
4. подготовка и выполнение нормативов по технической и физической подготовке
5. привлечение подростков к систематическим занятиям физкультурой и спортом

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в спортивно-оздоровительных группах является: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение знаниями теории и практическими навыками проведения соревнований.

Ожидаемые результаты и формы подведения итогов образовательной программы:

1. сохранность контингента;
2. выполнение контрольно-переводных нормативов соответствующих этапу и году обучения;
3. результативность участия в соревнованиях обучающимися;
4. мониторинг состояния здоровья

Задачи спортивно-оздоровительных групп:

- обеспечить разностороннюю физическую подготовку учащихся на основе учебной программы по физической культуре.

- укреплять здоровье и закаливать организм учащихся.

- прививать интерес к систематическим занятиям спортом.

- выявлять перспективных детей и подростков для последующего совершенствования их спортивного мастерства в учебно-тренировочных группах. В этих группах юные спортсмены изучают основы техники, получают теоретические сведения о врачебном контроле, истории возникновения и развития разных видов спорта, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, технике.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы образовательных учреждений в группах раннего развития 52 недели

Приложение № 1.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Спортивно-оздоровительный этап (группы раннего физического развития)	до 12	4	15-30

Приложение №2

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Спортивно-оздоровительный этап
Количество часов в неделю	4,5
Количество тренировок в неделю	2-3
Общее количество часов в год	234
Общее количество тренировок в год	156

В учебных группах с целью большего охвата занимающихся максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю был снижен на 25% от годового тренировочного объема.

Приложение № 3

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки

Разделы спортивной подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
Общая физическая подготовка, (%)	13-17
Специальная физическая подготовка, (%)	4-6
Техническая подготовка, (%)	35-45
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, (%)	9-11
Технико-тактическая (интегральная) подготовка, (%)	22-28
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика, (%)	4-6

Занятия проводятся в форме тренировки, теоретической подготовки, проведения соревнований, бесед, игр, помогающих развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи спортивного образования. В ходе проведения тренировок используется, в том числе и индивидуальный подход. На тренировках по возможности используются технические средства (видео, наглядные пособия и др.)

Приложение №4

Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды соревнований	Спортивно-оздоровительный этап
Контрольные	1
Отборочные	-
Основные	1
Всего	12

• количество мероприятий может меняться в зависимости от общешкольных, городских и всероссийских мероприятий

3. Методические основы учебно-тренировочного процесса.

Основные принципы построения учебно-тренировочного процесса.

Предлагаемая программа является всего лишь основой, обеспечивающей научно обоснованную методическую базу для работы с детьми в рамках тренировочного процесса и, несомненно, должна быть дополнена и детализирована при использовании в различных видах спорта.

Однако, в любом случае, при построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы в пределах, которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены добиваются своих первых успехов через 1-2 года. По истечению 4-6 лет спортсмен выходит на уровень стабильного спортивного показателя. Своих высших достижений он добивается через 7-9 лет специализированной подготовки.

В настоящей программе мы исходим из общепринятых методических положений спортивной подготовки, к которым относятся:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- возрастание объёма средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяются: из года в год удельный вес ОФП сокращается по отношению в СФП;
- непрерывное совершенствование качества технических действий;
- соблюдения принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в тренировочном процессе;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учётом физиологических особенностей возраста занимающихся (полового созревания юных спортсменов);
- развитие основных физических качеств на всех этапах многолетней подготовки спортсменов в сочетании с преимущественным развитием отдельных физических качеств в наиболее благоприятный возрастной период.

При этом, многолетнюю подготовку спортсмена от новичка до профессионала целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определённым закономерностям, как сложную специфическую систему с множеством переменных и с учётом динамики возрастных особенностей спортсменов.

Каждый этап многолетней тренировки отображает своеобразие условий жизни и деятельности спортсмена в различный период жизненного пути (общей нагрузки в период обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.). В процессе многолетних занятий цели, задачи, тренировочные средства и методы претерпевают определенные изменения.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от спортсменов взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение высоких результатов в первые годы занятий. При этом, учитывая особенности детской психологии, нельзя забывать о необходимости реализации потребностей детей, в том числе и в достижении спортивной результативности, подтверждение уровня спортивного (технического) роста ребёнка независимым, но в то же время компетентным, и в идеальном варианте, уважаемым наблюдателем. Для этой цели целесообразно участие детей, даже в первые годы занятий, в соревновательной деятельности. В обязательном порядке сдача контрольно-переводных нормативов должна производиться в торжественной обстановке компетентной и уважаемой экзаменационной комиссии, с обязательной выдачей документа, подтверждающий уровень технической подготовленности юного спортсмена.

Необходимо помнить, что тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным особенностям 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.

Основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретение умений и навыков, всестороннее физическое развитие, совершенствование функциональных возможностей организма.

