

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

# Данная программа разработана с целью решения задачи по оздоровлению детей 7-18 лет. Построение физкультурно-оздоровительных занятий на принципах спортивной тренировки является единственно возможным решением, и только реализация на практике и в массовом масштабе таких занятий с детьми способна изменить ситуацию с их здоровьем в целом. Одним из наиболее популярных видов спорта является карате. Стремительное развитие и высокая популярность карате (киокусинкай), наблюдавшиеся в последние десятилетия ХХ века, связаны во многом с феноменальными достижениями его создателя – Масутацу Оямы. Название стиля киокусинкай является производным от «киоку» - конечность, предел; «син» - истина, реальность и «кай» - связь (собрание воедино). Следовательно, киокусинкай представляет собой непросто стиль единоборства в карате, а систему боевой и психологической подготовки, духовно-нравственного воспитания человека. На современном этапе развития общества карате оказывает существенное влияние на физическую подготовленность занимающихся, способствует развитию физических качеств и широко используется как в спортивных, так и в оздоровительных целях, а также является одной из форм воспитания личности. Занятия киокусинкай следует рассматривать как дополнительную и нетрадиционную форму обучения и воспитания, оказывающую оздоровительное, обучающее и воспитательное воздействие на организм детей. В результате обучения киокусинкай дети знакомятся с этим видом спорта, который будет развивать и совершенствовать физические качества, что необходимы для решения задач общефизической подготовки детей младшего и среднего школьного возраста

**НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ АКТЫ.**

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Киокусинкай» (далее - Программа) составлена в соответствии c основными направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами в сфере образования и с учетом нормативных документов в области физической культуры и спорта:

- Федерального Закона РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ»;

- Приказа Министерства образования и науки РФ от 9.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);

- Стратегии развития воспитания граждан РФ на период до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г.); -

- Концепции духовно-нравственного воспитания и развития личности гражданина РФ.

- Об учреждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта// Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125;

Нормативная часть Программы подлежит корректировке в случае изменений в нормативно-правовых актах, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности на территории Российской Федерации.

## АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ.

Исторически сложившиеся традиции использования приемов восточных единоборств исключительно в целях самообороны, этическое и нравственное воспитание, неразрывно сопровождающие физическую и технико-тактическую подготовку спортсменов-каратистов, делают этот вид единоборств важным средством физического и морально-волевого воспитания, а также пропаганды здорового образа жизни путем приобщения детей к занятиям физической культурой и спортом, поэтому программа является особенно актуальной в нашем обществе.

## НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОГРАММЫ: физкультурно-спортивная.

## Настоящая программа носит, прежде всего, спортивно-оздоровительный характер, в рамках которой обеспечивается формирование ценностных ориентаций на здоровьесбережение. Основной целью тренировочного процесса на данном этапе – сохранение и укрепление здоровья детей, ориентирование на занятия киокусинкай в будущем.

## НОВИЗНА ПРОГРАММЫ заключается в развитии духовных и физических возможностей человека, а также формирование активной жизненной позиции путём физического и морального совершенствования.

## ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ.

Педагогическая целесообразность заключается в необходимости воспитания детей ориентированных на восприятие обновленных духовных ценностей в условиях увеличения физических и материальных возможностей и благ.

**ОТЛИЧИТЕЛЬНАЯ ОСОБЕННОСТЬ** и ярко выраженный оздоровительный характер данной программы заключается в том, что на первое место в работе педагога ставится не результат деятельности, а оптимальные физиологические изменения в организме каждого ребенка под воздействием каждого тренировочного занятия за каждый определенный период времени. В конечном счете, важно насколько успешно произошло формирование долговременной адаптации к физическим нагрузкам на морфофункциональном уровне органов и систем организма.

Особое внимание уделяется изучению простейших элементов спортивной акробатики, начальной базовой техники киокусинкай. С 5 лет происходит ориентирование на изучение детьми ката, с 12 лет - освоение бо-дзюцу (работа с бо). Занятия киокусинкай под руководством квалифицированного педагога стимулируют у 4 детей умственное развитие, учат сосредотачивать внимание, развивают память, учат ребенка использовать особенности и компенсировать недостатки свойственной ему системы репрезентации (способа восприятия информации), уводят от стереотипного мышления, развивают как логическое, так и образное мышление, и т.д. Приходилось сталкиваться с мнением, что занятия киокусинкай пробуждают агрессивность.

Результаты наблюдений и психолого-педагогические тестирования показали, что дети, занимающиеся киокусинкай, по поведению практически не отличаются от тех, кто не занимается, более того у них значительно снижается уровень тревожности, повышается самооценка, формируется волевой компонент личности. Принципы киокусинкай, сформулированные основателем Масутацу Оямой, и сегодня являются девизом основанной им в 1964 году Международной организации карате: «Держи голову низко (будь скромен), глаза высоко (будь честолюбив), относись к другим с уважением и вежливостью, помогай своим родителям». Во всем мире ученики, начинающие занятия киокусинкай, обещают использовать данные им способности и умения во благо окружающих их людей, ответственно относиться к учебе, работе, семье. Они обещают не применять полученные ими знания для достижения корыстных целей. Учитывая весь предыдущий опыт работы и в спорте, и в оздоровительной деятельности данная программа отвечает следующим требованиям: эффективность, доступность, простота реализации, экономичность.

**ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ.**

***Эффективность***.

Применяя методы общей гимнастики, Программа позволяет:

- во-первых, эффективно развивать и совершенствовать природные данные детей;

- во-вторых, исправлять недостатки координации ребенка и скорректировать дефекты развития его опорно-двигательного аппарата, при помощи специальных упражнений;

- в-третьих, освоение базовой техники киокусинкай создает предпосылки для быстрого прогресса в дальнейшем.

При регулярном посещении занятий, независимо от исходных данных, качественные изменения проявляются после года занятий.

***Доступность***.

Методика подготовки спортсмена построена на развитии природных качеств, а не на воспитании нужных. Программа позволяет каждому ребенку, независимо от «количества здоровья», под которым предусматривается уровень функциональных возможностей (резервов) организма, успешно заниматься физической культурой и спортом.

***Простота реализаций***.

Программа позволяет проводить занятия спортивно-оздоровительных групп в помещениях учебных учреждений, клубов, в спортивных залах, а также летом на открытом воздухе.

***Экономичность.***

Для проведения занятий не требуется специальное, дорогостоящее оборудование. Занятия возможны на уже имеющихся спортивных базах.

**ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:** развитие физических качеств обучающихся посредством приобщения их к регулярным занятиям карате.

## ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

***Образовательные:***

- ознакомление воспитанников с историей и развитием карате;

- изучение базовой техники карате (кихон, ката);

- обучение общей физической подготовке;

- обучение навыкам самообороны на базе карате;

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма обучающихся;

- формирование стойкого интереса к занятиям спортом;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья.

***Развивающие:***

- развитие памяти, восприятия, внимания, быстроты мышления;

- развитие способности взаимодействия в команде, поиск общих интересов, путей совместного преодоления трудностей;

- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости;

- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;

- изучение основ базовой техники киокусинкай;

- изучение задатков и способностей детей школьного возраста для занятий карате и воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям карате.

***Воспитательные:***

- воспитание уважения к старшим, чувства товарищества, ответственность за полученные навыки;

- формирование характера, организованности, целеустремлённости, воли к победе, отстаивание личных и командных интересов;

- приобщение к здоровому образу жизни, участие в общественной жизни;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости;

- содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления) в ходе двигательной деятельности;

- создание положительного эмоционального фона на занятиях карате..

**ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**ВОЗРАСТНЫЕ И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ**.

Многочисленными исследованиями установлено, что критические периоды в физическом развитии детей представляют особо благоприятные возможности для направленного воздействия на совершенствование их двигательных способностей. Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, следует учитывать сроки сенситивных (благоприятных) фаз развития того или иного физического качества.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы. Бег, прыжки, метания - те двигательные умения, которые ребенок должен освоить на первом этапе приобщения к спортивной деятельности. Насколько успешно он это сделает, зависит от ловкости, быстроты, силы и выносливости, т.е. от развития основных двигательных качеств. По уровню развития этих качеств можно судить о физической подготовленности ребенка. Правильно оценивать ее необходимо для того, чтобы, умело направляя воспитательный процесс, своевременно вырабатывать у ребенка необходимые навыки.

Дети 5-8 лет очень пластичны, легко поддаются обучению. Возможности их значительно выше, чем предполагают родители и педагоги. Эти особенности нужно в полной мере использовать в воспитании. Познавательное развитие. Мир не только устойчив в восприятии ребенка, но и может выступать как релятивный (все можно всем); условный план действия воплощается в элементах образного мышления, воспроизводящего и творческого продуктивного воображения; формируются основы символической функции сознания, развиваются сенсорные и интеллектуальные способности.

К концу периода ребенок начинает ставить себя на место другого человека: смотреть на происходящее с позиций других и понимать мотивы их действий; самостоятельно строить образ будущего результата продуктивного действия. Волевое развитие. Ребенок избавляется от присущей более раннему этапу «глобальной подражательности» взрослому, может противостоять в известных пределах воле другого человека; развиваются приемы познавательной (в частности, воображаемое преобразование действительности), собственно волевой (инициатива, способность заставить себя сделать неинтересное) и эмоциональный (выражение своих чувств) саморегуляции. Ребенок оказывается способным к надситуативному (выходящему за рамки исходных требований) поведению.

Эмоциональное развитие. Эмоции ребенка все больше освобождаются от импульсивности, сиюминутности. Начинают закладываться чувства (ответственности, справедливости, привязанности и т. п.), формируется радость от инициативного действия; получают новый толчок развития социальные эмоции во взаимодействии со сверстниками. Ребенок обнаруживает способность к отождествлению себя с другими, что порождает нем способность к обособлению от других, обеспечивает развитие индивидуальности. Возникает обобщение собственных переживаний, эмоциональное предвосхищение результатов чужих и своих поступков. Эмоции становятся «умными».

К 9 годам формируются предпосылки для успешного перехода на следующую ступень образования. На основе детской любознательности впоследствии формируется: - интерес к учению; - развитие познавательных способностей послужит основой для формирования теоретического мышления; - умение общаться со взрослыми и сверстниками позволит ребенку перейти к учебному сотрудничеству; - развитие произвольности даст возможность преодолевать трудности при решении учебных задач, овладению элементами специальных языков, характерных для отдельных видов деятельности, станет основой усвоения различных предметов в школе (музыка, математика и т. п.).

К 10 годам складывается потенциал для дальнейшего познавательного, волевого и эмоционального развития ребенка. Согласно многим периодизациям психического развития личности, подростковый возраст определяется периодом жизни человека от 11-12 до 14-15 лет – периодом между детством и юностью. Это один из наиболее кризисных возрастных периодов, связанный с бурным развитием всех ведущих компонентов личности и физиологическими перестройками, обусловленными половым созреванием.

Характер 16-18 годам уже, как правило, сформирован, но неустойчивая самооценка, есть комплексы. Любят дебаты и споры. Их воображение обычно находится под контролем рассудка и суждений. Они принадлежат компаниям или к исключительной социальной группе. Их очень интересуют собственные особенности и свой внешний облик. Хотят социального утверждения. Сейчас они более способны контролировать свои эмоции. Устремленность в будущее, построение жизненных планов. Растет желание помогать другим. В общении появляется потребность во внутренней близости и откровенности, тайнах и секретах. Потребность в неформальном, доверительном общении с взрослым. Устанавливаются эмоциональные контакты с взрослыми на более высоком сознательном уровне.

Подготовка обучающихся отличается особой многогранностью. Это объясняется, во-первых, анатомо-физиологическими особенностями детей, подростков, во-вторых многообразием педагогических задач. Для педагога необходимо знать не только содержание и специальные методы обучения, тренировки, но и глубоко разбираться и понимать специфику педагогического процесса, обусловленного особенностями детского организма. От особенностей стимулирования деятельности детей в конкретном возрасте зависит успех в психическом и физическом развитии обучающихся, и, таким образом, дает дальнейшие предпосылки к занятиям карате.

**Возрастная категория детей:** от 7 до 16 лет.

**Срок реализации программы:** 3 года.

**Форма обучения:** очная.

**Формы проведения занятий:** Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

-групповые теоретические и практические занятия,

-соревнования различного уровня,

- квалификационные испытания.