С увеличением возраста и подготовленности юных спортсменов в целом, тренировочном объёме образовательного процесса постепенно уменьшается доля ОФП и возрастает доля СФП. Из года в год неуклонно растёт общий объём тренировочной нагрузки.

При планировании тренировочных занятий необходимо учитывать особенности построения школьного общеобразовательного процесса. Не рекомендуется изменять расписание занятий в течение учебного года.

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, навыки самообороны, улучшить моральные и волевые качества.

Интенсивный тренинг тела является важнейшим фактором, формирующим в течение длительного времени характер с определенными заданными параметрами, такими как собранность, целеустремленность, твердость, обостренным вниманием к окружающему и т.д. Все это, в итоге, приводит к развитию и совершенствованию интуитивных начал у воспитанника, что относится уже к сфере духовной. А самое главное - этот процесс позволяет приобрести внутреннюю опору личности, делает человека самостоятельным в любой среде обитания, значительно уменьшая зависимость от внешних факторов и привязанностей в лице кумиров, знаменитостей и пр., поскольку происходит смещение акцентов внимания с внешних объектов на внутренние, открывая обширное пространство для самосовершенствования.

Таким образом, эффективность учебно-тренировочного и воспитательного процесса во многом зависит от соблюдения специальных правил или принципов спортивной тренировки, к которым относятся:

- Непрерывность учебно-тренировочного и воспитательного процессов, постепенность увеличения физических нагрузок и необходимость максимальных нагрузок;
- Волнообразность динамики нагрузок;
- Цикличность тренировочного процесса;
- Индивидуализация применяемых средств и методов учебно-тренировочного и воспитательного процесса;
- Возрастная адекватность многолетней спортивной подготовки;
- Единство общей и специальной подготовки воспитанника. Общая физическая подготовка создает фундамент для достижения спортивного результата, а специальная подготовка способствует достижению высокого уровня необходимых воспитаннику знаний, умений, навыков, физических и морально-волевых качеств;
- Единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности спортсмена.

4. Средства и методы обучения.

Средства спортивной тренировки: Избранные соревновательные упражнения – это целостные двигательные действия (либо совокупность действий), которые являются средством спортивной борьбы и выполняются в соответствии с правилами соревнований.

Специально подготовительные упражнения включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей. В зависимости от преимущественной направленности специально подготовительные упражнения подразделяются на подводящие, способствующие освоению формы, техники движений, и развивающие, направленные на воспитание специальных физических качеств. Такое деление весьма условно. К числу специально подготовительных упражнений относятся и имитационные упражнения.

Общеподготовительные упражнения являются преимущественно средствами общей подготовки спортсмена. Как правило, они характеризуются наличием движений, отличающихся по своей структуре от движений, используемых в соревновательной практике спортивного каратэ.

Методы спортивной тренировки:

В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов – это общепедагогические и практические.

Общепедагогические:

Словесные методы. К ним относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение и др. С помощью слова ставятся задачи, активизируется восприятие, сообщаются знания, направляется поведение занимающихся, анализируется и оценивается их деятельность, осуществляется общее руководство процессом тренировки и воспитания;

К наглядным методам относятся: правильный показ упражнений, демонстрация учебных фильмов, применение простейших ориентиров, использование световых, звуковых и механических устройств, позволяющих спортсмену получить информацию о темпоритмовых, пространственных и динамических характеристиках движения и т.д.

Практические:

Методы строго регламентированного упражнения, позволяют осуществлять двигательную деятельность занимающихся по твердо предписанной программе, строго регламентировать нагрузку по объему и интенсивности, а также управлять ее динамикой в зависимости от психофизического состояния занимающихся и решаемых задач, точно дозировать интервалы отдыха между частями нагрузки, использовать физические упражнения в занятиях с любым возрастным контингентом, эффективно осваивать технику и физические упражнения. Методы строго регламентируемого воздействия делятся на методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств.

Методы обучения двигательным действиям:

Метод целостно-конструктивного упражнения;

Расчлененно-конструктивный метод;

Метод сопряженного воздействия.

При применении целостного и расчлененного методов большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям, которые сохраняя общую структуру основных упражнений, обеспечивают условия, облегчающие освоение двигательных действий. В практике эти методы часто комбинируют.

Методы воспитания физических качеств:

Методы стандартного упражнения в основном направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме:

- Равномерный метод, характеризуемый постоянной интенсивностью учебно-тренировочного и воспитательного процессов;
- Повторный метод, характеризуемый повторением одних и тех же упражнений с интервалами для отдыха, во время которых происходит достаточно полное восстановление работоспособности. Число повторений и длительность выполнения упражнений могут быть самыми различными.

Методы переменного упражнения. Эти методы характеризуются направленным изменением нагрузки в целях достижения адаптационных изменений в организме. При этом применяются упражнения с прогрессирующей, варьирующей и убывающей нагрузкой:

Интервальный метод отличается от повторного тем, что те же самые нагрузки выполняются с жестко заданными интервалами отдыха, которые по мере возникновения тренированности сокращаются.