**Язык преподавания программы: русский.**

**Срок реализации программы: 3 года (108 недель).**

Программа рассчитана на детей 7-16 лет, реализуется в течение 3 лет в 3 этапа (начальная подготовка, учебно-тренировочный режим):

Первый год - 108 часов, второй год - 108 часов, третий год – 108 часов.

1. этап – «*Начальная подготовка*» - 1 год

***На первом этапе обучающиеся знакомятся с основами знаний по каратэ, овладевают основами техники Киокушинкай каратэ.***

1. этап – «*Учебно-тренировочный режим*» - 2 год

***На втором этапе обучения углубленное овладение техникой и тактикой каратэ.***

1. этап – «*Учебно-тренировочный режим*» - 3 год

***На третьем этапе обучения совершенствование технике и тактике каратэ, стабильное участие в соревнованиях.***

**Срок освоения программы: 324 часа.**

**Режим занятий:**

**1 год обучения** – всего 108 часов в год, 3 раза в неделю по 1 часу.

**2 год обучения** - всего 108 часов в год, 3 раза в неделю по 1 часу.

**3 год обучения** – всего 108 часов в год, 3 раза в неделю по 1 часу.

**Краткие сведения о коллективе:**

- **состав группы:** постоянный;

- **особенности набора детей:** свободный;

- **виды входного тестирования:** медицинское заключение о состоянии здоровья ребенка;

**Наполняемость группы:**

1 год обучения – 13 - 15 человек.

2 год обучения – 13 - 15 человек.

3 год обучения – 13 – 15 человек.

## УСЛОВИЯ ПРИЕМА В ОБЪЕДИНЕНИЕ

В объединение на первый год обучения принимаются дети в возрасте 7-15 лет, проявляющие интерес к занятиям каратэ, прошедшие собеседование с педагогом и не имеющие медицинских противопоказаний.

На второй год обучения принимаются обучающиеся успешно закончившие первый год обучения. Возможно зачисление ребенка сразу в группу 2-го года обучения при условии выполнения разрядных норм.

На третий год обучения принимаются обучающиеся успешно закончившие второй год обучения. Возможно зачисление ребенка сразу в группу 3-го года обучения при условии выполнения разрядных норм.

## МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Программа реализуется на базе МБОУ СОШ № 25 с. Романовка, Шкотовского района, Приморского края.

Занятия проводятся в спортивном зале.

## МЕТОДЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

-объяснение, инструктирование;

-демонстрация, выполнение упражнений, самостоятельная работа;

-контроль, анализ и корректировка учебного процесса.

В группе начальной подготовки по окончании первого года обучения проводятся квалификационные испытания, на основании которых происходит перевод на 2-й год обучения.

В группах 2-го и последующих годов обучения испытания проводятся один раз год - в мае. По итогам этих испытаний обучающиеся, выполнившие нормативные требования, переводятся в группы следующего года обучения. Не выполнившие норматив остаются в группе на повторный курс обучения.

Медицинский контроль здоровья обучающихся осуществляется медицинским работником спортивного диспансера 2 раза в год (октябрь, май) по следующим показателям: кровяное давление, пульс, частота и глубина дыхания (спирометрия), вес, рост тела, динамометрия (показатели мышечной силы). Результаты обследования заносятся в личную карту обучающегося.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ .

После освоения полного объёма программы выпускник секции каратэ должен обладать следующими личностными качествами:

-целеустремлённостью;

-выносливостью;

-организованностью;

*-*владеть навыками техники каратэ в соответствии с квалификационными экзаменами, требованиями;

-самоконтролем;

-коммуникативностью;

-выполнить требования спортивного разряда;

-овладеть теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований.

**ФОРМЫ, ПОРЯДОК И ПЕРИОДИЧНОСТЬ АТТЕСТАЦИИ И ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ.**

Для отслеживания динамики освоения дополнительной общеобразовательной программы и анализа результатов образовательной деятельности разработан педагогический мониторинг.

Мониторинг осуществляется в течение всего учебного года и включает первичную диагностику, а также промежуточную аттестацию и итоговый контроль.

Вводный контроль проводится в начале учебного года (сентябрь) для определения уровня подготовки обучающихся. Форма проведения – занятие с выполнением контрольных упражнений.

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений.

Промежуточный контроль проводится в январе. Форма проведения – занятие с выполнением контрольных упражнений.

Итоговый контроль проводится в конце каждого года обучения. Форма проведения – занятие с выполнением контрольных упражнений.

Показателем успешности освоения программы является аттестация на ученические пояса.

Критериями оценки уровня освоения программы являются:

✓ соответствие уровня теоретических знаний обучающихся программным требованиям;

✓ уровень прогресса в развитии основных физических качеств;

✓ разнообразие освоенных двигательных умений и навыков;

✓ соответствие практической деятельности программным требованиям;

✓ выполнение базовой техники карате в соответствии с экзаменационными требованиями.

✓ мбинации в ручную макивару;

✓ вести учебный бой на татами.

## ОСОБЕННОСТИ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности даёт определённую свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи тренер может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов.

Учебный материал усложняется в зависимости от года обучения. Образовательный компонент программы предполагает обучение детей 7-16 лет, параллельно которому идёт включение воспитательного процесса, организованного через тренировку. Данный процесс происходит не стихийно, а в результате целенаправленного педагогического воздействия.

Программа предполагает: индивидуальное консультирование в течение учебного года и предсоревновательную подготовку обучающихся.

# Режим занятий, наполняемость групп на разных этапах подготовки.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование  этапа | Год обучения | Возраст для зачисления | Кол-во обучающихся | Кол-во в неделю | |
| занятий | часов |
| Начальная  подготовка | 1-ый год | 7-15 лет | 15 | 3 | 1 |
| Учебно-  тренировочный  режим | 2-ой год | 7-15 лет | 15 | 3 | 1 |
| Учебно-  тренировочный  режим | 3-ий год | 8-16 лет | 15 | 3 | 1 |

**1 этап (1 год обучения)**

**Задачи этапа**: укрепление здоровья и обеспечение всестороннего физического развития, создание прочной базы для перехода от общефизической подготовки к изучению техники и тактики традиционного каратэ, формирование устойчивой мотивации к дальнейшим занятиям, спортивный отбор.

# УЧЕБНЫЙ ПЛАН (1-ый год)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации**  **/контроля** |
| **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| 1 | Введение. Вводное  занятие | 2 | - | 2 |  |
| 2 | История возникновения  каратэ | 2 | - | 2 |  |
| 3 | Появление каратэ в России. Первые  соревнования (2 ч.) | 2 | - | 2 |  |
| 4 | Теоретическая  подготовка | 8 | - | 8 |  |
| 5 | ОФП | 2 | 78 | 80 |  |
| 6 | СФП | 1 | 23 | 24 |  |
| 7 | ТТП | 1 | 19 | 20 |  |
| 8 | Контрольно-оценочные и  переводные испытания |  | 4 | 4 |  |
| 9 | Итоговое занятие | 2 | - | 2 |  |
|  | **ИТОГО** | **20** | **124** | **144** |  |

**Содержание 1-го года обучения**

# Введение (2ч.)

*Теория.*

Беседа о мерах обеспечения безопасности, о правилах поведения в до-дзё (спортивный зал для занятий каратэ). Беседа о задачах, стоящих перед обучающимися на предстоящий год. Просмотр видео-материала.

# История возникновения каратэ (2 ч.)

*Теория:* История возникновения каратэ. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной, режим дня спортсмена.

# Появление каратэ в России. (2 ч.)

*Теория:* Появление каратэ в России. Первые соревнования Основы безопасного поведения:

-техника безопасности при занятиях в спортивном зале, на открытых площадках, в плавательном бассейне, во время соревнований, в пути, в спортивно- оздоровительном лагере и во время учебно-тренировочных сборов;

-действия обучающихся и тренера в опасных ситуациях (пожар, угроза взрыва, стихийное бедствие и др.)

# Теоретическая подготовка (8 ч.)

*Теория.*

Понятие о до-дзе, основы этики:

-до-дзе – место для занятий каратэ-до (спортивный зал, открытая площадка), где приняты особые правила поведения;

-выполнять поклоны перед входом в до-дзе, перед началом и по окончании работы в парах, при обращении к обучающемуся тренера и старших спортсменов;

-точно выполнять указания тренера-преподавателя и старших обучающихся;

-находясь в до-дзе, избегать опираться о стены и оборудование, разговаривать, выходить из спортивного зала, садиться или ложиться на пол только с разрешения тренера-преподавателя;

-допустив ошибку или неловкость, попросить прощения;

-проявлять уважение к преподавателям и другим обучающимся, ко всем посетителям до-дзе;

-вести себя с достоинством;

-быть скромным.

Основы правил соревнований:

-термины в каратэ (счет, команды, названия приемов и оборудования);

-понятие о квалификации в традиционном каратэ – кю, дан, квалификационный экзамен;

-соревнования начального уровня в каратэ-до – правила, команды и жесты судей.

# Общая физическая подготовка (80 ч.)

*Теория.*

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний

*Практика.*

Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.

Развитие силы*:* подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.

Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.

Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание.

Развитие выносливости: бег кроссовый 800-1000м, плавание 25-50м, туризм пеший.

# Специальная физическая подготовка (24 ч.)

*Теория.*

Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.

*Практика.*

Развитие физических качеств:

быстроты: выполнение боевых приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время.

силы*:* работа в парах с преодолением сопротивления партнера.

ловкости: отработка отдельных приемов и ката, назначаемый спарринг (на 3 и на 5 шагов), основы свободного спарринга.

гибкости и подвижности в суставах: выполнение приемов с максимальной амплитудой (удары ногами по верхнему уровню и т.п.).

выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.

# Технико-тактическая подготовка (20ч.)

*Теория.*

Ознакомление с названиями приёмов, стоек каратэ и правильности произношения.

*Практика.*

Стойки

Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, киба-дачи, зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи. Работа рук на месте.

Блоки: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай, шуто-уке. Удары: дзюнцуки, ойцуки, гияку-цуки, шуто-учи, нукитэ. Работа ног на месте

Кин-гери, мае-гери, йоко-гери.

Работа ног и рук в передвижениях**: б**азовая техника в перемещениях. Ката: Кихон ката (теки йоки шодан)

Kумитэ**:** Гохон кумитэ – Санбон кумитэ

# Контрольно-оценочные и переводные испытания (4ч.)

*Практика.*

Результативность усвоения и закрепления приобретенных в процессе обучения практических знаний, умений, навыков оценивается по результатам контрольно- переводных нормативам

# Заключительное занятие (2 ч.)

*Теория.*

Подведение итогов. Награждения. Рекомендации.

# Ожидаемые результаты:

После прохождения первого этапа обучения (год начальной подготовки) предполагаются следующие результаты:

-сформированность стойкого интереса к занятиям каратэ;

-укрепление здоровья;

-первичное становление специальных качеств, определяющих успехи в каратэ.

# 2 этап (2–й год обучения)

**Задачи этапа:** расширение арсенала технико-тактических действий, дальнейшее повышение уровня физической и морально-волевой подготовленности обучающихся, укрепление здоровья, спортивный отбор.

# УЧЕБНЫЙ ПЛАН (2-ой год)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации/**  **контроля** |
| **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| 1 | Введение | 2 | - | 2 |  |
| 2 | Теоретическая подготовка | 18 | - | 18 |  |
| 3 | ОФП | 2 | 108 | 110 |  |
| 4 | СФП | 1 | 44 | 45 |  |
| 5 | ТТП | 1 | 34 | 35 |  |
| 6 | Контрольно-оценочные испытания |  | 4 | 4 |  |
| 7 | Итоговое занятие | 2 | - | 2 |  |
|  | **ИТОГО** | **26** | **190** | **216** |  |

**Содержание 2-го года обучения**

# Введение (2ч.)

*Теория.*

Беседа о правилах безопасного поведения на занятиях. Беседа о задачах, стоящих перед обучающимися в предстоящем году. Просмотр видео-материала .

# Теоретическая подготовка (18 ч.)

Основы терминологии. Методика обучения и тренировки в традиционном каратэ- до.