Интервальный метод применяется для воспитания выносливости, как общей, так и специальной.

Переменный метод, характеризуемый непрерывной работой с меняющейся интенсивностью. Различные соотношения интенсивной и умеренной работы и составляют суть метода.

Кроме перечисленных, имеется еще группа методов обобщенного воздействия в форме непрерывного и интервального упражнения при круговой тренировке.

Игровой метод позволяет совершенствовать такие качества и способности человека, как ловкость, быстрота, находчивость, самостоятельность и др. Высокая эффективность метода объясняется тем положительным фоном, которым сопровождается участие в играх.

Соревновательный метод стимулирует учебно-тренировочный процесс, воспитывает у воспитанников волю, черты самостоятельности и ответственности перед коллективом за результаты своей деятельности, спортивной подготовки. Соревновательный метод проявляется: в виде официальных соревнований различного уровня и как элемент организации тренировочного процесса.

5. Воспитательная работа

Личностное развитие детей – одна из основных и, в тоже время, очень сложных задач учреждений дополнительного образования. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить её во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

При этом, нельзя забывать, что особенностью построения образовательного процесса в учреждениях дополнительного образования является добровольность их посещения. С одной стороны, это заставляет тренера-преподавателя искать пути формирования мотивации к занятиям выбранной деятельностью у ребёнка. С другой стороны, добровольность занятий и высокий авторитет тренера-преподавателя у ребёнка позволяет вести более эффективный воспитательный процесс, чем в общеобразовательных школах, и даже более эффективно, чем в семье. В связи с этим, как тренер-преподаватель, так и администрация образовательного учреждения должны подходить к данной проблеме с высокой степенью ответственности.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся, прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, целеустремлённость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

Личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;

Высокая организация учебно-тренировочного процесса;

Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, товарищества;

Дружный коллектив;

Система морального стимулирования;

Наставничество опытных спортсменов;

Воспитательные дела.

Основные воспитательные мероприятия:

- Торжественный приём вновь поступивших в школу;
- Проводы выпускников;
- Праздничное подведение итогов учебного года;
- Просмотр соревнований и их обсуждение;
- Просмотр шедевров мировой кинематографии (в том числе и тематическое) и их обсуждение;
- Проведение тематических праздников;
- Встречи со знаменитыми спортсменами;
- Экскурсии, культпоходы;
- Тематические диспуты и беседы;
- Трудовые сборы, субботники;
- Оформление стендов, газет.

Тренеру-преподавателю сегодня приходится сталкиваться с рядом серьёзных проблем. Резкое ухудшение состояния физического и психического здоровья детей и подростков - социального будущего нашей страны - происходящего на фоне резкого увеличения употребления спиртных напитков (алкоголизация среди подростков 15-17 лет приобрела массовый характер - спиртные напитки употребляют 72-92% мальчиков и 80-94% девочек, доля часто употребляющих спиртное составляет 17%).

Неудовлетворительный количественный и качественный уровень физической подготовки в школах, отсутствие или извращенные ценностные ориентиры у молодежи.

Воинское искусство многогранно, и каждый может в нём найти занятие по душе. Стать более сильным и быть уверенным в себе, добиться высоких спортивных результатов или поправить здоровье - вот тот перечень основных целей, преследуемых детьми при приходе в секцию боевых искусств. При этом, не нарушая основных, принципиальных устоев, необходимо дать возможность каждому реализовать свои цели.

Ведь боевые искусства не что иное, как тот же самый круг, разбитый на сектора, но имеющий одно существенное отличие - все сектора базируются на универсальных философских законах, поэтому освоение можно начать с любого из них.

Здесь происходит и переоценка роли тренера-преподавателя в развитии ребёнка. Восточные единоборства являются феноменом, объединяющим в себя практическую деятельность, базирующуюся на универсальных философских законах, богатейшую традицию и являющиеся мощнейшим инструментарием, формирующим личность человека. Исходя из этого, основная цель учителя заключается не в дачи

определённого сектора знаний, а в привлечении ребёнка к многогранному миру искусства, переориентировать его ценности на более высокие и одухотворенные. Реализовав цели ребёнка, мы переходим к следующим этапам. Первый этап – это перевод ребёнка от частных личностных целей к так называемым, социально одобряемым. Следующий этап предполагает компоненты морали и нравственности, а последний это переход от частных, локальных целей самосовершенствования детей к изучению и осознанному применению философских принципов, на которых базируется данная система.

Цель – полная эмоциональная устойчивость во время проведения поединка (экстремальной ситуации), когда боец становится выше победы, либо поражения, когда поединок (экстремальная ситуация), в том числе и результат поединка, не оказывает на него психологического и эмоционального воздействия.

Первый этап, как правило, длится 3-5 лет, когда ребёнок учится побеждать, к завершению которого он выходит на уровень стабильного спортивного результата.

Второй этап длится от 3 до 7 лет. Одной из особенностей данного этапа является снижение спортивной результативности на начальном этапе его освоения. К середине его спортивная результативность выравнивается, а к завершению выходит на принципиально новый уровень, не доступный предыдущему (первому) этапу.

К освоению третьего этапа необходимо приступать только после полного освоения предыдущего при стабильной результативности и качества проведения поединков. Данный этап вообще отвергает результат поединка (соревнования) как самоцель. Он учит психологическому состоянию, известному из древних источников как «сознание, уподобленное глади озера». Суть его сводится к тому, что эмоции и чувства являются раздражающим фактором для сознания, как ветер, вызывающий рябь на глади воды, неспособной объективно отражать действительность. Данное состояние сознания доступно только «Мастеру», способного объективно реагировать в любой экстремальной ситуации. Данный этап способен вывести не только результативность спортивной деятельности, но и любой другой практической деятельности человека, на несоизмеримо высокий уровень. Здесь и кроется ранее сказанный феномен – способность достичь высокого спортивного результата без ориентирования на его достижение.

К соревнованиям необходимо относиться и как к фактору, позволяющему выявить ошибки и в большей степени недопонимания учениками тех принципов, которые им объяснялись ранее.

Одной из форм воспитательной работы является организация спортивно-оздоровительных лагерей. Проводимые лагеря могут обладать мощными факторами психологической подготовки, если за основу проведения их принять ознакомление воспитанников с экстремальными видами спорта (альпинизм и горно-пешеходный туризм, спелеология и горнолыжная подготовка, подводное плавание с аквалангом, водные виды спорта – сплав по горной реке), где постоянно приходится бороться со своими страхами, а надеяться только на себя и своих товарищей.

При проведении спортивно – оздоровительных лагерей дети и подростки знакомятся с памятниками культурного наследия и историческими достопримечательностями тех регионов, в которых проводятся лагеря.

Военно-патриотическое воспитание проводится путём освоения прикладных воинских дисциплин, проведения военно-спортивных игр, викторин, конкурсов, интеллектуальных игр, ну и, конечно же, путём экскурсионного посещения мест боевой славы.

6. Особенности организации учебно-тренировочного процесса при работе с детьми 4-9 летнего возраста.

Практические рекомендации на основании фундаментальных знаний в области возрастной физиологии и психологии были разработаны и апробированы в своей работе педагогами РР ОО «Центра традиционных оздоровительных методик востока», Центра дополнительного образования Октябрьского района, Дошкольных образовательных учреждений, тренерами-преподавателями Специализированной детско-юношеской школы олимпийского резерва №5 Железнодорожного района г. Ростова – на – Дону.

Если говорить о детях 4-9 лет, то именно в это сенситивный период развития ребёнка уже начинают закладываться такие важные физические качества, как гибкость, чувства равновесия развивается вестибулярный аппарат (как один из старейших отделов головного мозга). Но при этом не следует забывать, что ранняя спортивная специализация при недооценке применяемых нагрузок может задержать рост и развитие ребёнка, ограничить спортивные достижения. Поэтому была разработана развивающая программа для детей дошкольного возраста, которая направлена на развитие тех физических качеств, которые совпадают с сенситивными периодами развития ребёнка. Разработаны те базовые элементы (или составных частей их), которые для данного возраста наиболее целесообразны. Это в первую очередь технические элементы, в которых важным фактором является скорость движений мышц, управляющих дистальными сегментами (мышцы плеча и бедра). Если же дети данной возрастной категории занимаются в смешанной группе (по возрасту), то в этом случае применяется автоматическая регуляция физической нагрузки. Система регуляция происходит не за счёт выявления предела усталости, а за счёт регуляции интенсивности процесса, т. е.

выполнение того количества упражнений, которое способен выполнить ребёнок соответствующей возрастной категории за конечный отрезок времени. Организация работы смешанной группы, как показывает многолетний опыт работы, более предпочтительна для детей низшей возрастной категории. Это связано с тем, что старшие ученики создают определённую атмосферу дисциплины и работоспособности, которая стимулирует и регулирует младших воспитанников. Считается, что именно с этого возраста (с 4 до 9 лет) ребёнок усваивает примерно 90% общего объёма приобретаемых в жизни двигательных навыков. Поэтому именно это возраст (вплоть до младшего школьного) является наиболее благоприятным для разучивания новых движений.

Данные рекомендации, как составная часть программы носит развивающий характер и базируется изучаемом материале спортивно-оздоровительного этапа.

К освоению простейших составляющих технических элементов относятся выполнение упражнений, формирующих отдельные навыки выполнения целостного технического элемента. К таким упражнениям можно отнести:

Выполнение технических элементов по составным частям под счёт;

Имитация технического элемента в медленном темпе;

Выполнение составляющей части технического элемента (например, подъём передней ноги из неко-аши дачи без изменения стойки, вынос бедра в заданной плоскости) и другие.