Соревновательные программы в каратэ-до. Правила соревнований. Основы судейства ката и кумитэ.

Определение термина «гигиена», правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена. Основы спортивного питания. Здоровый образ жизни.

Факторы риска при спортивных тренировках. Действия в опасных ситуациях. Понятие о травме, виды травматических повреждений. Первая помощь при травме. Предупреждение травматизма.

# Общая физическая подготовка (110 ч.)

*Теория.*

Правильная техника бега. Правильность выполнения упражнений на растягивания мышц.

*Практика.*

Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.

Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.

Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.

Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание.

Развитие выносливости: бег кроссовый 800-1000м, плавание 25-50м, туризм пеший.

# Специальная физическая подготовка (45 ч.)

*Теория.*

Рассказ о правильности выполнения приёмов на скорость, выполнения приёмов с правильной амплитудой, о правильности выполнения заданий в парах.

*Практика.*

Развитие физических качеств.

быстроты: выполнение боевых приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время.

силы: работа в парах с преодолением сопротивления партнера.

ловкости: отработка отдельных приемов и ката, назначаемый спарринг (на 3 и на 5 шагов), основы свободного спарринга.

гибкости и подвижности в суставах: выполнение приемов с максимальной амплитудой (удары ногами по верхнему уровню и т.п.).

выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.

# Технико-тактическая подготовка (35ч.)

*Теория.*

Ознакомление с новыми названиями приёмов, стоек каратэ и правильности произношении.

*Практика.*

Стойки

Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, киба-дачи, зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи. Работа рук на месте

Блоки: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай, шуто-уке. Удары: дзюнцуки, ойцуки, гияку-цуки, шуто-учи, нукитэ. Ой цуки

Аге уке – гияку цуки Сото уке – гияку цуки

Гедан барай – гияку цуки Шуто уке в кокуцу дачи

Работа ног на мести и в движении.

Кин-гери, мае-гери, йоко-гери. Мае гери

Йоко гери кеаге (с движениями стороны в киба дачи) Йоко гери кекоми (с движениями стороны в киба дачи) Маваши гери

Работа ног и рук в передвижениях**: б**азовая техника в перемещениях. Ката: Кихон ката (теки йоки шодан , хиян шодан, хиян нидан) ,

Kумитэ**:** Гохон кумитэ – Санбон кумитэ

# Контрольно-оценочные и переводные испытания (4 ч.)

*Практика.*

Результативность усвоения и закрепления приобретенных в процессе обучения практических знаний, умений, навыков оценивается по результатам контрольных нормативам.

# 7. Заключительное занятие (2 ч.)

*Теория.*

Подведение итогов. Награждения. Рекомендации.

# Ожидаемые результаты:

После прохождения второго этапа обучения (2 года учебно-тренировочного режима) предполагаются следующие результаты:

*-*владение навыками техники каратэ в соответствии с квалификационными требованиями;

-овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований на учебно-тренировочном этапе.

# 3 этап (3-й год обучения)

**Задачи этапа**: повышение качества технико-тактических действий в поединках (учебных, соревновательных); психологический самоконтроль во время предсоревновательного периода; укрепление здоровья; спортивная селекция.

# УЧЕБНЫЙ ПЛАН (3-ий год)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации/ контроля** |
| **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| 1 | Введение | 2 | - | 2 |  |
| 2 | Теоретическая подготовка | 8 | - | 8 |  |
| 3 | ОФП | 2 | 96 | 98 |  |
| 4 | СФП | 2 | 56 | 58 |  |
| 5 | Техника | 2 | 10 | 12 |  |
| 6 | Тактика | 2 | 10 | 12 |  |
| 7 | Соревновательная  подготовка | 1 | 14 | 15 |  |
| 8 | Инструкторская практика | - | 1 | 1 |  |
| 9 | Психологическая подготовка | 4 | - | 4 |  |
| 10 | Контрольно-оценочные  испытания | - | 4 | 4 |  |
| 11 | Итоговое занятие | 2 | - | 2 |  |
|  | **ИТОГО** | **26** | **190** | **216** |  |

**Содержание 3-го года обучения**

# Введение (2ч.)

*Теория.*

Беседа о правилах безопасного поведения на занятиях. Беседа о задачах, стоящих перед обучающимися в предстоящем году. Основы мер технике безопасности в зале, дома и на улице.

# Теоретическая подготовка (8 ч.)

Основы терминологии. Методика обучения и тренировки в традиционном каратэ- до.

Соревновательные программы в каратэ-до. Правила соревнований. Основы судейства ката и кумитэ.

Определение термина «гигиена», правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена. Самоконтроль и самоорганизация. Основы спортивного питания. Здоровый образ жизни.

Факторы риска при спортивных тренировках. Действия в опасных ситуациях. Понятие о травме, виды травматических повреждений. Первая помощь при травме. Предупреждение травматизма. Основы этикета в дод-зе, и вне дод-зе.

# Общая физическая подготовка (98 ч.)

*Теория.*

Углубленное изучение основ легкой атлетике. Правил спортивных игр. Основных видов плавания.

*Практика.*

Развитие быстроты: бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, для развития ловкости - челночный бег 3х10 м, проплывание коротких отрезков дистанции -10м, 25 м. - подтягивания на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с.

Развитие силы: подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату 5 м., с помощью ног, 4 м, без помощи ног, сгибание рук в упоре лежа.

Развитие ловкости: бег челночный; кувырки; подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами; упражнения в парах

- с захватом, наклоны, приседания, падения; эстафеты игры с элементами противоборства; боковые перевороты, сальто, рондат.

Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание.

Развитие выносливости: проплывание 50 м, 100 м, 200 м., броски набивного мяча вперед, назад; бег кроссовый 800-1000м, туризм пеший.

# Специальная физическая подготовка (58 ч.)

*Теория.*

Углубленное изучение технике ударов руками и ногами, наглядные пособия, стенды. Особенности работы в парах.

*Практика.*

Развитие скоростно-силовых качеств:

Выполнение серии ударов руками в максимальном темпе за короткий промежуток времени, отдых до около полного восстановления, за тем повтор серии, проведение 5-6 комплексов с работой и отдыхом.

В поединке с одностороннем сопротивлением (полным сопротивлением) противника в конце каждой минуты 10 с. выполнение ранее изученной серии в стандартной ситуации, за тем отдых до около полного восстановления, повтор задания 6 раз, отдых 5 минут, повторение комплекса 3-4 раза.

Развитие скоростной выносливости:

В стандартной ситуации или при передвижении партнера выполнение приемов в течение 90 с. в максимальном темпе, отдых 3 мин., за тем повторение 5-6 раз, отдых между комплексами 10 мин., количество повторения комплексов 2-3 раза. Развитие специальной выносливости:

Проведение 2-3 поединков с односторонним или полным сопротивлением длительностью до 15 мин.

# Техника (12 ч.)

*Теория.*

Ознакомление с новыми названиями ударов, блоков, стоек каратэ и правильности произношении.

*Практика.*

Стойки

Йой-дачи, фудо-дачи, учи хатиджи-дачи, дзенкуцу-дачи, мусуби-дачи, санчин- дачи, кокуцу-дачи, киба-дачи, неко аши-дачи, цуруаши-дачи, дзю камаетэ, мороаши-дачи.

Работа рук на месте и в движении

Блоки руками: сейкен джодан уке, сейкен мае гедан барай, сейкен чудан учи уке, сейкен чудан сото уке, моротэ учи уке, чудан учи уке/ гедан барай, маваши гедан барай, шуто маваши уке, сейкен джуджи уке (гедан, джодан), шотэй уке (джодан, чудан, гедан).

Удары руками: моротэ цуки (3 ур.), сейкен ои цуки (3 ур.), сейкен аго цуки, сйкен гяку цуки (3 ур.), шита цуки, дзюн цуки (3 ур.), татэ цуки (3 ур.), тэтцуи коми ками учи, тэтцуи ороши ганмэн учи, тэтцуи хизо учи, тэтцуи еко учи (3 ур.), уракен шомен ганмен учи, уракен саю ганмен учи, уракен хизо учи, уракен ороши ганмен учи, уракен маваши учи,нихон нукитэ дждоан, ехон нукитэ чудан, шотэй учи (3 ур.), джодан хиджи атэ.

Работа ног на месте и в движении.

Удары ногами: хидза гери, кин гери, мае гери чудан чусоку, мае гери джодан, кансэцу гери, еко гери чудан, маваши гери гедан (чусоку, хайсоку), маваши гери чудан (хайсоку, чусоку), уширо гери чудан.

Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях, ренраку. Ката: Кихон ката на 10 кю, 9 кю, 8кю, 7кю, 6кю, 5 кю.

Kумитэ**:** Санбон кумитэ, Дзю кумитэ.

# Тактика (12 ч.)

*Теория.*

Разбор стандартных ситуаций в бою, в разные промежутки, с разными партнерами на практике. Просмотр видео фильмов, спортсменов высокого класса во время проведения спаррингов и показа ката.

*Практика.*

Тактика проведения технико-тактических действий:

Изучение и совершенствование однонаправленных и разнонаправленных комбинация, эффективное использование их в поединке.

Тактика ведения поединка:

Эпизоды и паузы, в поединке. Длительность активных эпизодов оборонительных действий пауз от начала поединка до окончания. Модели поединка с учетом содержания технико-тактических действий. Пауза как время, «отведенное» для анализа и корректировки тактического замысла.

Тактика участия в соревнованиях:

Определение цели, средства и методы для ее достижения, реализация выработанного курса действия и его коррекция. Обучение тактике участия в соревнованиях путем организации учебных соревнования.

# Соревновательная подготовка (15 ч.)

*Теория.*

Подготовка спортсмена к соревнованиям на пике формы, режим дня, спортивное питание. Психологическая подготовка.

*Практика.*

Технико-тактические приемы в учебном спарринге, достижение поставленной цели с разными партнерами, в разных модификациях боя. Тактика ведения боя в в разные отрезки поединка, с достижением оценки «вадзари».

# Инструкторская практика (1 ч.)

*Практика.*

Правила проведения разных частей занятия. Решение поставленных целей на каждом этапе занятия. Формы построения занятия.

# Психологическая подготовка (4 ч.)

*Теория.*

Формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Воспитание спортивного трудолюбия, способность преодолевать специфические нагрузки, систематическое выполнение тренировочных занятий. На конкретных примерах убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Преодоление чувства страха перед соперником, воспитывать волю, преодолевать усталость и боль.

# Контрольно-оценочные и переводные испытания (4 ч.)

*Практика.*

Результативность усвоения и закрепления приобретенных в процессе обучения практических знаний, умений, навыков оценивается по результатам контрольных нормативам.

# Заключительное занятие (2 ч.)

*Теория.*

Подведение итогов. Награждения. Рекомендации.

# Ожидаемые результаты:

После прохождения третьего этапа обучения (3 года учебно- тренировочного режима) предполагаются следующие результаты:

-повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

-приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта каратэ;

-повышение уровня квалификации: теоретических и практических знаний;

-повышение теоретических и практических знаний по организации и проведению занятий и соревнований;

-повышение качества нравственных качеств;

-укрепление здоровья спортсменов.

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, ФОРМЫ, ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ КОНТРОЛЯ**

Для эффективной реализации дополнительной общеразвивающей программы «Карате» проводится **текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация.**

**Цель контроля:** выявление уровня усвоения теоретических знаний, практических умений и навыков обучающихся и их соответствия прогнозируемым результатам обучения по дополнительной общеразвивающей программе.

**Задачи контроля:**

- выявление степени формирования практических умений, навыков, обучающихся в выбранном ими виде деятельности;

**-** определение уровня подготовки обучающихся в конкретной образовательной области;

- анализ полноты реализации дополнительной общеразвивающей программы;

- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов учебно-воспитательного процесса;

- внесение необходимых корректировок в содержание учебно-воспитательной деятельности.

**Текущий контроль** (систематическая проверка теоретических знаний, практических умений и навыков, обучающихся в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с дополнительной общеразвивающей программой) осуществляется с помощью контрольно-диагностических средств **(наблюдение, опрос)** проводиться педагогом дополнительного образования в течение учебного года.

**Промежуточная аттестация** обучающихся проводится в объединении:

1ый год обучения: 1 раз в год (в конце учебного года);

Форма проведения промежуточной аттестации обучающихся: **сдача нормативов, опрос.**

В ходе промежуточной аттестации осуществляется выявление уровня усвоения обучающимися содержания дополнительной общеразвивающей программы.

Результаты промежуточной аттестации «Н», «С», «В» фиксируются педагогом в Журнале учета работы детского и юношеского объединения по системе оценок промежуточной аттестации:

«Н» (низкий уровень) – обучающийся овладел менее 50% объема знаний, предусмотренных программой; обучающийся, как правило, избегает употреблять специальные термины; обучающийся овладел менее 50% умений и навыков, предусмотренных программой; нерегулярное посещение; отсутствие участия в конкурсных, социально-значимых мероприятиях;

«С» средний уровень – объем усвоенных знаний составляет 50-75%; сочетает специальную терминологию с «бытовой»; – объем усвоенных умений и навыков составляет 50-75%; регулярное посещение, нечастые пропуски связаны с болезнью; принимает участие в конкурсных, социально-значимых мероприятиях;

«В» высокий уровень – освоил практически весь объем знаний (более 75%) предусмотренных программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием освоил практически весь объем знаний и навыков (более 75%) предусмотренных программой за конкретный период; активно участвовал в конкурсных мероприятиях, социально-значимых мероприятиях, выполняет практические задания без ошибок, высокая степень интереса к занятиям, стремление достичь высокого результата, высокий результат участия в конкурсных мероприятиях (призовые места).

Обучающиеся не прошедшие промежуточную аттестацию по уважительной причине (в связи с болезнью и др.) имеют право пройти аттестацию вне графика и продолжить обучение по программе.

**Итогового контроля** подлежат обучающиеся, прошедшие полный курс обучения по программе.

В ходе итогового контроля осуществляется оценка уровня достижений учащихся, заявленных в дополнительной общеразвивающей программе по завершении всего образовательного курса в целом.

Могут быть использованы такие формы итогового контроля как: **сдача нормативов, показательные выступления, опрос.**

Результаты итогового контроля «Н», «С», «В» фиксируются педагогом в Журнале учета работы детского и юношеского объединения по системе оценок итогового контроля:

«Н» (низкий уровень) – обучающийся овладел менее 50% объема знаний, предусмотренных программой; обучающийся, как правило, избегает употреблять специальные термины; обучающийся овладел менее 50% умений и навыков, предусмотренных программой; нерегулярное посещение; отсутствие участия в конкурсных, социально-значимых мероприятиях

«С» средний уровень – объем усвоенных знаний составляет 50-75%; сочетает специальную терминологию с «бытовой»; – объем усвоенных умений и навыков составляет 50-75%; регулярное посещение, нечастые пропуски связаны с болезнью; принимает участие в конкурсных, социально-значимых мероприятиях;

«В» высокий уровень – освоил практически весь объем знаний (более 75%) предусмотренных программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием освоил практически весь объем знаний и навыков (более 75%) предусмотренных программой за конкретный период; активно участвовал в конкурсных мероприятиях, социально-значимых мероприятиях, выполняет практические задания без ошибок, высокая степень интереса к занятиям, стремление достичь высокого результата, высокий результат участия в конкурсных мероприятиях (призовые места). Он направлен на выявление уровня усвоения теоретических знаний, практических умений и навыков обучающихся и их соответствия прогнозируемым результатам обучения по дополнительным общеразвивающим программам.

Для реализации программы может проводится **входной контроль**, который направлен на выявление навыков теоретических знаний, практических умений и навыков, обучающихся в начале осуществления образовательной деятельности в соответствии с дополнительной общеразвивающей программой (осуществляется педагогом дополнительного образования в начале учебного года), форму входного контроля подбирает педагог **(наблюдение, опрос).** Входной контроль осуществляется педагогом, реализующим общеразвивающую программу в течении 15 дней в начале учебного года.

Результаты входного контроля «Н», «С», «В» фиксируются педагогом в Журнале учета работы детского и юношеского объединения по системе оценок входного контроля «низкий», «средний», «высокий»:

«Н» (низкий уровень) – обучающийся не владеет основами знаний, при выполнении задания требуется помощь педагога;

«С» (средний уровень) - владение обучающимися основами знаний, при выполнении задания необходима помощь педагога;

«В» (высокий уровень) - владение обучающимися необходимыми знаниями, умениями, применение его на практике; способен выполнять задание правильно, справляется с заданием самостоятельно.

**ФОРМЫ, МЕТОДЫ И ТЕХНОЛОГИИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ**

Рекреативные **формы** занятий, имеющие характер расширенного активного отдыха спортивно-игровые занятия по свободному регламенту, спортивно-оздоровительные походы выходного дня, спортивно - оздоровительные лагеря в летние каникулы, реализации проектов летнего отдыха и т.п.). Для спортивных единоборств характерно как индивидуальный метод обучения новым элементам и приемам карате или освоения новых физических упражнений для общей физической подготовке, так и групповой. При групповом методе обучения вырабатывается соответствующий эмоциональный соревновательный фон, стимулирующий повышенную работоспособность.

**Методы проведения занятий:**

1. Словесные.

В основу этих методов положено слово, как источник информации. Поэтому для изучения материала используется рассказ, беседа, лекция, работа с книгой.

2. Наглядные.

Подразделяются на иллюстрационные (плакаты, картинки, эскизы) и демонстрационные (выставки, просмотр альбомов, журналов).

3. Практические.

Помогают выявить эффективность и прочность усвоения умений и навыков.

4. Аналитические.

При выборе педагогической технологии педагог учитывает уровень подготовки обучающихся, возраст, индивидуальные особенности и их способности. Педагог, работающий в рамках данной программы, использует в своей деятельности следующие **педагогические технологии:**

**1. Личностно-ориентированное обучение**. В центре внимания - личность ребенка, который должен реализовать свои возможности. Содержание, методы и приемы личностно-ориентированных технологий обучения направлены, прежде всего, на то, чтобы раскрыть и развить способности каждого ребенка.

**2. Развивающее обучение** создание условий для развития психологических особенностей: способностей, интересов, личностных качеств и отношений между людьми; при котором учитываются и используются закономерности развития, уровень и особенности индивидуума.

**3. Информационные технологии** используются для повышения качества обучения. Деятельность педагога в данной области ориентирована на широкое использование обучающимися в самостоятельной и учебной деятельности мультимедийных информационных технологий

**4. Игровых технологий** положена педагогическая игра как вид деятельности в условиях ситуаций, направленных на воссоздание и усвоение общественного опыта.

**5. Технология сотрудничества** используется как развивающая деятельность взрослых и детей, скрепленная взаимопониманием, проникновением в духовный мир друг друга, совместным анализом хода и результата этой деятельности.

**ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Реализация программы невозможна без осуществления воспитательной работы с обучающимися. Воспитание нравственных качеств (трудолюбия, настойчивости, целеустремленности) происходит непосредственно в процессе обучения во время совместной деятельности.

В процессе общения со своими сверстниками по достижению общих целей, у ребят формируются такие качества как взаимопомощь, самостоятельность, ответственность за порученное дело. Несомненно, большую роль в воспитании моральных качеств, обучающихся играет личный пример педагога. Профессионализм педагога способствует повышению качества образовательных результатов обучающихся.

**Главными воспитательными задачами являются:**

- создание ребенку ситуации успеха;

- самоопределение ребенка в предстоящей деятельности;

- создание психологической почвы и стимулирование самовоспитания ребенка.

**Основные воспитательные мероприятия:**

- просмотр обучающих материалов и их обсуждение;

- проведение тематических праздников;

- встреча с интересными людьми;

- тематические диспуты и беседы;

- трудовые сборы и субботники;

- участие в социально-значимых акциях, мероприятиях;

- организация и проведение культурно-массовых, физкультурно-спортивных и общественно-значимых мероприятий;

- посещение различных познавательных мест (соревнования по карате).

Воспитательная работа ведётся на протяжении всего учебного процесса, целью воспитательной работы, является создание условий для развития у ребёнка мотивации к познанию и обучению.

**РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ**

Успешная работа детского объединения во многом зависит от степени участия в ней родителей обучающихся. В большинстве, родители заинтересованно относятся к занятиям своих детей в детском объединении, радуются их успехам и достижениям. Инициатива в налаживании связей с родителями принадлежит педагогу. Работа с родителями включает в себя привлечение родителей к участию в проведении различных форм деятельности:

- родительские собрания;

- консультации;

- беседы;

- оказание помощи в воспитании;

- работа с семьями, находящимися в трудной жизненной ситуации;

- совместные праздники обучающихся и их родителей;

- привлечение родителей к подготовке и проведению мероприятий и проектов;

- приглашение родителей на все мероприятия детского объединения и всего учреждения.

Такая работа способствует формированию общности интересов детей и родителей, служит развитию эмоциональной и духовной близости.

# МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

**Кадровое обеспечение**

Для успешной реализации программы необходимо следующие условие:

педагог должен иметь физкультурное образование или высокий спортивный разряд.

# Материально-техническое обеспечение программы

Для успешной реализации программы необходимо наличие:

-спортивного зала с жёстким покрытием и зеркалами.

Наличие в достаточном количестве оборудования и спортивного инвентаря:

-лап боксёрских в количестве не менее 6 шт.

-макеваров мягких не менее 3 шт.

-накладок на кисти не менее 15 шт.

-тренировочных костюмов «кимоно».

-мячей футбольных и волейбольных – 4 шт.

-скакалок -15 шт.

# МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

# 1-ЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/ п | Название раздела или темы | Формы  занятий | Приемы и методы организации  образователь-  ного процесса  (в рамках занятия) | Дидактичес-  к ий материал | Формы подведения итогов | Техничес-  кое оснащение |
| 1. | Введение. Вводное занятие | Теория, лекция, беседа | Словесный, беседа | Видео- материал, методические пособия | Опрос | Телевизор, проектор, справочная литератур  а |
| 2. | История возникновения каратэ | Теория, лекция. | Словесный (рассказ),  демонстрацион-  н ый | Методические пособия,  учебные пособия | Опрос, тестиро-  ва ние | Книги, пособия, справочны е  материалы |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3. | Появление каратэ в России | Теория, лекция | Словесный (рассказ),  демонстрацион-  н ый | Методические пособия,  учебные пособия | Опрос тестирова ние | Книги, пособия, правила судейства |
| 4. | Теоретичес-  кая подготовка | Теория,  лекция, беседа | Словесный  (рассказ),  демонстрационн ый | Словарь  терминов, учебные и методические  пособия | Опрос | Пособия,  справочны е материалы  , схемы |
| 5 | Общая  физическая подготовка | Комбинирован  ная, индивидуальна я, групповая, подгрупповая, поточная  фронтальная | Словесный,  демонстрационн ый наглядный, практическое выполнение  задания, работа  на снарядах | Методические  пособия, наглядные пособия | Тестирова  ние, зачет | Скамейки,  скакалки, мячи,  таблицы, схемы, плакаты |
| 6 | Специальная  физическая подготовка | Комбинирован  ная, индивидуальна я, групповая, подгрупповая, поточная  фронтальная, в парах | Словесный,  демонстрационн ый наглядный, практическое выполнение  задания, работа на снарядах | Методические  пособия, наглядные пособия, словарь терминов | Тестирова  ние, зачет | Макивары,  лапы, спортивны й инвентарь, схемы  таблицы, плакаты, литератур  а |
| 7 | Технико- тактическая подготовка | Комбинирован ная, коллективно групповая, в парах. | Словесный,  демонстрационн ый наглядный, практическое выполнение  задания | Методические пособия, наглядные пособия,  видеозаписи, словарь терминов | Тестирова ние, зачет | Литератур а, схемы, видео материалы |
| 8 | Контрольно-  оценочные и переводные испытания | Практика | Практическое  выполнение задания | Таблица | Тестирова  ние | Таблица  результато в, защитные средства  бандаж,  накладки, шлем |
| 9 | Заключительное | Теория | Словесный, | Награждение | Контро | Грамоты, |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | занятие |  | беседа,  демонстрационн ый | победителей | льное занятие | дипломы |