7. Структура и содержание учебно-тренировочного процесса.

Существование спортивно-оздоровительного этапа подготовки связано с наметившейся в последние годы устойчивой тенденцией к значительному омоложению современного спорта. Достаточно сказать, что в гимнастике, плавании, фигурном катании и других сложно координированных видах спорта дети начинают тренироваться с 4-9 лет. Не исключением является и спортивное каратэ, где основная масса занимающихся сосредоточена в возрастном диапазоне от 7 до 14 лет. Поэтому, совершенно оправданной представляется достаточно ранняя ориентация детей 4-7 летнего возраста на спортивное каратэ, которая может быть осуществлена только в рамках спортивно-оздоровительного этапа.

Основная цель этого этапа – создание физической и координационной готовности к освоению простейших общеразвивающих и специальных упражнений, используемых в спортивном каратэ, и на этой основе выделение критериев предварительного отбора в группу начальной подготовки. На протяжении спортивно-оздоровительного этапа начинающие юные спортсмены должны познакомиться с техникой нескольких видов спорта: лёгкой атлетикой, акробатикой, спортивными играми и единоборствами.

Учебно-тренировочная нагрузка в группах спортивно-оздоровительного этапа составляет 4,5 часа в неделю.

Отработка комплексов позволяет развивать такие физические качества как равновесие, координацию (в том числе и пространственную), гибкость, подвижность суставов, укрепляет вестибулярный аппарат ребёнка, что крайне целесообразно начинать делать в раннем возрасте. А введение в учебно-тренировочный процесс игровых упражнений в соревновательном режиме позволяет полностью исключить из тренировочного процесса спарринговую подготовку.

Спортивно-оздоровительный этап тренировки необходим также для создания предпосылок к успешной специализации в спортивном каратэ. Возможная переориентация ребёнка на освоение более подходящего для него вида спорта. На этом этапе происходит отбор детей для занятий тем или иным видом спорта. Спортивно-оздоровительный этап тренировки необходим для создания предпосылок к успешной специализации в спортивном каратэ. Возможная переориентация ребёнка на освоение более подходящего для него вида спорта. На этом этапе происходит отбор детей для занятий тем или иным видом спорта.

Факторы ограничивающие нагрузку:

На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки ещё неокрепшего детского организма чрезмерной физической нагрузкой. Поэтому к дозировке физической нагрузке необходимо относиться очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями, которые мы рекомендуем вообще исключить на первых годах занятия спортивным каратэ ребёнком. При использовании таких упражнений необходимо помнить, что детям 6-10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% его собственного веса.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин.), с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства обучения:

- Общеразвивающие упражнения (с целью формирования общих двигательных навыков и умений);
- Подвижные игры и игровые упражнения;
- Элементы акробатики (кувырки, обороты, кульбиты);
- Прыжки и прыжковые упражнения;

- Силовые упражнения.

Основные методы обучения:

В качестве основных методов обучения используются методы слова (объяснение, беседа, рассказ), метод показа, игровой метод, соревновательный и метод упражнений.

Способы выполнения упражнений:

Основной упор на данном этапе обучения должен делаться на выполнение упражнений в игровой и соревновательной форме, а показ должен сопровождаться рассказом и лаконичным объяснением.

Для повышения уровня технической и физической подготовленности начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что даёт возможность проводить занятия, более организовано и целенаправленно.

Выполнение упражнений, сочетающих в себе изучение технического арсенала с развитием определённых физических качеств. К таким упражнениям можно отнести:

Изометрические упражнения, развивающие равновесие, силу ног и являющимся подготовительным к освоению техники ударов ногами.

Прямой удар ногой с колена, не распрямляя передней ноги, упражнение, относящееся к разновидности педагогической технологии, позволяющее успешно освоить технический элемент – прямой удар ногой, развивает силу ног.

Круговой удар ногой из длинной позиции, относящееся к разновидности педагогической технологии, позволяющее успешно освоить технический элемент – круговой удар ногой, развивает подвижность суставов.

Применение названных средств при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (до 50 % основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовки.

Выполнение упражнений, нацеленных на развитие быстроты, требуют интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений на развитие быстроты применяются в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами по развитию быстроты дают игровые упражнения, способствующих развитию данных качеств.

Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, использую во второй половине урока, 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.

Примерный годовой план распределения учебных часов для спортивно-оздоровительного этапа (в минутах/часах)

Наименование	месяцы											
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Теоретические знания	45		45	45			45	45		45		
ОФП	390	390	390	390	300	360	390	360	390	390	390	390
СФП	215	260	215	215	200	240	215	195	260	215	260	260
Тактико-техническая подготовка всего	130	130	130	130	100	120	130	120	130	130	130	130
Восстановительные мероприятия	В течение тренировок.											
Медицинский контроль	По плану.											
Зачётные требования, аттестация, спортивно-оздоровительные сборы	26 часов в течение года											
Всего за год	234 часа											

В спортивно-оздоровительных группах с ориентацией на единоборства, в том числе и спортивное каратэ, особое внимание необходимо уделять акробатике, направленной с одной стороны, на координационные, специфические требования выполнения технических действия, с другой стороны – на обеспечение определённых навыков самостраховки, при обучении и выполнении технических действия.