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

**2-ОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Введение | Теория, лекция, беседа | Словесный, беседа | Видео- материал, методические  пособия | Опрос | Телевизор, проектор, справочная  литература |
| 2 | Теоретическая подготовка | Теория, лекция, беседа | Словесный, рассказ,  демонстрационн ый | Словарь терминов, учебные и методические  пособия | Опрос | Пособия, справочные материалы, схемы,  плакаты |
| 3 | Общая  физическая подготовка | Комбинированна я, индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная  фронтальная | Словесный,  демонстрационн ый наглядный, практическое выполнение  задания, работа  на снарядах | Методические пособия, наглядные пособия | Тестиро вание, зачет | Скамейки, скакалки, мячи,  таблицы, схемы, плакаты |
| 4 | Специальная физическая подготовка | Комбинированна я, индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная  фронтальная, в  парах | Словесный,  демонстрационн ый наглядный, практическое выполнение  задания, работа на снарядах | Методические пособия, наглядные пособия, словарь терминов | Тестиро вание, зачет | Макивары, лапы, спортивный инвентарь, схемы  таблицы,  плакаты, литература |
| 5 | Технико- тактическая подготовка | Комбинированна я, коллективно групповая, в парах. | Словесный,  демонстрационн ый наглядный, практическое выполнение  задания | Методические пособия, наглядные пособия,  видеозаписи,  словарь терминов | Тестиро вание, зачет | Литература, схемы, видео  материалы |
| 6 | Контрольно- оценочные и переводные испытания | Практика | Практическое выполнение задания | Таблица | Тестиро вание | Таблица результатов, защитные средства  бандаж,  накладки, |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | шлем |
| 7 | Заключительное  занятие | Теория | Словесный,  беседа,  демонстрационн ый | Награждение  победителей | Контрол  ьное занятие | Грамоты,  дипломы |

# МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

# 3-ИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Введение | Теория, лекция, беседа | Словесный, беседа | Видео- материал, методические  пособия | Опрос | Телевизор, проектор, справочная  литература |
| 2 | Теоретическа я подготовка | Теория, лекция, беседа | Словесный, рассказ,  демонстрационн ый | Словарь терминов, учебные и методические  пособия | Опрос | Пособия, справочные материалы, схемы,  плакаты |
| 3 | Общая  физическая подготовка | Комбинированна я, индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная  фронтальная | Словесный,  демонстрационн ый наглядный, практическое выполнение задания работа  на снарядах | Методические пособия, наглядные пособия | Тестиро вание, зачет | Скамейки, скакалки, мячи,  таблицы, схемы, плакаты |
| 4 | Специальная физическая подготовка | Комбинированна я, индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная  фронтальная, в  парах | Словесный,  демонстрационн ый наглядный, практическое выполнение задания работа  на снарядах | Методические пособия, наглядные пособия, словарь терминов | Тестиро вание, зачет | Макивары, лапы, спортивный инвентарь, схемы  таблицы, плакаты,  литература |
| 5 | Техника | Комбинированна я, коллективно групповая, в парах. | Словесный,  демонстрационн ый, наглядный, практическое выполнение  задания | Методические пособия, наглядные пособия,  видеозаписи, словарь  терминов | Тестиро вание, зачет, наблюде ние | Литература, схемы, видео  материалы |
| 6 | Тактика | Комбинированна я, групповая с организацией  индивидуальных | Словесный, объяснение,  демонстрационн  ый, наглядный, | Методические пособия, наглядные  пособия, | Наблюд ение, учебные  бои | Плакаты, видео материалы,  иллюстраци |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | форм, в парах | практическое  выполнение задания | видеозаписи, учебные бои |  | и, схемы,  защитные средства |
| 7 | Соревновател  ьная подготовка | Комбинированна я, групповая, подгрупповая, коллективно групповая, сборы | Словесный, лекция, практическое выполнение задания, упражнения в парах, учебно-  тренировочные бои | Методические пособия, книги, видеозаписи, учебные пособия, учебные бои | Соревно вания | Дневник спортсмена, плакаты, видео материалы, иллюстраци и схемы, защитные средства,  кимоно |
| 8 | Инструкторск  ая практика | Комбинированна  я, лекция, беседа, сборы | Словесный,  лекция,  демонстрационн ый, наглядный | Справочные  материалы, методические пособия, правила судейства | Практик  а  боковог о судье, судьи рефери | Видео  материалы, пособия, иллюстраци и |
| 9 | Психологичес  кая подготовка | Теория, лекция,  беседа | Словесный  лекция, рассказ | Учебные  пособия, методические пособия, книги, методические  разработки | Тестиро  вание, опрос | Учебные  пособия, дневник  самоконтрол я |
| 10 | Контрольно-  оценочные и переводные испытания | Практика | Практическое  выполнение задания | Таблица | Тестиро  вание | Таблица  результатов, защитные средства  бандаж, накладки, шлем |
| 11 | Заключитель  ное занятие | Теория | Словесный,  беседа,  демонстрационн ый | Награждение  победителей | Контрол  ьное занятие | Грамоты,  дипломы |

**ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ**

**Список литературы для педагога:**

1. Барбаш В.Г. Имитационно-игровые упражнения как средство формирования двигательных навыков у детей школьного возраста. // Физическое воспитание детей школьного возраста: Проблемы и перспективы. Челябинск, 2014. – С.31.

2. Глазырина Л.Д. Методика физического воспитания детей школьного возраста: Пособие для педагогов шк. Учреждений. / Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин.М.: Гуманит. Изд. Центр Владос, 2015г. - С.10.

3. Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Акопян А.О. и др. – М., 2015г. - 96с.

4. Земсков Е.А. Формирование навыков основных движений у детей школьного возраста средствами гимнастики: Метод. Разработки для студ. И слушателей фак. Повышения квалификации усоверш. ГЦОЛИФКа / Е.А. Земсков, А.Б. Лагутин. – М.: Б.и., 2014г. – 32.

5. Ипатов А.А., Степанов С.В. Педагогические условия формирования ценностных ориентаций на здоровьесбережение в процессе занятий с юными каратистами. Екатеринбург, 2015г.

6. Каратэ от белого пояса к черному. - Э.И. Аксёнов, 2014г.

7. Кнорр В.И. Научно-методические организационные основы детско-юношеского спорта: Учебное пособие. А-Ата: Б.и., 2014г. - 91 с.

8. Коркин В. П. Акробатика. - М.: Физкультура и спорт, 2016г. - 127 с, ил.- (Азбука спорта).

10. Крупник Е.Я. Игровой метод при обучении самозащиты. «Боевое искусство планеты», № 2-3, 2014г. - с.40-43.

9. Крупник Е.Я., Лакштанов В.И., Сытник В.И., Тарасов Н.Б. Подвижные игры и рукопашный бой. Боевое искусство планеты. №1, 2016г. - с.38-40

10. Мацуи Шокей //Каратэ киокушинкай. Екатеринбург, 2014г.

11. Николаев В.А. Киокушинкай – базовая техника. «Боевое искусство планеты», № 4-6, 2017г.

12. Николаев В.А. Киокушинкай – практический курс. «Боевое искусство планеты», № 6 2017г. - с. 15-19.

13. Нормативы. Техника каратэ киокусинкай. - Уфа, 2016г.

14. Подготовка юных чемпионов. Программы и тесты: от 6 до 18. - М., 2016г.

15. Сиротин О.А. Контроль за физической подготовленностью школьников: Методические рекомендации. / О.А. Сиротин, С.Б. Шраманова, Л.В. Пигалова. - Челябинск, 2017г.

16. Степаненкова Э.Я. Теория и методика воспитания и развития ребенка: Учебное пособие. -М.: Академия, 2016г.

17. Танюшкин А.И., Фомин В.П., Бура А.В., Яицкий С.И. Школа Киокусинкай. Традиционная методика обучения каратэ. М, 2016г.

**Для обучающихся:**

1. Преподавание боевых искусств. Путь мастера. /серия «Мастера боевых искусств». -Ростов н/Д: «Феникс», 2015г.

2. Ровенский Ю.Н. Детское боевое каратэ-до. Стойки. «Боевое искусство планеты» №7, 2016г.

3. Рояма Хацуо, Окадзаки Хирото. Ката-кара манабу каратэдо. Каратэ-до дзётацу манюару (Каратэ-до, которому можно научиться с помощью ката. Пособие по совершенствованию технического мастерства в каратэ-до). Токио, «Китэнся», 2016г. - с. 124-126.

4. Сашко А. Восточные единоборства как система физического воспитания школьников // Школьное воспитание. – 2014г. №4. – С.37-38

5. Степанов С.В. Киокушинкай каратэ-до. Философия. Теория, практика: Учеб. – Екатеринбург: Изд-во Урал, ун-та, 2015г.

6. Танюшкин А.И., Игнатов О.В. Система подготовки в Киокусинкай каратэ-до: Выпуск 13-15. М.: ЭКС ЛИМИТЕД, 2017г.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**.

К концу года обучения обучающиеся должны:

Знать и иметь представление:

✓ правила техники безопасности на соревнованиях;

✓ основные правила соревнований по карате Кёкусинкай;

✓ основные экзаменационные требования при квалификационной аттестации на ученические пояса;

✓ название ударов и блоков нормативной техники 8 кю;

✓ о физических нагрузках и восстановлении;

✓ об основах тактики спортивного боя уметь:

✓ пробегать дистанцию не менее 3 км;

✓ запрыгивать на высоту не менее 60 см;

✓ отжиматься не менее 25 раз;

✓ подтягиваться на низкой перекладине из положения упор в висе не менее 30 раз;

✓ подтягиваться на высокой перекладине не менее 8 раз;

✓ приседать не менее 50 раз;

✓ поднимать и опускать туловище из положения лежа не менее 100 раз;

✓ лазать по канату;

✓ выполнять кувырок вперед через препятствие;

✓ выполнять стойку на руках;

✓ выполнять простейшие борцовские упражнения;

✓ бороться по упрощенным правилам борьбы;

✓ выполнять техники карате, соответствующие 8 кю на месте и в перемещении;

✓ выполнять удары руками и ногами в ручную макивару;

✓ выполнять простейшие ударные ко.

**КАЛЕНДАРНО-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы образовательного процесса, г. | | 2021 – 2022 | 2022 – 2023 | 2023 - 2024 |
| Продолжительность учебного года, неделя | | 36 | 36 | 36 |
| Количество учебных дней | | 108 | 108 | 108 |
| Продолжительность учебных периодов | 1полугодие | 01.09.2021- 28.12.2021 | 01.09.2022- 28.12.2022 | 01.09.2023- 28.12.2023 |
| 2полугодие | 12.01.2022- 20.05.2022 | 12.01.2023- 20.05.2023 | 12.01.2024- 20.05.2024 |
| Возраст детей ,лет | | 7 - 15 | 7 - 15 | 8 - 16 |
| Продолжительность занятия ,час | | 1 академ. час | 1 академ. час | 1 академ. час |
| Режим занятия | | 3 | 3 | 3 |
| Годовая учебная нагрузка, час | | 108 | 108 | 108 |

**СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А., Энциклопедия физической подготовки.-М.: Лептос, 1994.

2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать-М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ»,2003.-863,(1)с.:

3. Попов А.Л. Спортивная психология: Учебное пособие для спортивных вузов.-3-е издание

М.:-Московский психолого-социальный институт: Флинта,2000.-152с.

4. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике.-М.: Терра-Спорт,2000.-72с. (Библиотека тренера)

5. Правила соревнований ФКР по каратэ Киокусинкай (кумитэ). Правила соревнований ФКР по каратэ Киокусинкай среди юниоров (кумитэ). Правила соревнований ФКР по каратэ Киокусинкай среди юношей (кумитэ). Правила соревнований ФКР по тамэсивари. Правила соревнований ФКР по ката стиля Киокусинкай. – В сб. «Школа Кёкусинкай. Традиционная методика обучения каратэ».- Екатеринбург, 2011.-108с.

6. Программа для внешкольных учреждений: спортивные кружки и секции.-М.: Просвещение, 1986.-432с.

7. Сенчурин С.В. Образовательная программа обучения каратэ Киокусинкай на базе ДЮСШ №7 г. Перми.- Пермь: ДЮСШ №7, 2000.-292с.

8. Словарь терминов.- В сб. «Школа Кёкусинкай. Традиционная методика обучения каратэ».- Екатеринбург, 2001.-108с.

9. Танюшкин А.И., Фомин В.П. Школа Кёкусинкай. Традиционная методика обучения каратэ.-В сб. «Школа Кёкусинкай. Традиционная методика обучения каратэ».- Екатеринбург, 2001.-108с.

10. Филимонов В.И. бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка. (Монография).- М.: «ИНСАН», 2000.

11. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студентов высших учебных заведений.-М.: издательский центр «Академия», 2000.-480с.

12. Царик А.В., Справочник работника физической культуры и спорта. Нормативно-правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации.-М.:-Советский спорт,2002.-700.

13. Экзаменационные требования IFK, IKO, ФКР.- В сб. сб. «Школа Кёкусинкай. Традиционная методика обучения каратэ».- Екатеринбург, 2001.-108с.

**НОРМАТИВЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ВИДУ СПОРТА КИОКУСИНКАЙ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **7-9 лет** | | | | | | | | | |
|  | **ТЕСТЫ** | **Пол** | **УРОВНИ** | | | | | | |
| **1** | **2** | | **3** | **4** | **5** | **6** |
| **1** | Подтягивание на перекладине (девочки на низкой) количество повторений. | **М** | 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **Д** | 4 | | 7 | 10 | 13 | 16 | 19 |
| **2** | Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, количество повторений. | **М** | 10 | | 14 | 18 | 22 | 26 | 30 |
| **Д** | 4 | | 6 | 10 | 14 | 18 | 22 |
| **3** | Подъём туловища (для мышц живота) за 30 секунд количество повторений. | **М** | 14 | | 16 | 18 | 21 | 24 | 27 |
| **Д** | 12 | | 14 | 16 | 18 | 22 | 25 |
| **4** | Подъём туловища (для мышц спины) за 30 секунд количество повторений. | **М** | 14 | | 16 | 18 | 20 | 22 | 24 |
| **Д** | 11 | | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 |
| **5** | Приседание на обеих ногах за 30 секунд количество повторений. | **М** | 22 | | 24 | 28 | 31 | 33 | 35 |
| **Д** | 20 | | 23 | 25 | 28 | 30 | 32 |
| **6** | Прыжки со скакалкой за 30 секунд количество повторений. | **М** | 47 | | 51 | 55 | 58 | 62 | 66 |
| **Д** | 46 | | 48 | 52 | 54 | 58 | 60 |
| **7** | Прыжки в длину с места (см.) | **М** | 130 | | 138 | 142 | 150 | 155 | 160 |
| **Д** | 128 | | 135 | 140 | 145 | 152 | 156 |
| **8** | Бег 6 минут,  Количество метров. | **М** | 600 | 800 | | 950 | 1050 | 1100 | 1150 |
| **Д** | 500 | 700 | | 850 | 950 | 1000 | 1050 |
| **9** | Бег 60 м/сек | **М** | 13,6 | 12,9 | | 12,4 | 11,5 | 10,8 | 10,1 |
| **Д** | 14,5 | 13,5 | | 13,8 | 12,5 | 11,8 | 10,5 |
| **10 лет** | | | | | | | | | |
|  | **ТЕСТЫ** | **Пол** | **УРОВНИ** | | | | | | |
| **1** | **2** | | **3** | **4** | **5** | **6** |
| **1** | Подтягивание на перекладине (девочки на низкой) количество повторений. | **М** | 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **Д** | 4 | 7 | | 10 | 13 | 16 | 19 |
| **2** | Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, количество повторений. | **М** | 12 | 16 | | 20 | 24 | 28 | 32 |
| **Д** | 4 | 8 | | 12 | 16 | 20 | 24 |
| **3** | Подъём туловища (для мышц живота) за 30 секунд количество повторений. | **М** | 16 | 18 | | 20 | 23 | 26 | 29 |
| **Д** | 14 | 16 | | 18 | 21 | 24 | 27 |
| **4** | Подъём туловища (для мышц спины) за 30 секунд количество повторений. | **М** | 16 | 19 | | 21 | 23 | 25 | 27 |
| **Д** | 13 | 16 | | 18 | 20 | 22 | 24 |
| **5** | Приседание на обеих ногах за 30 секунд количество повторений. | **М** | 24 | 27 | | 30 | 33 | 35 | 37 |
| **Д** | 22 | 25 | | 28 | 30 | 32 | 34 |
| **6** | Прыжки со скакалкой за 30 секунд количество повторений. | **М** | 49 | 53 | | 57 | 61 | 65 | 69 |
| **Д** | 48 | 51 | | 54 | 57 | 60 | 63 |
| **7** | Прыжки в длину с места (см.) | **М** | 134 | 142 | | 150 | 158 | 166 | 174 |
| **Д** | 128 | 135 | | 142 | 149 | 158 | 167 |
| **8** | Бег 6 минут,  Количество метров. | **М** | 700 | 900 | | 1050 | 1200 | 1300 | 1400 |
| **Д** | 600 | 800 | | 950 | 1050 | 1100 | 1150 |
| **9** | Бег 60 м/сек | **М** | 12,3 | 11,8 | | 11,3 | 10,8 | 10,3 | 9,8 |
| **Д** | 13,6 | 12,9 | | 12,2 | 11,5 | 10,8 | 10,1 |
| **11 лет** | | | | | | | | | |
|  | **ТЕСТЫ** | **Пол** | **УРОВНИ** | | | | | | |
| **1** | **2** | | **3** | **4** | **5** | **6** |
| **1** | Подтягивание на перекладине (девочки на низкой) количество повторений. | **М** | 3 | 4 | | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **Д** | 6 | 9 | | 12 | 15 | 18 | 21 |
| **2** | Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, количество повторений. | **М** | 15 | 20 | | 25 | 30 | 35 | 40 |
| **Д** | 8 | 12 | | 16 | 20 | 24 | 28 |
| **3** | Подъём туловища (для мышц живота) за 30 секунд количество повторений. | **М** | 17 | 19 | | 21 | 24 | 27 | 30 |
| **Д** | 15 | 17 | | 19 | 22 | 25 | 28 |
| **4** | Подъём туловища (для мышц спины) за 30 секунд количество повторений. | **М** | 17 | 20 | | 22 | 24 | 26 | 28 |
| **Д** | 15 | 18 | | 20 | 22 | 24 | 26 |
| **5** | Приседание на обеих ногах за 30 секунд количество повторений. | **М** | 25 | 28 | | 31 | 34 | 36 | 38 |
| **Д** | 23 | 26 | | 29 | 31 | 33 | 35 |
| **6** | Прыжки со скакалкой за 30 секунд количество повторений. | **М** | 52 | 56 | | 60 | 64 | 68 | 71 |
| **Д** | 51 | 54 | | 57 | 60 | 63 | 66 |
| **7** | Прыжки в длину с места (см.) | **М** | 141 | 149 | | 157 | 165 | 173 | 178 |
| **Д** | 130 | 138 | | 146 | 154 | 162 | 170 |
| **8** | Бег 6 минут,  Количество метров. | **М** | 750 | 950 | | 1100 | 1250 | 1350 | 1450 |
| **Д** | 650 | 850 | | 1000 | 1100 | 1150 | 1200 |
| **9** | Бег 60 м/сек | **М** | 12,2 | 11,7 | | 11,2 | 10,7 | 10,2 | 9,7 |
| **Д** | 13,4 | 12,7 | | 12,0 | 11,3 | 10,6 | 9,9 |
| **12 лет** | | | | | | | | | |
|  | **ТЕСТЫ** | **Пол** | **УРОВНИ** | | | | | | |
| **1** | **2** | | **3** | **4** | **5** | **6** |
| **1** | Подтягивание на перекладине (девочки на низкой) количество повторений. | **М** | 3 | 4 | | 5 | 7 | 9 | 11 |
| **Д** | 8 | 11 | | 14 | 17 | 20 | 23 |
| **2** | Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, количество повторений. | **М** | 20 | 25 | | 30 | 35 | 40 | 45 |
| **Д** | 10 | 14 | | 18 | 24 | 28 | 32 |
| **3** | Подъём туловища (для мышц живота) за 30 секунд количество повторений. | **М** | 18 | 20 | | 22 | 25 | 28 | 31 |
| **Д** | 16 | 18 | | 20 | 23 | 26 | 29 |
| **4** | Подъём туловища (для мышц спины) за 30 секунд количество повторений. | **М** | 19 | 22 | | 24 | 26 | 28 | 30 |
| **Д** | 16 | 19 | | 21 | 23 | 25 | 27 |
| **5** | Приседание на обеих ногах за 30 секунд количество повторений. | **М** | 26 | 29 | | 32 | 35 | 37 | 39 |
| **Д** | 24 | 27 | | 30 | 32 | 34 | 36 |
| **6** | Прыжки со скакалкой за 30 секунд количество повторений. | **М** | 54 | 58 | | 62 | 66 | 70 | 73 |
| **Д** | 53 | 56 | | 59 | 62 | 65 | 68 |
| **7** | Прыжки в длину с места (см.) | **М** | 148 | 158 | | 164 | 172 | 180 | 190 |
| **Д** | 133 | 141 | | 150 | 160 | 169 | 178 |
| **8** | Бег 6 минут,  Количество метров. | **М** | 750 | 950 | | 1100 | 1250 | 1350 | 1450 |
| **Д** | 650 | 850 | | 1000 | 1100 | 1150 | 1200 |
| **9** | Бег 60 м/сек | **М** | 12,0 | 11,5 | | 11,0 | 10,5 | 10,0 | 9,5 |
| **Д** | 13,2 | 12,5 | | 11,8 | 11,1 | 10,4 | 9,7 |
| **13 лет** | | | | | | | | | |
|  | **ТЕСТЫ** | **Пол** | **УРОВНИ** | | | | | | |
| **1** | **2** | | **3** | **4** | **5** | **6** |
| **1** | Подтягивание на перекладине (девочки на низкой) количество повторений. | **М** | 4 | 5 | | 7 | 9 | 11 | 13 |
| **Д** | 8 | 11 | | 14 | 17 | 20 | 23 |
| **2** | Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, количество повторений. | **М** | 25 | 30 | | 35 | 40 | 45 | 50 |
| **Д** | 14 | 18 | | 24 | 28 | 32 | 36 |
| **3** | Подъём туловища (для мышц живота) за 30 секунд количество повторений. | **М** | 19 | 21 | | 23 | 26 | 29 | 32 |
| **Д** | 17 | 19 | | 21 | 24 | 27 | 30 |
| **4** | Подъём туловища (для мышц спины) за 30 секунд количество повторений. | **М** | 21 | 24 | | 26 | 28 | 30 | 32 |
| **Д** | 18 | 21 | | 23 | 25 | 27 | 29 |
| **5** | Приседание на обеих ногах за 30 секунд количество повторений. | **М** | 27 | 30 | | 33 | 36 | 38 | 40 |
| **Д** | 25 | 28 | | 31 | 33 | 35 | 37 |
| **6** | Прыжки со скакалкой за 30 секунд количество повторений. | **М** | 56 | 60 | | 64 | 68 | 72 | 75 |
| **Д** | 53 | 56 | | 59 | 62 | 65 | 68 |
| **7** | Прыжки в длину с места (см.) | **М** | 150 | 160 | | 170 | 180 | 190 | 200 |
| **Д** | 135 | 145 | | 155 | 165 | 175 | 185 |
| **8** | Бег 6 минут,  Количество метров. | **М** | 800 | 1000 | | 1150 | 1300 | 1400 | 1500 |
| **Д** | 700 | 900 | | 1050 | 1150 | 1200 | 1250 |
| **9** | Бег 60 м/сек | **М** | 11,8 | 11,3 | | 10,8 | 10,3 | 9,8 | 9,3 |
| **Д** | 13,0 | 12,3 | | 11,6 | 10,9 | 10,2 | 9,5 |
| **14 лет** | | | | | | | | | |
|  | **ТЕСТЫ** | **Пол** | **УРОВНИ** | | | | | | |
| **1** | **2** | | **3** | **4** | **5** | **6** |
| **1** | Подтягивание на перекладине (девочки на низкой) количество повторений. | **М** | 5 | 6 | | 8 | 10 | 12 | 14 |
| **Д** | 11 | 14 | | 17 | 20 | 23 | 26 |
| **2** | Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, количество повторений. | **М** | 30 | 35 | | 40 | 45 | 50 | 55 |
| **Д** | 18 | 22 | | 28 | 32 | 36 | 40 |
| **3** | Подъём туловища (для мышц живота) за 60 секунд количество повторений. | **М** | 38 | 42 | | 46 | 49 | 52 | 54 |
| **Д** | 33 | 37 | | 41 | 45 | 48 | 51 |
| **4** | Подъём туловища (для мышц спины) за 60 секунд количество повторений. | **М** | 61 | 63 | | 66 | 69 | 72 | 75 |
| **Д** | 56 | 59 | | 62 | 65 | 67 | 69 |
| **5** | Приседание на обеих ногах за 60 секунд количество повторений. | **М** | 44 | 49 | | 53 | 56 | 58 | 60 |
| **Д** | 37 | 42 | | 46 | 49 | 51 | 53 |
| **6** | Прыжки со скакалкой за 60 секунд количество повторений. | **М** | 70 | 90 | | 105 | 120 | 135 | 145 |
| **Д** | 65 | 85 | | 100 | 115 | 130 | 140 |
| **7** | Прыжок в длину с места (см) | **М** | 165 | 175 | | 185 | 195 | 205 | 215 |
| **Д** | 142 | 152 | | 162 | 172 | 182 | 192 |
| **8** | Бег 6 минут,  Количество метров. | **М** | 850 | 1050 | | 1200 | 1350 | 1450 | 1550 |
| **Д** | 700 | 900 | | 1050 | 1150 | 1200 | 1250 |
| **9** | Бег 60 м/сек | **М** | 11,4 | 10,9 | | 10,4 | 9,9 | 9,4 | 8,9 |
| **Д** | 12,9 | 12,2 | | 11,5 | 10,8 | 10,1 | 9,4 |
| **15 лет** | | | | | | | | | |
|  | **ТЕСТЫ** | **Пол** | **УРОВНИ** | | | | | | |
| **1** | **2** | | **3** | **4** | **5** | **6** |
| **1** | Подтягивание на перекладине (девочки на низкой) количество повторений. | **М** | 6 | 7 | | 9 | 11 | 13 | 15 |
| **Д** | 12 | 15 | | 18 | 21 | 24 | 27 |
| **2** | Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, количество повторений. | **М** | 35 | 40 | | 45 | 50 | 55 | 60 |
| **Д** | 21 | 25 | | 31 | 35 | 39 | 43 |
| **3** | Подъём туловища (для мышц живота) за 60 секунд количество повторений. | **М** | 40 | 44 | | 48 | 51 | 54 | 56 |
| **Д** | 35 | 39 | | 43 | 47 | 50 | 53 |
| **4** | Подъём туловища (для мышц спины) за 60 секунд количество повторений. | **М** | 63 | 65 | | 68 | 71 | 74 | 77 |
| **Д** | 58 | 61 | | 64 | 67 | 69 | 71 |
| **5** | Приседание на обеих ногах за 60 секунд количество повторений. | **М** | 45 | 50 | | 54 | 57 | 59 | 61 |
| **Д** | 38 | 43 | | 47 | 50 | 52 | 54 |
| **6** | Прыжки со скакалкой за 60 секунд количество повторений. | **М** | 75 | 95 | | 110 | 125 | 140 | 150 |
| **Д** | 70 | 90 | | 105 | 120 | 135 | 145 |
| **7** | Прыжок в длину с места (см) | **М** | 170 | 180 | | 190 | 200 | 210 | 220 |
| **Д** | 150 | 160 | | 170 | 180 | 190 | 200 |
| **8** | Бег 6 минут,  Количество метров. | **М** | 850 | 1050 | | 1200 | 1350 | 1450 | 1550 |
| **Д** | 750 | 950 | | 1100 | 1200 | 1250 | 1300 |
| **9** | Бег 60 м/сек | **М** | 11,1 | 10,6 | | 10,1 | 9,6 | 9,1 | 8,6 |
| **Д** | 12,7 | 12,0 | | 11,3 | 10,6 | 9,9 | 9,2 |
| **16 лет** | | | | | | | | | |
|  | **ТЕСТЫ** | **Пол** | **УРОВНИ** | | | | | | |
| **1** | **2** | | **3** | **4** | **5** | **6** |
| **1** | Подтягивание на перекладине (девочки на низкой) количество повторений. | **М** | 7 | 8 | | 10 | 12 | 14 | 16 |
| **Д** | 13 | 16 | | 19 | 22 | 25 | 28 |
| **2** | Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, количество повторений. | **М** | 40 | 45 | | 50 | 55 | 60 | 65 |
| **Д** | 25 | 30 | | 35 | 40 | 45 | 50 |
| **3** | Подъём туловища (для мышц живота) за 60 секунд количество повторений. | **М** | 42 | 46 | | 50 | 53 | 56 | 58 |
| **Д** | 38 | 42 | | 46 | 50 | 53 | 56 |
| **4** | Подъём туловища (для мышц спины) за 60 секунд количество повторений. | **М** | 65 | 67 | | 70 | 73 | 76 | 79 |
| **Д** | 60 | 63 | | 66 | 69 | 71 | 73 |
| **5** | Приседание на обеих ногах за 60 секунд количество повторений. | **М** | 48 | 53 | | 57 | 60 | 62 | 64 |
| **Д** | 42 | 47 | | 51 | 54 | 56 | 60 |
| **6** | Прыжки со скакалкой за 60 секунд количество повторений. | **М** | 90 | 110 | | 125 | 140 | 150 | 160 |
| **Д** | 80 | 100 | | 115 | 130 | 145 | 155 |
| **7** | Прыжок в длину с места (см) | **М** | 180 | 190 | | 200 | 210 | 220 | 230 |
| **Д** | 160 | 170 | | 180 | 190 | 200 | 210 |
| **8** | Бег 6 минут,  Количество метров. | **М** | 900 | 1100 | | 1250 | 1400 | 1500 | 1600 |
| **Д** | 750 | 950 | | 1100 | 1200 | 1250 | 1300 |
| **9** | Бег 60 м/сек | **М** | 10,9 | 10,4 | | 9,9 | 9,4 | 8,9 | 8,4 |
| **Д** | 12,4 | 11,7 | | 11,0 | 10,3 | 9,6 | 8,9 |
| **17 лет** | | | | | | | | | |
|  | **ТЕСТЫ** | **Пол** | **УРОВНИ** | | | | | | |
| **1** | **2** | | **3** | **4** | **5** | **6** |
| **1** | Подтягивание на перекладине (девочки на низкой) количество повторений. | **М** | 8 | 9 | | 11 | 13 | 15 | 17 |
| **Д** | 15 | 17 | | 20 | 23 | 26 | 29 |
| **2** | Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, количество повторений. | **М** | 45 | 50 | | 55 | 60 | 65 | 70 |
| **Д** | 30 | 35 | | 40 | 45 | 50 | 55 |
| **3** | Подъём туловища (для мышц живота) за 60 секунд количество повторений. | **М** | 44 | 48 | | 52 | 55 | 58 | 60 |
| **Д** | 40 | 44 | | 48 | 52 | 55 | 58 |
| **4** | Подъём туловища (для мышц спины) за 60 секунд количество повторений. | **М** | 67 | 69 | | 72 | 75 | 78 | 81 |
| **Д** | 62 | 65 | | 68 | 71 | 73 | 75 |
| **5** | Приседание на обеих ногах за 60 секунд количество повторений. | **М** | 50 | 57 | | 61 | 64 | 66 | 68 |
| **Д** | 45 | 50 | | 54 | 57 | 59 | 63 |
| **6** | Прыжки со скакалкой за 60 секунд количество повторений. | **М** | 100 | 120 | | 135 | 150 | 160 | 170 |
| **Д** | 90 | 110 | | 125 | 140 | 155 | 165 |
| **7** | Прыжок в длину с места (см) | **М** | 190 | 200 | | 210 | 220 | 230 | 240 |
| **Д** | 165 | 175 | | 185 | 195 | 205 | 215 |
| **8** | Бег 6 минут,  Количество метров. | **М** | 900 | 1100 | | 1250 | 1400 | 1500 | 1600 |
| **Д** | 750 | 950 | | 1100 | 1200 | 1250 | 1300 |
| **9** | Бег 60 м/сек | **М** | 10,6 | 10,1 | | 9,6 | 9,1 | 8,6 | 8,1 |
| **Д** | 12,2 | 11,5 | | 10,8 | 10,1 | 9,4 | 8,7 |
| **18 лет** | | | | | | | | | |
|  | **ТЕСТЫ** | **Пол** | **УРОВНИ** | | | | | | |
| **1** | **2** | | **3** | **4** | **5** | **6** |
| **1** | Подтягивание на перекладине (девочки на низкой) количество повторений. | **М** | 8 | 10 | | 12 | 14 | 16 | 18 |
| **Д** | 16 | 18 | | 21 | 24 | 27 | 30 |
| **2** | Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, количество повторений. | **М** | 50 | 55 | | 60 | 65 | 70 | 75 |
| **Д** | 35 | 40 | | 45 | 50 | 55 | 60 |
| **3** | Подъём туловища (для мышц живота) за 60 секунд количество повторений. | **М** | 45 | 50 | | 54 | 57 | 60 | 62 |
| **Д** | 42 | 46 | | 50 | 54 | 57 | 60 |
| **4** | Подъём туловища (для мышц спины) за 60 секунд количество повторений. | **М** | 69 | 71 | | 74 | 77 | 80 | 83 |
| **Д** | 64 | 67 | | 70 | 73 | 75 | 77 |
| **5** | Приседание на обеих ногах за 60 секунд количество повторений. | **М** | 53 | 60 | | 64 | 67 | 69 | 71 |
| **Д** | 48 | 53 | | 57 | 60 | 62 | 66 |
| **6** | Прыжки со скакалкой за 60 секунд количество повторений. | **М** | 110 | 130 | | 145 | 160 | 170 | 180 |
| **Д** | 100 | 120 | | 135 | 150 | 165 | 175 |
| **7** | Прыжок в длину с места (см) | **М** | 200 | 210 | | 220 | 230 | 240 | 250 |
| **Д** | 170 | 180 | | 190 | 200 | 210 | 220 |
| **8** | Бег 6 минут,  Количество метров. | **М** | 950 | 1150 | | 1300 | 1450 | 1550 | 1650 |
| **Д** | 800 | 1000 | | 1150 | 1250 | 1300 | 1350 |
| **9** | Бег 60 м/сек | **М** | 10,4 | 9,9 | | 9,4 | 8,9 | 8,4 | 7,9 |
| **Д** | 12,1 | 11,4 | | 10,7 | 10,0 | 9,3 | 8,6 |