Кроме того, акробатические элементы способствуют укреплению вестибулярного аппарата и учат пространственной ориентации, что крайне необходимо для освоения технико-тактического арсенала спортивного каратэ.

При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр, показ должен быть целостным и образцовым, объяснение – элементарным и простым.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие и т.д. Тренеру целесообразно подробно анализировать детали.

Обучение техники спортивного каратэ на данном этапе носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам.

Соревновательная практика:

Участие спортсменов СОГ в плановых соревнованиях и рейтинговых турнирах не предусматривается, однако они могут быть привлечены к участию во внутришкольных соревнованиях, соревнованиях по выявлению общефизических способностей, а также к состязаниям, предполагающим использование техники единоборств, но проводимым в игровой форме.

1. Содержание учебно-тренировочного процесса.

Весь учебно-тренировочный процесс состоит из теоретической, технической, тактической, физической и психологической подготовки, включает инструкторскую и судейскую практику, а также освоение основ самообороны и здоровьесберегающих технологий. Ниже приведено поэтапное распределение учебной нагрузки по каждому из выделенных разделов.

Теоретическая подготовка:

- **Физическая культура и спорт**
- Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины;
- Спорт и физическая культура в регионе.
- Интересные истории из области физической культуры и спорта, примеры ведущих спортсменов
- **Краткий обзор развития видов спорта.**
- Рассказ о существующих видах спорта в городе, регионе, России.
- **Краткие сведения о строении и функциях организма человека**
- Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система.
- Органы: сердце, легкие, печень, почки, железы внутренней секреции.
- **Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена.**
- Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в спортивном зале. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья;
- Закаливание водой и воздушными ваннами;
- Питание спортсмена (белки, жиры, углеводы, минералы, витамины).
- **Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка спортсмена**
- Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена. Спортивные ритуалы.
- **Оборудование и инвентарь**
- Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в спортивном зале.

Техническая подготовка:

Формирование ударных поверхностей.

Формирование понятий гедан, чудан, дзёдан, хикитэ, ханми (разворот бедер под углом 45⁰), заншин.

Стойки, удары ногами, руками. Блоки, перемещения, техника выполнения бросков:

Боковая подсечка

Задняя подножка

Передняя подножка

Бросок подворотом «бедро»

Зацеп изнутри захватом ноги

Подсад бедром

Бросок с захватом ног

Зацеп стопой (пяткой, голенью)

Бросок седом

Бросок скручиванием

Бросок поворотом «мельница»

Бросок подбивом «хвост дракона»

Бросок ногами «ножницы»

Комбинации бросков

Защита от бросков в различных вариантах

Тактическая подготовка:

Выбор дистанции (мааи), навязывание мааи, размеры площадки, тактическое использование рабочей площади, прямолинейная работа, работа на дальней дистанции, работа на средней дистанции, работа на ближней дистанции, работа на смешенной дистанции, контратака, построение боя по принципу – уход с линии атаки, построение боя по принципу активного нападения, построение боя по принципу контратаки, переход от защиты к нападению, переход от ударной техники к технике броска и наоборот, использование случайности, ошибки соперника, перехват инициативы, навязывание рисунка боя, неоднократная смена тактических приёмов в течение поединка.

Создание благоприятных ситуаций при атакующих, защитных и контратакующих действиях, комбинаторное ведение поединка.

Физическая подготовка:

Физическая подготовка включает в себя разнообразные комплексы порядковых, общеподготовительных, специальных и игровых упражнений.

Строевые (порядковые) упражнения:

Различные построения и перестроения в одну, две шеренги, и в колону по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Выравнивание в строю, расчёт в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Общеподготовительные упражнения:

Упражнения в ходьбе:

Ходьба прямо, на носках, пятках, внешней и внутренней стороне подошвы. Ходьба с поворотом туловища, с наклоном вперёд, с прогибом назад.

Упражнения в беге:

Прямой бег, бег спиной вперёд, крестным шагом, прыжками правым и левым боком. Бег с нанесением прямых ударов руками. Олений бег. Со сменой направления по команде. Бег с подниманием прямых ног вперёд, с захлестом ягодиц пятками, с высоким подниманием бедра.

Упражнения для рук и плечевого пояса:

Из различных исходных положения (из основной стойки, на коленях, сидя, лёжа) сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно двумя руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног:

Поднимание на носки, сгибание в тазобедренном суставе, приседание, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлении, круговые махи, махи с разворотом, на 180, 360 градусов. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде. Подскоки из различных исходных положений. Прыжки. Ходьба, прыжки прямо, боком, спиной вперёд в положении полного приседа.

Упражнения для шеи и туловища:

Наклоны, вращения, повороты головы. Наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища. Поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине. Поднимание туловища из положения лёжа на спине и животе. Поднимание туловища из положения лёжа на спине с поворотом на 45 градусов. Угол, из исходного положения лёжа, сидя и в положении вися. Различные сочетания этих упражнений.

Работа в парах для укрепления мышц туловища: Поднимание туловища из положения лёжа на спине с преодолением сопротивления партнёра в грудь. Поднимание прямых ног с преодолением сопротивления партнёра в ноги, с опусканием ног прямо и под углом в 45 градусов.

Упражнения для развития силы:

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из вися, отжимания в упоре, в стойке на руках с упором ног в стену, приседание на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнёра. Лазание по канату, шесту, лестницы. Перетягивание каната. Альпинистская подготовка.

Упражнения для развития быстроты:

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и схода с максимальной скоростью. Бег по наклонной поверхности вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Выполнение общеразвивающих упражнений с максимальной скоростью.

Упражнения на развитие активной и пассивной гибкости:

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Наклоны вперёд, вбок, назад к правой, левой ноге из различных исходных положений (стоя ноги вместе, стоя ноги на ширине плеч, стоя ноги на максимальной ширине, сидя ноги вместе, сидя ноги на ширине плеч, сидя ноги на максимальной ширине, на барьерном шаге, на обратном барьерном шаге). То же с помощью партнёра. Махи ногами в перед, назад, в стороны. Круговые движения направленные на развитие подвижности суставов. Мостик, «бабочка», «лягушка». Шпагат прямой и поперечный. Поворот в шпагате вправо лево. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития ловкости:

Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед и назад, через плечё вперёд и назад, с места, с разбега и прыжка. Прыжки в стойках, со сменой стойки. Прыжки в кибодо-даци с поворотом на 90, 180, 360 градусов. Стойка на руках, лопатках. Упражнения с различными предметами. Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке. Равновесия при катании на коньках, спуск на лыжах с гор.

Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств:

Прыжки в высоту через препятствие, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах, с подтягиванием колен к груди, прыжки на одной ноге с подтягиванием пятки к ягодице. Перепрыгивание предметов. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, снегу, песку. Метание мяча, диска, гранаты, копья. Прыжки в упоре лёжа с полностью согнутыми руками (туловище пола не касается). Выполнение различных упражнений с использованием резинки. Различные эстафеты.

Упражнения для развития общей выносливости:

Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанцию для девушек на 3 км, для юношей на 5 км. Дозированный бег по пересечённой местности от 3 мин. до 1 часа (для разных возрастных групп). Плавание с учётом и без учёта времени. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол. Марш-бросок. Туристические походы.

Упражнения на реакцию:

Игровые упражнения в парах:

Один из партнёров становится за спину спортсмена, работающего над совершенствованием реакции. Произвольно перебрасывает лёгкий предмет (мяч, протекторы) через голову. Спортсмен, выполняющий упражнение должен его поймать (отбить выбранным технически элементом).

Партнёры становятся спиной друг к другу. По команде один из партнёров убегает, другой ловит после обязательного разворота на 180 градусов.

Игра в «в ножки». Спортсмены, взявшись за руки, наступают друг другу на ноги. Задача не допустить наступания на ноги.

Стоя друг перед другом один из спортсменов должен опустить руку между ладонями своего партнёра. Задача партнёра «запятнать» руку.

Специальные (имитационные и подводящие) упражнения

Упражнения для развития быстроты:

Многократное исполнение технических элементов с максимальной скоростью. Выполнения ката с максимальной скоростью. Перемещение в стойках по команде с максимальной скоростью. Выполнение технических элементов по звуковой команде с максимальной скоростью. Выполнение технических элементов в прыжках (в том числе и непосредственно входящих в программу обучения). Выпрыгивание вверх из различных положений.

Упражнения для наработки «контролируемого удара»:

Хиетэки. Один партнер держит свободно висящую мишень, например пояс второй выполняет любое атакующее действие (удар), в момент контакта мишени не должна отклоняться. После завершения атаки партнер должен отодвинуть мишень на такое расстояние, чтобы атакующий мог выполнить повторную атаку.

Упражнения для развития «взрывного усилия»:

Прыжки из упора лёжа с хлопком: руки прямые, руки постоянно согнутые (туловище пола не касается), с распрямлением рук. Рывок вперёд из положения лёжа (туловище пола не касается) до объекта в соревновательном режиме. Многократный рывок вперёд из положения лёжа (туловище пола не касается). Из положения стоя падение вперёд на согнутые руки, возвращение в исходное положение прыжком.

Подводящие упражнения для освоения технического арсенала каратэ:

Прямой удар рукой ой-цки, для формирования правильной траектории движения разбивают его на несколько фаз: на счет 1- рука находившаяся в положении хикитэ начинает медленно двигаться в перед, а передняя рука начинает движение назад одновременно вращаясь по оси, на середине движения происходит остановка; на счет 2- руки начинают движение соответственно вперед и назад до конца.

Для формирования правильного выполнения хикитэ из положения руки впереди кулаки сжаты на счет 1- одна рука резко движется назад до положения хикитэ; на счет 2- вторая рука выполняет тоже; на счет 3- обе руки одновременно медленно двигаются вперед.

Прямой удар задней ногой, из положения сидя на одном колене не распрямляя передней (опорной) ноги.

Прямой удар опорной ногой в прыжке из положения стоя на одной ноге.

Круговой удар ногой из низкой стойки всадника (кибо-дачи).

Круговой удар задней ногой из длинной передней позиции (аналог зенкуцу-дачи).

Изометрические упражнения для освоения мае-гири, йоко-гири, уширо-гири.

Изучение ударов ногами по фазам. Например, на счёт 1 – вынос колена, на счёт 2 – резкий удар, на счёт 3 – возвращение в исходную позицию.

Из кокуцу-дачи подъём согнутой передней ноги с использованием одноимённой руки для освоения маваши-гири.

Работа в парах:

Из одноимённой стойки, взявшись за руки, поочередно перенос ноги с внешней стороны в плоскости параллельной плоскости пола через сцепленные руки (для освоения ура-маваши-гири).

Работа по тройкам:

Исходное положение – кокуцу-дачи. Один из партнёров фиксирует заднюю ногу. Второй партнёр становится боком к выполняющему упражнение спортсмену на значительном расстоянии. По команде спортсмен, выполняющий упражнение наносит маваши-гири в живот второго партнера, максимально удлиняя удар.

Упражнения для самостраховки при падении:

Кувырок через плечё вперёд и назад из исходного положения, стоя на одном колене.

Кувырок через плечё вперёд и назад из исходного положения, стоя.

Кувырок назад с выходом в зенкуцу-дачи.

Страховка при падении вперёд на полусогнутые руки.

Перекаат на полу с правого бока на левый с имитацией страхующего элемента рукой.

Перекаат на полу из положения полный присед на спину с имитацией страхующего элемента руками.

Страховка перекаатом через спину партнёра.

Игровые упражнения:

Целесообразно уделить внимание изучению различных видов борьбы, выполняемых в игровой или упрощённой форме (сумо, борьба ногами, борьба сидя, борьба за палку, «пятнашки»), а также таким подвижным играм, как:

баскетбол, гандбол, волейбол, настольный теннис, бадминтон, регби, волейбол с использованием ног, «регби-бол», «салочки», и т.п.

Восстановительные мероприятия.

Повышение объёма и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло отражение и при организации работы в спортивных школах.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном построении его.

Чаще всего травмы в каратэ бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям.

Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а так же недостаточная разминка перед скоростным усилием.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным прогреванием мышц;
2. Надевать тренировочный костюм и обувь в холодную погоду;
3. Не применять упражнения связанные со скоростными усилиями с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы;
4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям;
5. Прекращать нагрузку при возникновении болей в мышцах;
6. Применять упражнения на расслабление и массаж;
7. Применять втирание препаратов, стимулирующих кровоснабжение мышц, но только по рекомендации врача.

Во избежание травматизма необходимо: Соблюдать правила техники безопасности; Внимательно слушать объяснение тренера; Использовать защитное снаряжение; Уважительно относиться к партнеру.

2. Нормативные требования к общефизической подготовке.

При выполнении контрольных нормативов по общей физической подготовке необходимо придерживаться следующих рекомендаций.

Отжимание. Отжимание выполняется из исходного положение в упоре лёжа. Упражнение выполняется под счёт. Засчитанным упражнением считается упражнение, выполненное при полном сгибании и разгибании рук при ровном положении туловища и ног.

Пресс. Упражнение выполняется из исходного положения лёжа на спине, ноги зафиксированы, руки в замке за головой. Упражнение выполняется под счёт. Упражнение считается выполненным при подъёме туловища в вертикальное положение (угол между туловищем и ногами не более 90 гр.).

Приседание. Упражнение выполняется из положения стоя прямо, ноги на ширине плеч. Упражнение выполняется без счёта, в произвольном темпе. Контроль производится в течение 30 сек. Упражнение считается выполненным при полном сгибании и разгибании ног.

«Складка». Упражнение выполняется из положения стоя прямо, ноги вместе. Спортсмен, выполняющий упражнение осуществляет захват руками за пятки. По команде экзаменатора спортсмен выпрямляет ноги в коленных суставах, головой касается колен. Упражнение считается выполненным, если спортсмен в течение контрольного времени смог простоять в вышеописанном положении.

«Шпагат». Спортсмен вправе выполнить один из трёх шпагатов (прямой правый или левый, поперечный). Расстояние измеряется от пола до промежности спортсмена.

«Бег с препятствиями», «Бег с подниманием колен», «Прыжки со скакалкой»