***Тесты для оценки специальной физической подготовки***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **п/п** | **Наименование упр.** | **Возраст** | | | | |
| **7-9 лет** | **10-11 лет** | **12-13 лет** | **14-15 лет** | **16-18 лет** |
| 1 | Удар дальней рукой по боксерскому мешку (геяку-цки) | За 10 с. | За 10 с. | За 15 с. | За 15 с. | За 20 с. |
| 2 | Удар дальней ногой по боксерскому мешку (маваши-гери) | За 10 с. | За 10 с. | За 15 с. | За 15 с. | За 20 с. |
| 3 | Удар ближней рукой по боксерскому мешку (ое-цки) | За 10 с. | За 10 с. | За 15 с. | За 15 с. | За 20 с. |
| 4 | Удар ближней ногой по боксерскому мешку (маваши- гери) | За 10 с. | За 10 с. | За 15 с. | За 15 с. | - |
| 5 | Удар ближней ногой по боксерскому мешку (уромаваши- гери) | - | - | - | - | За 20 с. |
| 6 | Стойка на кулаках в упоре на полу | 5 мин | 8 мин. | 10 мин | 12 мин | 15 мин |
| 7 | Стойка киба-дачи | 5 мин | 8 мин. | 10 мин | 12 мин | 15 мин |

**Уровни стилевой подготовки для прохождения промежуточной аттестации**

1 уровень – белый пояс

2 уровень – 10 кю, 9 кю (оранжевый пояс)

3 уровень – 8 кю, 7 кю ( синий пояс)

4 уровень – 6 кю, 5 кю (желтый пояс)

5 уровень – 4 кю , 3 кю ( зеленый пояс)

6 уровень – 2 кю, 1 кю ( коричневый пояс)

7 уровень – 1 дан( черный пояс)

**Анализ промежуточной аттестации**

1 тест = 10 баллов

9 тестов = мах 80 баллов

9 тестов = min 65 баллов

Если тест выполнен не в полном объеме, либо выполнен большее необходимого количества, то составляется пропорция, исходя из максимального количества за 1 тест 10 баллов.

Если тест не сдан=0 баллов

**Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы**

**1. Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки спортсменов на базовом уровне**

Для определения исходного уровня общей физической подготовленности и контроля ее динамики рекомендуется следующий комплекс упражнений:

1) бег 30м, 1000м: проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже с высокого старта;количество спортсменов в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу;

2) челночный бег 3х10 м: тест проводится на дорожке длиной не менее 10 м;за чертой «старт» и «финиш» отмечаются два полукруга радиусом 50 см;на дальний полукруг кладется деревянный кубик (размер стороны около 5 см);спортсмен со старта бежит к финишу, обегает полукруг, берет кубик и возвращается к старту;

3) непрерывный бег в свободном темпе: проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже с высокого старта.

4) подтягивание из виса на перекладине: исходное положение - вис на перекладине, в котором руки спортсмена полностью выпрямлены.  
Потянуться до касания подбородком перекладины, сокращая мышцы спины.  
Медленно опуститься в исходное положение.

5) сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу: прямые руки уперты в пол, а тело образует сплошную ровную линию, не провисая и не прогибаясь. Во время сгибания рук тело движется вниз, параллельно полу, и останавливается после касания грудью пола. При выполнении отжимания руки максимально прижимаются к телу. Во время вдоха корпус движется вниз, во время выдоха тело поднимается.

6) подъем туловища лежа на полу (кол-во раз за 30 сек.): спортсмен, находясь в положении лежа на спине, поднимает туловище до вертикального положения, затем снова принимает исходное положение. Результаты тестирования, а также показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней и занятий, количество соревнований и стартов) и лучший спортивный результат записываются в индивидуальную карту спортсмена.

7) прыжки в длину с места: выполняются толчком с двух ног со взмахом рук от линии или края доски на стадионе или в легкоатлетическом манеже; измерение длины прыжка осуществляется рулеткой;

8) наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу: выполняется из исходного положения стоя на полу, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см. Спортсмен по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с.

**2. Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки спортсменов на углубленном уровне**

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков на тренировочном этапе проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений. Стандартная программа тестирования включает:

1) бег 30м, 60м, 1000м, 1500м, 2000м: проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже с высокого старта;количество спортсменов в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу;

2) челночный бег 3х10 м: тест проводится на дорожке длиной не менее 10 м;за чертой «старт» и «финиш» отмечаются два полукруга радиусом 50 см;на дальний полукруг кладется деревянный кубик (размер стороны около 5 см);спортсмен со старта бежит к финишу, обегает полукруг, берет кубик и возвращается к старту;

3) подтягивание из виса на перекладине: исходное положение - вис на перекладине, в котором руки спортсмена полностью выпрямлены.  
Потянуться до касания подбородком перекладины, сокращая мышцы спины.  
Медленно опуститься в исходное положение.

4) сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу: прямые руки уперты в пол, а тело образует сплошную ровную линию, не провисая и не прогибаясь. Во время сгибания рук тело движется вниз, параллельно полу, и останавливается после касания грудью пола. При выполнении отжимания руки максимально прижимаются к телу. Во время вдоха корпус движется вниз, во время выдоха тело поднимается.

5) подъем туловища лежа на полу (кол-во раз за 30 сек.): спортсмен, находясь в положении лежа на спине, поднимает туловище до вертикального положения, затем снова принимает исходное положение. Результаты тестирования, а также показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней и занятий, количество соревнований и стартов) и лучший спортивный результат записываются в индивидуальную карту спортсмена.

6) прыжки в длину с места: выполняются толчком с двух ног со взмахом рук от линии или края доски на стадионе или в легкоатлетическом манеже; измерение длины прыжка осуществляется рулеткой;

7) наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу: выполняется из исходного положения стоя на полу, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см. Спортсмен по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации.

***Нормативы общей физической и специальной физической подготовки***

***для зачисления в группы на базовый уровень подготовки***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Мальчики | Девочки |
| **КАТА** | | |
| Скоростные качества | Бег на 30м  (не более 6,9 с) | Бег на 30м  (не более 7,2 с) |
| Координация | Челночный бег 3х10м  (не более 10,4 с) | Челночный бег 3х10м  (не более 10,9 с) |
| Выносливость | Непрерывный бег в свободном темпе  (не менее 15 мин.) | Непрерывный бег в свободном темпе  (не менее 12 мин.) |
| Сила | Подтягивания из виса  на высокой перекладине  (не менее 2 раз) | Подтягивания из виса  на низкой перекладине  (не менее 4 раз) |
| Силовая  выносливость | Подъем туловища  лежа на полу  (не менее 10 раз) | Подъем туловища  лежа на полу  (не менее 8 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 7 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 4 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 115 см) | Прыжок в длину с места (не менее 110 см) |
| Гибкость | Наклон вперед  из положения стоя с выпрямленными ногами на полу  (пальцами рук коснуться пола) | |
| **ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ, КОМАНДНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ, КАТА-БУНКАЙ** | | |
| Скоростные качества | Бег на 30м  (не более 6 с) | Бег на 30м  (не более 6,1 с) |
| Координация | Челночный бег 3х10м  (не более 9,8 с) | Челночный бег 3х10м  (не более 10,2 с) |
| Выносливость | Бег 1000 м  (не более 6,3 мин) | Бег 1000м  (не более 6,5 мин) |
| Сила | Подтягивания из виса  на высокой перекладине  (не менее 2 раз) | Подтягивания из виса  На низкой перекладине  (не менее 7 раз) |
| Силовая  выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 9 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 5 раз) |
| Подъем туловища  лежа на полу  (не менее 15 раз) | Подъем туловища  лежа на полу  (не менее 12 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места (не менее 125 см) |
| Гибкость | Наклон вперед  из положения стоя с выпрямленными ногами на полу  (пальцами рук коснуться пола) | |

***Нормативы общей физической и специальной физической подготовки***

***для зачисления в группы углубленного уровня***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| **КАТА** | | |
| Скоростные качества | Бег на 30м  (не более 5,9 с) | Бег на 30м  (не более 6 с) |
| Координация | Челночный бег 3х10м  (не более 9,4 с) | Челночный бег 3х10м  (не более 9,8 с) |
| Выносливость | Бег 1000м  (не более 6 мин 10 сек) | Бег 1000м  (не более 6 мин 30 сек) |
| Сила | Подтягивания из виса  на высокой перекладине  (не менее 3 раз) | Подтягивания  на низкой перекладине  (не менее 9 раз) |
| Силовая  выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 12 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 7 раз) |
| Подъем туловища  лежа на полу  (не менее 17 раз) | Подъем туловища  лежа на полу  (не менее 14 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 140 см) | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу пальцами рук коснуться пола  (не менее 2 раз) | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| **ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ, КОМАНДНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ, КАТА** | | |
| Скоростные качества | Бег на 60м  (не более 9,9 с) | Бег на 60м  (не более 10,3 с) |
| Координация | Челночный бег 3х10м  (не более 7,6 с) | Челночный бег 3х10м  (не более 8,4 с) |
| Выносливость | Бег 1500м  (не более 7 мин 10 сек) | Бег 1000м  (не более 8 мин) |
| Бег 2000м  (не более 9 мин 30 сек) | Бег 2000м  (не более 11 мин 30 сек) |
| Сила | Подтягивания из виса  на высокой перекладине  (не менее 7 раз) | Подтягивания  на низкой перекладине  (не менее 17 раз) |
| Силовая  выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 20 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 14 раз) |
| Подъем туловища  лежа на полу за 30с  (не менее 17 раз) | Подъем туловища  лежа на полу за 30с  (не менее 14 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 165 см) | Прыжок в длину с места (не менее 150 см) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу пальцами рук коснуться пола  (не менее 2 раз) | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |

**Приложение 1.**

**ПРИМЕРНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ**

**УРОВНЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы  и годы обучения | | ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ | | | | | | | | | | | |
| ОФП | | | | | | | | | | СФП | |
| **Бег на 30м, сек** | **Прыжок в длину с места, см** | **Подтягивания \* в висе**,**раз** | **Челн. бег 3х10м, сек** | **Непрер. бег 6 мин, м** | **Касание лад. пола, баллов** | **Приседания за 30 секунд**,**раз** | **Шпагат, баллов** | **Сгиб.-разгиб. рук в упоре лёжа** , **раз** | **Сгибание туловища за 1 мин.,раз** | **Мае-гери**  **за 30 секунд**,**раз** | **Сгиб.-разгиб. рук в упоре лёжа на сэйкен**, **раз** |
| Верхние значения – результаты для юношей, нижние – для девушек | | | | | | | | | | | |
| НП | 1 | 5,6 – 7,5  5,8 – 7,6 | 155 – 100  150 – 85 | 6 – 1  12 – 2 | 9,9 – 11,2  10,2 – 1,7 | 1100-700  900-500 | 3-1 | 26-24  24-22 | 3-1 | 10-2  9-1 | 30 – 12  18 – 8 | - | - |
| 2 | 5,4 – 7,1  5,6 – 7,3 | 165 – 110  155 – 90 | 6 – 1  14 – 3 | 9,1 – 10,4  9,7 – 11,2 | 1150-750  950-550 | 3-1 | 28-26  26-24 | 3-1 | 11-2  10-1 | 34 – 12  20 – 8 | - | - |
| УТ | 1 | 5,1 – 6,6  5,2 – 6,6 | 185 – 130  170 – 120 | 8 – 1  18 – 5 | 8,6 – 9,9  9,1 – 10,4 | 1250-850  1050-650 | 3-1 | - | 3-1 | - | 38 – 16  28 – 10 | 20-40 | 20-40 |
| 2 | 5,0 – 6,3  5,1 – 6,4 | 195 – 140  185 – 130 | 9 – 2  19 – 5 | 8,4 – 9,7  8,7 – 10,1 | 1300-900  1100-700 | 3-1 | - | 3-1 | - | 40 – 16  30 – 10 |
| 3 | 4,9 – 6,0  5,0 – 6,2 | 200 – 145  190 – 135 | 10 – 2  20 – 5 | 8,2 – 9,2  8,7 – 10,0 | 1350-950  1150-750 | 3-1 | - | 3-1 | - | 45 – 18  35 – 12 | 30-50 | 30-50 |
| 2 | 4,4 – 5.2  4,8 – 6,1 | 230 – 180  210 – 160 | 12 – 4  18 – 6 | 7,2 – 8,2  8,4 – 9,5 | 1500-1100  1300-900 | 3-1 | - | 3-1 | - | 50 – 12  40 – 12 |  |  |
| 3 | 4,3 – 5,1  4,8 – 6,1 | 240 – 190  210 – 165 | 13 – 5  18 – 6 | 7,2 – 8,2  8,7 – 9,7 | 1500-1100  1300-900 | 3-1 | - | 3-1 | - | 54 – 20  41 – 12 |

\*Юноши выполняют подтягивания в висе, девушки – в висе лежа; перекладина расположена на высоте 90 см

**Приложение 2**

**ПРИМЕРНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ**

**УРОВНЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**В ГРУППАХ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 30м (не более 5,6 с) | Бег на 30м (не более 5,8 с) |
| Выносливость | Бег 2000 м  (не более 10,4 мин) | Бег 1000м  (не более 14 мин) |
| Бег 3000 м (не более 15 мин) | Бег 3000 м  (не более 18,1 мин) |
| Координация | Челночный бег 3х10м (не более 8 с) | Челночный бег 3х10м (не более 8,8 с) |
| Сила | Подтягивания  на высокой перекладине (не менее 7 раз) | Подтягивания  на низкой перекладине (не менее 12 раз) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 20 раз) | Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 195 см) | Прыжок в длину с места (не менее 175 см) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения сидя (не менее 10 см) | Наклон вперед из положения сидя (не менее 14 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |