

муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный центр №1»

Принято
Педагогическим советом ДООЦ №1
Протокол №5
«28» августа 2026 г.

Утверждаю
Директор ДООЦ №1
Н.В. Югова
Приказ № 22/1-П «28» августа 2026 г.



Дополнительная общеобразовательная программа
«Каратэ - до»

Направленность:
Физкультурно - спортивная
Возраст обучающихся: 7 -18 лет
Срок реализации программы: 5 лет
Составители программы:
педагог дополнительного образования
Глушан Михаил Дмитриевич

Красноярск, 2026

Оглавление

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	7
Учебно-тематический план групп 1 года обучения	7
Содержание программы первого года обучения	8
Учебно-тематический план групп 2 года обучения	9
Содержание программы второго года обучения.....	10
Учебно-тематический план групп 3 года обучения	11
Содержание программы третьего года обучения	12
Учебно-тематический план групп 4 года обучения	13
Содержание программы четвертого года обучения	14
Учебно-тематический план групп 5 года обучения	15
Содержание программы четвертого года обучения	16
Список литературы	Ошибка! Закладка не определена.
Приложения.....	18
Приложение №1	18
Приложение №2	22
Приложение №3	31
Приложение №4	34
Приложение №5	37
Приложение №6	40
Приложение №7	43
Приложение №8	48
Приложение №9	55

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Как и любое другое боевое искусство, каратэ-до - важная духовная сфера человеческой деятельности. Помимо практической пользы, занятия каратэ ведут учащихся к вершине самосовершенствования, познанию собственного духа, нравственному очищению, воспитывают чувство достоинства, умение преодолевать минутные слабости, помогают терпеливо добиваться поставленной цели, формируют мировоззрение учащихся, способность управлять своей волей и эмоциями, концентрировать силу, становится путем жизни.

Методика преподавания каратэ конкретно направлена на нравственное и духовное формирование личности. Достижение любой степени мастерства в каратэ предполагает должное развитие трех основных составляющих: «син» - моральные качества, дух, сила воли; «таи» - физическая кондиция, сила, выносливость; «вадза» - техническое мастерство.

Физическая подготовка и техническое совершенство, основанные на морали высокой духовности, независимости от внешних условностей общества дают возможность личности вести соответствующий независимый образ жизни.

Программа по каратэ-до, как и другие виды боевых искусств, основана на соблюдении нравственных законов человеколюбия, добродетели и гуманности, препятствуя сведению ее до уровня только боевой практики. Добрая сила должна защищать слабых, бороться против зла и насилия.

Актуальность.

В настоящее время широкое распространение получили различные виды восточных единоборств (дзюдо, ушу, каратэ, таэквондо, айки-до и др.), корни которых питают мудрость и опыт многих поколений и людей, создававших эффективные системы рукопашного боя.

Каратэ сегодня достигло большой популярности, гармонично соединив оба аспекта, стало возможным такое каратэ, которое подходит всем: детям, молодым, мужчинам и женщинам.

Новизна программы «Каратэ-до» состоит в том, что она рассчитана на возраст учащихся от 7 до 18 лет, что является отличительной особенностью от других программ по восточным единоборствам.

Благодаря системе восточных единоборств, наряду с другими видами спорта, наиболее успешно решаются задачи общего физического развития воспитанников, разностороннее воздействие на организм, совершенствование функции всех органов и его двигательных способностей и духовного развития. Применение разнообразных технических элементов обеспечивает всестороннее гармоническое развитие морфологических и функциональных систем организма и физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости), одновременно оказывая воздействие на координационные механизмы нервной системы, повышение ее пластичности.

Человек, достигший гармонии духа и тела, реализует эстетическое начало во внешнем и внутреннем мире:

- с внешней стороны физическое и техническое совершенство, достигшее уровня искусства, представляет эстетику действия, красоту движений, олицетворяя естественность, целесообразность и эффективность боевых приемов;
- внутри эстетика проявляется в поведении и образе жизни.

Программа «Каратэ-до» рассчитана на обучение и воспитание детей и подростков в возрасте от 7 до 18 лет, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья. «Программа» рассчитана на 5 лет.

Рекомендуемый состав учебной группы составляет 10 - 15 человек, согласно нормам и требованиям СанПиН.

Цель программы - реализовать оптимальные возможности физического и духовно-нравственного развития детей, разностороннего совершенствования физических качеств и способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность.

Основные задачи:

- обеспечить обучение учащихся элементам, приемам каратэ-до;
- способствовать оптимизации физического развития учащихся в сочетании с нравственным воспитанием и духовным развитием
- развивать двигательные способности учащихся регулярными занятиями спортом;
- сформировать у детей и подростков потребность в систематических занятиях спортом, негативное отношение к вредным привычкам, углубить знания по гигиене;
- обучить самостоятельному использованию средств физического развития, элементов и приемов каратэ-до.

Порядок набора учащихся в программу, возраст

Год обучения	Возраст	Кол-во час/нед.	часов в год
1	7-12лет	2 часа	72 часа
2	10-13 лет	2 часа	72 часа
3	11-14 лет	2 часа	72 часа
4	12-15 лет	2 часа	72 часа
5	15-18 лет	2 часа	72 часа

Формы и методы работы:

Основными формами работы с обучающимися являются: теоретические, практические индивидуальные и групповые занятия, домашние задания, соревнования.

Основные методы работы с детьми: словесный, наглядный, метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.

Виды и формы контроля:

- **входная диагностика** осуществляется педагогом в начале первого года, методом тестирования по общей физической подготовке;
- **текущий контроль** (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности) осуществляется педагогом в форме наблюдения;

- **промежуточный контроль** проводится один раз в полугодие в форме определения уровня и объема освоенных навыков и действий (техническая подготовка);

- **итоговая аттестация**, проводится в конце каждого учебного года, в форме выполнения тестирования по общей физической подготовке, по определению уровня технической подготовки и теоретических знаний.

* Подробно развернутое описание и методика оценивания всех форм контроля вынесено в Приложение 1,2,3.

Планируемые результаты:

В группах 1 года обучения (СОГ 1) занимающиеся:

- узнают этикет Додзё, складывание кимоно, повязывание пояса;
- узнают об истории и развитии восточных боевых искусств Китая, Окинава, Японии, в частности что такое каратэ-до;
- узнают основы каратэ-до и техники других видов спорта;
- осваивают базовую технику каратэ-до, по программе ученических ступеней 9-й «кю» (белый пояс);
- сдают классификационные экзамены на соответствующие знаниям ступени.

В группах 2 года обучения (СОГ 2) занимающиеся:

- узнают об истории и развитии восточных боевых искусств Китая, Окинава, Японии, в частности, что такое каратэ-до;
- осваивают технику безопасности во время занятий каратэ в зале;
- осваивают базовую технику каратэ-до, по программе ученических ступеней
- изучают технику самообороны (освобождение от захвата);
- проходят тесты на физическую подготовку;
- сдают классификационные экзамены на соответствующие знаниям ступени.

В группах 3 года обучения (СОГ 3) занимающиеся:

- узнают вклад Гичина Фунакоши в развитие спортивного каратэ;
- виды разминки и ее значения;
- осваивают технику безопасности при работе с партнером, приемы первой помощи при травмах на тренировках;
- осваивают технику каратэ-до, по программе ученических ступеней;
- изучают приемы самообороны (бросковая техника);
- проходят тесты на физическую подготовку;
- дают классификационные экзамены на соответствующие ступени.

В группах 4 года обучения (СОГ 4) занимающиеся:

- узнают про развитие каратэ в России. Разновидности стилей восточных единоборств;
- дыхание в каратэ (включая НОГАРЭ, ИБУКИ);
- осваивают технику безопасности во время соревнований;
- осваивают технику каратэ-до, по программе ученических ступеней;
- изучают приемы самообороны (против оружия);
- сдают классификационные экзамены;

В группах 5 года обучения (СОГ 5) занимающиеся:

- обучаются правилам соревнований, судейской терминологии, жестам рефери и судей;
- изучают технико-тактические особенности в свободном бою (спарринге);

- осваивают технику каратэ-до, по программе;
- изучают приемы самообороны в реальных ситуациях (улица, подъезд и т.п.);
- проходят тесты на специализированную выносливость;
- сдают классификационные экзамены по программе каратэ-до;
- совершенствуют соревновательную технику;
- осваивают методику обучения новичков;
- закрепляют и совершенствуют пройденную ученическую программу (дан).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебно-тематический план групп 1 года обучения

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов		Форма контроля
		Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	6		
	1. Техника безопасности на занятиях	1	-	Беседы. Анкетирование. Устный опрос.
	2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	2	-	
	3. Гигиена, закаливание, режим, питание.	1	-	
	4. Самоконтроль.	2	-	
2.	Общая физическая подготовка	5	47	
	1. Выносливость	1	8	Тестирование на начало и конец года
	2. Сила	1	8	
	3. Быстрота	1	8	
	4. Ловкость	1	8	
	5. Гибкость	1	7	
3.	Техническая подготовка	4	19	
	1. Защитная техника – блоки руками.	1	4	Аттестационный экзамен (середина и конец учебного года).
	2. Ударная техника руками, ногами.	1	4	
	3. Техника перемещений в стойках.	1	4	
	4. Техника самостраховки	1	7	
	Итого:	15 ч	58 ч	
	Всего:	72 ч		

Содержание программы первого года обучения

1. Теоретическая подготовка

Теория каратэ рассматривает вопросы, связанные с содержанием каратэ как спортивно-педагогической дисциплины, как предмета познания и практической деятельности с её задачами, местом и значением в системе физического воспитания людей.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на занятиях и усложняется по уровню подготовленности обучающихся.

1-5 год обучения. Техника безопасности на занятиях. Техника безопасности на занятиях. Правила поведения на занятиях, правила работы со спортивным инвентарем.

Развитие физической культуры и спорта в России. Понятие «физическая культура».

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления.

Гигиена, закаливание, режим, питание. Понятие о гигиене и санитарии.

Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами.

Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена.

Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Вредные привычки-курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Единая Всероссийская Спортивная классификация. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Основные сведения о спортивной классификации.

* методика проведения и оценки по разделу «Теория» вынесена в Приложение

2. Общая физическая подготовка (ОФП) для всех возрастов

Основной задачей общей физической подготовки в каратэ является развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости – это многоуровневая система, каждый уровень которой, имеет свою структуру и свои специфические особенности.

3. Теоретическая подготовка по разделу ОФП для первого года обучения

В процессе общефизической подготовки обучающиеся изучают теоретические материалы по данному разделу программы:

Выносливость. Что такое выносливость? Характеристика качества.

Сила. Что такое сила? Характеристика качества

Гибкость. Что такое гибкость? Характеристика качества

Ловкость. Что такое ловкость? Характеристика качества.

Быстрота. Понятие быстроты. Характеристика качества. Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовки.

Учебно-тематический план групп 2 года обучения

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов		Форма контроля
		Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	9		
	1. Техника безопасности на занятиях	1	-	Беседы. Анкетирование. Устный опрос.
	2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	2	-	
	3. Гигиена, закаливание, режим, питание.	2	-	
	4. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.	3	-	
	5. Развитие физической культуры и спорта.	1	-	
2.	Общая физическая подготовка		19	
	1. Выносливость	1	7	Тестирование на начало и конец года
	2. Сила	1	3	
	3. Быстрота	1	3	
	4. Ловкость	1	3	
	5. Гибкость	1	3	
3.	Техническая подготовка		18	
	1. Защитная техника – блоки руками.	1	3	Аттестационный экзамен (середина и конец учебного года).
	2. Защитная техника - блоки ногами.	1	3	
	3. Ударная техника руками, ногами.	1	3	
	4. Техника перемещений в стойках.	1	3	
	5. Техника самостраховки	1	3	
	6. Тактика	1	3	
4.	Специальная физическая подготовка		12	
	Скоростно – силовая подготовка	1	5	Наблюдения, опрос
	Специальная выносливость	1	5	
5.	Соревновательная деятельность	1	2	
	Итого:	23 ч	49 ч	
	Всего:	72 ч		

Содержание программы второго года обучения

1. Теоретическая подготовка

Техника безопасности на занятиях 1-5 год обучения. Техника безопасности на занятиях. Правила поведения на занятиях, правила работы со спортивным инвентарем.

Развитие физической культуры и спорта в России. Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Влияние на организм нагрузок различной мощности. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Возможности организма юного спортсмена.

Гигиена, закаливание, режим, питание. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Закаливание организма спортсмена, виды закаливания.

Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Травматизм в процессе занятий каратэ, оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма.

Единая Всероссийская Спортивная классификация. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по каратэ. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.

*методика проведения и оценки по разделу «Теория» вынесена в Приложение

2. Теоретическая подготовка по разделу ОФП для второго года обучения

В процессе общефизической подготовки обучающиеся изучают теоретические материалы по данному разделу программы:

Выносливость. Средства развития выносливости. Значение выносливости.

Сила. Силовая подготовка, её значение. Методы развития силовых способностей.

Гибкость. Значение гибкости. Методы развития гибкости.

Ловкость. Значение ловкости. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после тренировок.

Быстрота. Методы развития.

Учебно-тематический план групп 3 года обучения

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов		Форма контроля
		Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	9		
	1. Техника безопасности на занятиях	1	-	Беседы. Анкетирование. Устный опрос.
	2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	2	-	
	3. Гигиена, закаливание, режим, питание.	2	-	
	4. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж.	3	-	
	5. Развитие физической культуры и спорта.	1	-	
	6. Единая Всероссийская Спортивная классификация.	1	-	
2.	Общая физическая подготовка		15	
	1. Выносливость	1	3	Тестирование на начало и конец года
	2. Сила	1	3	
	3. Быстрота	1	3	
	4. Ловкость	1	3	
	5. Гибкость	1	3	
3.	Техническая подготовка		18	
	1. Защитная техника – блоки руками.	1	3	Аттестационный экзамен (середина и конец учебного года).
	2. Защитная техника - блоки ногами.	1	3	
	3. Ударная техника руками, ногами.	1	3	
	4. Техника перемещений в стойках.	1	3	
	5. Техника самостраховки	1	3	
	6. Тактика	1	3	
4.	Специальная физическая подготовка		15	
	Скоростно – силовая подготовка	1	5	Наблюдения, опрос
	Специальная выносливость	1	5	
5.	Соревновательная деятельность	1	5	
	Итого:	24 ч	48 ч	
	Всего:	72 ч		

Содержание программы третьего года обучения

1. Теоретическая подготовка

Техника безопасности на занятиях 1-5 год обучения. Техника безопасности на занятиях. Правила поведения на занятиях, правила работы со спортивным инвентарем.

Развитие физической культуры и спорта в России. История развития каратэ в мире и нашей стране. Союз организаций каратэ России.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма. Функциональные системы организма.

Гигиена, закаливание, режим, питание. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена.

Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Единая Всероссийская Спортивная классификация. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Правила соревнований по каратэ.

* методика проведения и оценки по разделу «Теория» вынесена в *Приложение*

2. Теоретическая подготовка по разделу ОФП для третьего года обучения

В процессе общефизической подготовки обучающиеся изучают теоретические материалы по данному разделу программы:

Выносливость. Методы воспитания выносливости: комплексное воздействие, избирательное воздействие.

Сила Средства развития силы.

Гибкость. Средства развития гибкости.

Ловкость. Ловкость, как сложное комплексное качество. Методы развития.

Быстрота. Средства развития быстроты.

Учебно-тематический план групп 4 года обучения

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов		Форма контроля
		Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка			
	1. Техника безопасности на занятиях	1	-	Беседы. Анкетирование. Устный опрос.
	2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	2	-	
	3. Гигиена, закаливание, режим, питание.	2	-	
	4. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж.	3	-	
	5. Развитие физической культуры и спорта.	1	-	
	6. Единая Всероссийская Спортивная классификация.	1	-	
2.	Общая физическая подготовка			
	1. Выносливость	1	2	Тестирование на начало и конец года
	2. Сила	1	2	
	3. Быстрота	1	2	
	4. Ловкость	1	2	
	5. Гибкость	1	2	
3.	Техническая подготовка			
	1. Защитная техника – блоки руками.	1	5	Аттестационный экзамен (середина и конец учебного года).
	2. Защитная техника - блоки ногами.	1	5	
	3. Ударная техника руками, ногами.	1	5	
	4. Техника перемещений в стойках.	1	5	
	5. Техника самостраховки	1	5	
	6. Тактика	1	5	
4.	Специальная физическая подготовка			
	Скоростно – силовая подготовка	1	5	Наблюдения, опрос
	Специальная выносливость	1	2	
5	Инструкторская и судейская практика	1	5	Наблюдения, опрос
6.	Соревновательная деятельность	1	5	
	Итого:	25 ч	47ч	
	Всего:	72 ч		

Содержание программы четвертого года обучения

1. Теоретическая подготовка

Техника безопасности на занятиях 1-5 год обучения. Техника безопасности на занятиях. Правила поведения на занятиях, правила работы со спортивным инвентарем.

Развитие физической культуры и спорта в России. Роль физической культуры в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Гигиена, закаливание, режим, питание. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Меры личной и общественной профилактики.

Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Восстановительные мероприятия в спорте. Активный отдых Баня.

Единая Всероссийская Спортивная классификация. Положение о проведении соревнований по каратэ на первенство края, города, школы. Ознакомление с планом соревнований, с положением о соревнованиях.

* методика проведения и оценки по разделу «Теория» вынесена в Приложение

2. Теоретическая подготовка по разделу ОФП

В процессе общефизической подготовки обучающиеся изучают теоретические материалы по данному разделу программы:

Выносливость. Развитие общей выносливости.

Сила. Совершенствование силовых способностей.

Гибкость. Способы поддержания физического качества.

Ловкость. Применение методов развития ловкости при подготовке к соревнованиям.

Быстрота. Методы восстановления работоспособности.

Учебно-тематический план групп 5 года обучения

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов		Форма контроля
		Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка (10 ч)			
	1. Техника безопасности на занятиях	1	-	Беседы. Анкетирование. Письменный / устный опрос.
	2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	2	-	
	3. Гигиена, закаливание, режим, питание.	2	-	
	4. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.	2	-	
	5. Развитие физической культуры и спорта.	2	-	
	6. Единая Всероссийская Спортивная классификация.	1	-	
2.	Общая физическая подготовка			
	1. Выносливость	1	5	Тестирование на начало и конец года
	2. Сила	1	5	
	3. Быстрота	1	3	
	4. Ловкость	1	3	
	5. Гибкость	1	3	
3.	Техническая подготовка			
	1. Защитная техника – блоки руками.	1	3	Аттестационный экзамен (середина и конец учебного года).
	2. Защитная техника - блоки ногами.	1	3	
	3. Ударная техника руками, ногами.	1	3	
	4. Техника перемещений в стойках.	1	3	
	5. Техника самостраховки	1	3	
6. Тактика	1	3		
4.	Специальная физическая подготовка			
	Скоростно – силовая подготовка	1	3	Наблюдения, опрос
	Специальная выносливость	1	3	
5.	Инструкторская и судейская практика.	1	2	Наблюдения, опрос
6.	Соревновательная деятельность.	1	2	
	Итого:	25 ч	47 ч	
	Всего:	72ч		

Содержание программы четвертого года обучения

1. Теоретическая подготовка

Техника безопасности на занятиях. Достижения российских спортсменов на мировой арене.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Сердечно сосудистая система. ЧСС как показатель напряженности работы сердца. Объем крови и его перераспределение при мышечной работе.

Гигиена, закаливание, режим, питание. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика.

Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Самомассаж. Спортивный массаж Основные приемы и виды спортивного массажа

Единая Всероссийская Спортивная классификация. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, главный секретарь соревнований, арбитр, рефери, судьи на площадке, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

* методика проведения и оценки по разделу «Теория» вынесена в Приложение

2. Теоретическая подготовка по разделу ОФП

В процессе общефизической подготовки обучающиеся изучают теоретические материалы по данному разделу программы:

Выносливость. Всесторонняя физическая подготовка - основа достижения высоких и стабильных спортивных результатов.

Сила. Совершенствование силовых способностей.

Гибкость. Поддержание оптимальной гибкости.

Ловкость. Оптимальное поддержание уровня физического качества.

Быстрота. Совершенствование качества быстрота.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, РЕКОМЕНДОВАННЫЙ ПЕДАГОГАМ

1. Пилюян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. - Малаховка, 2020.
2. Программа классификационных экзаменов по каратэ-до «Сётокан». Владивосток, 2022 г.
3. Прокудин К.Б. Технология построения тренировочного процесса юных каратистов на этапе предварительной подготовки: Автореф. дис... канд. пед. наук. - М., 2020.- 22 с.
4. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. М.: Изд. Центр «Академия», 2022 г.
5. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры. Учеб. для ВУЗов физ. культ. М.: «Военздат», 2019г.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, РЕКОМЕНДОВАННЫЙ ОБУЧАЮЩИМСЯ

6. Традиционное каратэ. Правила соревнований / Сост. С.А.Литвинов. - М.: Советский спорт, 2020.-120 с.
7. Трусов О.В. Шотокан Каратэ-до. Кн.1. Основные аспекты. Кн.2. От новичка до мастера. К.: «София», 2019 г.
8. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. - М.: Спортакадем-пресс, 2021.
- 9 . Сиода Г. Динамика Айкидо. Пер. с англ. А. Куликова, Е. Гупало. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2019 г.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, РЕКОМЕНДОВАННЫЙ РОДИТЕЛЯМ

10. Гогунев Е.Н, Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений. М. 2020 г.
11. Смирнов В.М. Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. Учеб. для ВУЗов. М.: Физкультура и спорт 2021 г.
12. Накаяма Масатоши. Лучшее каратэ. В 11-ти томах. Пер. с англ. В. Коломарова, – М.: Ладомир, АСТ, 2021.

1 Условия реализации программы:

Для успешной реализации данной программы необходимы:

1. *Кадровое обеспечение:* квалифицированные инструктора, имеющие международную степень по каратэ-до (с 1 – 10 дан);
2. *Гигиенические показания* к проведению занятий:
 - светлое проветриваемое помещение с деревянным полом;
 - раздевалки с туалетами и душевыми кабинами для мальчиков и девочек;
 - специальное покрытие на пол (татами);

Материально-техническое обеспечение

П/№	Наименование	Количество штук
1	Специальное покрытие на пол (татами);	1
2	Лапы	10
3	Лапа-хлопушка	5
4	Мешки для отработки ударной техники (Ванька-Встанька)	3
5	Макивары	10

Необходимое тренировочное оборудование:

В повышении интенсивности и продуктивности учебно-тренировочного процесса важная роль принадлежит техническим средствам обучения, куда входят различные устройства и приспособления (тренажеры).

- **Тренажерами** называются устройства и приспособления, при помощи которых моделируются те или иные условия выполнения технико-тактических действий каратиста, создаются различные режимы работы мышц. Самое распространенное и важное тренировочное приспособление в каратэ **макивара**.
- **Макивара** предназначена для развития силы, точности и проникающей способности удара, формирует правильное, с физиологической точки зрения, положение тела в момент удара и закаляет ударную поверхность руки. Она способствует правильному выбору дистанции для удара, умению концентрировать энергию в ударной поверхности тела в момент соприкосновения с целью. Количество ударов, наносимых по макиваре, зависит от степени подготовленности ученика. Работа на макиварах допускается после полного овладения правильной базовой техникой и приобретения хорошо развитого мышечного корсета тела.
- **Сутинавара (груша)** в основном предназначена для отработки точности и силы ударов ногами, а также для комбинаторной и серийной техники рук. Сутинавары для тренировки ударов бывают разных размеров. Некоторые из них подвешивают. Другие держат тренер или партнер.

Упражнения на подвижных мешках позволяют наносить удары в движении, что очень важно для отработки серии ударов при атаке. Груша подвешивается таким образом, чтобы ее основание находилось вблизи уровня нижней части живота занимающегося. Круглая груша больше подходит для отработки ударов руками. Тонкая и продолговатая груша предназначена преимущественно для отработки ударов ногами на различных уровнях (боковой удар ногой, задний удар ногой, передний удар ногой, задний удар ногой в прыжке, боковой удар ногой в прыжке, круговой удар ногой, удар тыльной стороной кулака с вращением, удары ребром ладони и кулаком) техник.

При работе на грушах одиночные удары должны быть резкими и отрывистыми. Серии ударов наносятся быстро. Нанося удар, необходимо зафиксировать ударную поверхность на цели, концентрируя на ней всю энергию удара. Все удары выполняются на выдохе.

В целях безопасности начинающие каратисты занимаются только на частично заполненных тяжелых грушах. Оптимальная плотность наполнителя позволяет нанести требуемый удар и не получить при этом травму. По мере того как мощь и сила удара ученика будут возрастать, используются на тренировках все более тяжелые груши с высокой плотностью наполнителя.

Используются на тренировках и подвижные груши двух видов — с односторонними и двусторонними креплениями. Груши с односторонними креплениями подвешиваются к потолку и используются для развития ритма при выполнении техник руки путем многократно повторяющегося нанесения по ним однотипных ударов. Груши с двусторонним креплением натягиваются между потолком и полом на гибком тросе. Они применяются для развития ритма, реакции и ловкости при отработке выполнения техник рук и ног. Занятия на подвижных грушах помогают учащимся в изучении техник ведения спарринга.

Работа на сутинаварах осуществляется с учениками на начальной стадии обучения (8—5 кю) для постановки правильности и точности удара, как подготовку к работе на макиваре.

- Лапа предназначена для отработки не столько силы удара, сколько своевременности и точности. Хорошо развивает чувство дистанции благодаря маневренности партнера, держащего лапу, и умение быстро реагировать на меняющуюся ситуацию. Лапы бывают *маленькие*, одеваемые на каждую руку, и *большие* — удерживаемые двумя руками.

При выполнении упражнений на лапах ученики наносят удары максимально быстро и сильно в различных ситуациях, с разной дистанции, чередуя напряжение мышц во время удара с их расслаблением. Педагогом осуществляется необходимое сопротивление при выполнении ударов, а воспитанники для развития мощи удара как можно быстрее возвращают бьющую руку или ногу в исходное положение. Педагог, произвольно меняя положение лап и скорость их перемещения, использует их для развития у учащегося реакции и чувства времени.

- Отягощения. Силовые тренировки можно разделить на два типа:
 - поднятие тяжестей ,
 - занятия с отягощениями.

К поднятию тяжестей относятся все виды работ с гантелями, штангами и на силовых тренажерах. При занятиях с тяжестями напряжение должно возникать в

строго определенных мышцах. Чтобы силовые тренировки не стали причиной снижения гибкости и ловкости, рекомендуется выполнять многократные построения упражнений с небольшим весом.

При занятиях с отягощениями учащиеся надевают грузы на определенные части тела для развития силы соответствующих мышц. Такими частями тела могут быть лодыжки или запястья. Заниматься с отягощениями можно только тем, кто уже находится в достаточно хорошей физической форме. Работая с отягощениями, нельзя выполнять упражнения, требующие напряжения суставов (удары руками и ногами и др.). Наиболее целесообразной деятельностью при использовании отягощений являются:

- бег,
- прыжки со скакалкой,
- общеразвивающие упражнения.

- Оборудование для растяжки может быть самых разнообразных форм и размеров. Для этого используются имеющиеся в залах шведские стенки, поручни, тренажеры для растяжки. Применяются также простые тренажеры, изготовленные самостоятельно из подручных средств (на потолке закрепляется блок, с пропущенной через него веревкой с петлями на обоих концах). В одну петлю каратист помещает ногу, а другую держит в руках, контролируя таким образом высоту подъема ноги. Это приспособление позволяет корректировать технику выполнения удара ногой, поскольку каратист может самостоятельно менять угол и высоту подъема ноги. Для подобных же упражнений часто используют жгуты, резинки и пояс от кимоно.
- Скакалки развивают выносливость, чувство времени и координацию движений. Можно тренироваться подпрыгивая на одной ноге, на обеих ногах одновременно, на скрещенных ногах, вращая скакалку в обратном направлении, увеличивая частоту прыжков или скорость вращения скакалки и т. д.
Задача упражнения заключается в том, чтобы прыгать непрерывно как можно дольше, так как только в этом случае развиваются концентрация внимания, способность сохранять ритм, координация и выносливость.
- Деревянный манекен предназначен для укрепления и закалки блокирующих частей тела, как рук, так и ног. Он помогает развить умение контролировать противника, ощущая каждое движение в его начальной стадии. Это позволяет предугадывать и немедленно реагировать на любое движение противника.
- Тренировочное оружие
Деревянное, резиновое, пластмассовое тренировочное оружие применяется вместо настоящего при обучении начинающих каратистов техникам владения оружием и используется для придания дополнительного реализма процессу обучения приемам самообороны. Противодействуя вооруженному противнику, учащийся более наглядно может представить себе эффективность своих контрприемов.
- Видеозапись.
Использование видеозаписи является эффективным вспомогательным средством для изучения новых техник и совершенствования сложных движений. Ученики могут увидеть записи идеально выполненных действий или

записанные тренером свои выступления для последующего их анализа. После просмотра записи предлагается ученикам повторить только что увиденное ими движение и самостоятельно оценить его, сравнив с образцом.

- **Защитное снаряжение.**

Применяется защитное снаряжение для обеспечения безопасности учеников при ведении спаррингов. Каждый каратист должен иметь полный набор защитного снаряжения, состоящий из щитков для голени и подъема ноги, щитка для паха (для мальчиков), перчаток и щитков для рук, шлема и загубника.

При ведении спарринга используются и нагрудники.

При нехватке специальных тренажеров используются имеющиеся в зале подручные средства — скамейки, канаты, маты, гимнастические стенки.

Программа тестирования по физической, технической, теоретической подготовленности и методика проведения

1. БЕГ 60, 100 м; и.п. лицом вперед.

Оборудование. Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, ровные дорожки 60(100) метров, ограниченные параллельными линиями; ширина дорожки 1,25 метра, количество не менее 2-х, ширина стартовой линии (50 мм) входит в размер дистанции, а ширина финишной линии не входит.

Описание теста. По команде «На старт» обучающийся занимает удобное для него положение у стартовой линии, не касаясь руками или ногами стартовой линии или дорожки за ней. По команде «Внимание» участник должен принять удобное положение для бега и прекратить движение. По команде «Марш!» участник бежит 60(100) метров с предельно высокой скоростью, не снижая темп бега перед финишем. Окончание фиксируется в момент, когда участник без посторонней помощи «касается» туловищем воображаемой плоскости финиша.

Результат. Результат каждого участника, закончившего дистанцию, определяется педагогом по секундомеру с точностью до десятой доли секунды.

Общие указания и замечания. Перед стартом необходимо объяснить обучающимся, как будет подаваться сигнал к началу забега. В тесте разрешается выполнять по 2 попытки. В протокол заносится лучший результат. Дорожка должна быть ровной, не скользкой, в хорошем состоянии.

2. БЕГ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ; и.п. лицом вперед.

Оборудование. Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, ровные дорожки с цифровыми обозначениями.

Описание теста. Бег проводится на длинной дистанции по дорожке в направлении против часовой стрелки с общего старта. По команде «На старт» участники (10-20 чел) занимают удобное положение у стартовой линии. На старте участники не должны мешать друг другу. Команда «Внимание» не подается. По команде «Марш!» участники бегут по дорожке, не мешая друг другу. Окончание дистанции фиксируется в момент, когда участник без посторонней помощи «касается» туловищем воображаемой плоскости финиша.

Результат. Результат каждого участника, закончившего дистанцию, определяется педагогом по секундомеру.

Общие указания и замечания. Перед стартом необходимо объяснить обучающимся, как будет подаваться сигнал к началу забега и правила бега на такой дистанции, а именно: обходить в беге соперника только справа от него, с левой же стороны обход разрешается только в тех случаях, когда бегущий впереди отошел от бровки настолько, что можно пройти мимо, не коснувшись его. Участник, оббегающий бегущего впереди, не должен толкать его, а последний – задерживать обгоняющего. Дорожка должна быть ровной, не скользкой, в хорошем состоянии.

3. ПОДТЯГИВАНИЕ НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ

Оборудование. Стандартная гимнастическая перекладина: гриф 28 мм, высота в зависимости от роста участников.

Описание теста. Подтягивание выполняется из исходного положения (и.п.) – вис хватом сверху с выпрямленными в вертикальной плоскости руками, туловищем и ногами, руки на ширине плеч, ноги вместе. Упражнение начинается с разрешения педагога по команде «Можно». При подтягивании участник должен из и.п. подтянуться непрерывным движением, подняв подбородок выше грифа перекладины или коснуться подбородком, затем опуститься в вис и зафиксироваться в висе на 0.5 сек.

Результат. Результат каждого участника засчитывается педагогом только по правильно выполненным попыткам.

Общие указания и замечания. Запрещено участникам: отталкиваться от пола и других предметов, делать «рывки», «взмахи», волны» ногами или туловищем; сгибать руки поочередно; выполнять перехваты вдоль грифа перекладины; останавливаться более положенного времени в и.п. перед очередным подтягиванием; сгибать ноги относительно туловища в тазобедренном суставе более чем на 30 градусов.

4. СГИБАНИЕ-РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА

Оборудование. Контактная платформа, используемая для фиксации упражнения. Высота платформы 50 мм, ширина 200 мм, длина 250 мм. Платформа оборудуется световой или звуковой сигнализацией.

Описание теста. Сгибание-разгибание рук выполняется из исходного положения, лежа на полу, руки выпрямлены и упираются в пол на ширине плеч, пальцы стоп упираются в пол без дополнительного упора. Упражнение начинается с разрешения педагога по команде «Можно». При выполнении упражнения участник должен коснуться грудью контактной платформы, затем, разогнув руки, вернуться в и.п. и зафиксировать его на 0,5 сек.

Результат. Результат каждого участника засчитывается педагогом только по правильно выполненным попыткам.

Общие указания и замечания. При выполнении упражнения туловище и ноги должны постоянно составлять прямую линию. Участникам запрещено: в период отдыха нарушать и.п.: задерживаться в каком-нибудь положении более установленного времени; создавать опоры для ног; касаться бедрами пола; делать «рывки» и «волны» головой, плечами, туловищем.

5. ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ЗА 1 МИНУТУ

Оборудование. Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, мягкий ковер или гимнастический мат.

Описание теста. Поднимание туловища выполняется из исходного положения, лежа на спине, ноги полусогнуты, руки за головой, пальцы в «замок» ноги зафиксированы (с помощью партнера или педагогом). Упражнение начинается с разрешения педагога по команде «Можно». При выполнении упражнения участник поднимает (сгибает) туловище до касания грудью колен, затем возвращается в исходное положение, коснувшись лопатками поверхности

гимнастического мата или мягкого ковра. Упражнение выполняется в течение 1 минуты.

Результат. Результат каждого участника засчитывается педагогом только по правильно выполненным попыткам.

Общие указания и замечания. При выполнении упражнения руки держать строго за головой; одновременно касаться лопатками поверхности мата, ноги держать полусогнутыми и не выпрямлять; не поднимать бедра от мата при опускании туловища на мат.

Описание теста. По команде «На старт» участник занимает удобное для него положение у стартовой линии, не касаясь руками или ногами стартовой линии или дорожки за ней. По команде «Внимание» участник должен принять удобное положение для бега и прекратить движение. По команде «Марш!» бежит 30,60 метров с предельно высокой скоростью, не снижая темп бега перед финишем. Окончание фиксируется в момент, когда участник без посторонней помощи касается туловищем воображаемой плоскости финиша.

Результат. Результат каждого участника, закончившего дистанцию, определяется педагогом по секундомеру с точностью до десятой доли секунды.

Общие указания и замечания. Перед стартом необходимо объяснить учащимся, как будет подаваться сигнал к началу забега. В тесте разрешается выполнять по 2 попытки. В протокол заносится лучший результат. Дорожка должна быть ровной, не скользкой, в хорошем состоянии.

**СРАВНИТЕЛЬНАЯ ТАБЛИЦА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
МАЛЬЧИКИ**

Физ. Кач	Выносливость		Подтягивание					Поднимание туловища					Бег 60 м. , 100 м.						Сгибание-разгибание рук в упоре лежа				
Баллы	Контр.	Время	в	в/с	ср	н/с	н	в	в/с	ср	н/с	н		выс	в/с	ср	н/с	низ	выс	в/с	ср	н/с	низ
Уровень			5	4	3	2	1	5	4	3	2	1		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
12 лет	3000 м	18. 00	11	9	7	5	3	52	50	47	45	41	60м	9. 3	9. 7	10. 1	10. 5	10. 6	24	21	18	15	12
13 лет	3000 м	18. 00	11	9	7	5	3	55	53	50	47	45	60м	8. 9	9. 4	9. 8	10. 2	10. 3	28	25	22	19	16
14 лет	3000 м	17. 00	14	12	10	8	6	58	56	53	50	47	60м	8. 6	9. 0	9. 4	9. 8	9. 9	33	29	26	22	19
15 лет	3000 м	16. 40	15	13	11	9	7	59	57	53	50	47	60м	8. 6	8. 9	9. 3	9. 6	9. 7	37	33	30	26	22
16 лет	3000 м	16. 20	15	13	11	9	7	58	56	53	50	47	100м	13. 8	14. 4	15. 0	15. 4	15. 5	42	37	33	30	26
17 лет	3000 м	16. 00	17	15	13	11	9	57	55	50	47	45	100м	13. 1	13. 7	14. 3	14. 7	14. 8	46	41	35	33	30
18 лет	3000 м	16. 00	17	15	13	11	9	57	55	50	47	45	100м	13. 1	13. 7	14. 3	14. 7	14. 8	46	41	35	33	30

При беге на выносливость уч-ся, уложившиеся в контрольное время, получают 5 баллов, не уложившиеся – 1 балл.

ДЕВОЧКИ

Физ. Кач	Выносливость		Подтягивание					Поднимание туловища					Бег 60 м., 100 м.						Сгибание-разгибание рук в упоре лежа				
Баллы	Контр.	Время	в	в/с	ср	н/с	н	в	в/с	ср	н/с	н		выс	в/с	ср	н/с	низ	выс	в/с	ср	н/с	низ
Уровень			5	4	3	2	1	5	4	3	2	1		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
12 лет	3000 м	18. 30	7	4	3	2	1	48	45	42	40	38	60м	10. 0	10. 4	10. 8	11. 2	11. 3	21	18	15	12	9
13 лет	3000 м	18. 30	6	3	2	1	0	49	46	44	42	40	60м	9. 8	10. 0	10. 4	10. 8	10. 9	16	13	10	7	4
14 лет	3000 м	17. 00	6	3	2	1	0	50	47	45	43	41	60м	9. 7	9. 9	10. 3	10. 7	10. 8	15	12	9	6	3
15 лет	3000 м	16. 30	6	3	2	1	0	51	48	46	43	40	60м	9. 7	9. 9	10. 3	10. 7	10. 8	15	12	9	6	3
16 лет	3000 м	16. 20	6	3	2	1	0	48	45	42	40	38	100м	16. 2	16. 9	17. 6	18. 0	18. 1	15	12	9	6	3
17 лет	3000 м	16. 10	6	3	2	1	0	47	44	42	40	38	100м	15. 8	16. 5	17. 2	17. 6	17. 7	15	12	9	6	3
18 лет	3000 м	16. 00	17	15	13	11	9	57	55	50	47	45	100м	13. 1	13. 7	14. 3	14. 7	14. 8	46	41	35	33	30

В сентябре месяце педагог из 5 тестов не проводит с обучающимися тест на выносливость, но в протокол каждому обучающемуся в графу «балл» выставляется 1 балл. Педагогу обратить внимание на то, что при выполнении теста «бег на короткую дистанцию» изменяется длина дистанции у девочек и мальчиков в возрасте 15-16 лет. В апреле- мае месяце при беге на выносливость обучающиеся, уложившиеся в контрольное время, получают 5 баллов, не уложившиеся – 1 балл. При выполнении остальных тестов, в случае если обучающийся покажет результат ниже 1 балла (низкий уровень), в протокол обучающемуся в графу «балл» выставляется – 1 балл. При обработке полученных результатов по ОФП оценивание результатов тестов в мае, также как и в сентябре, проводить по «Сравнительной таблице показателей физической подготовленности» по возрасту на год старше, чем записано в протокол в сентябре. Например: в сентябре обучающемуся 9 лет, тогда обсчет результатов сентября соответственно, производим по возрасту «десять лет». В строку «май» соответственно вписываем **10** лет и обсчет результатов производим по возрасту «десять лет». Полученные результаты тестов оценить в баллах по «Сравнительной таблице показателей физической подготовленности», баллы по каждому тестовому заданию просуммировать и вписать в графу «сумма баллов». Полученную сумму баллов перевести в соответствующий уровень по предложенной таблице «Комплексная оценка уровня физической подготовленности» и внести в графу «уровень». Для сведения всех результатов в итоговую табличку (внизу протокола) в строку «май» внести суммарные данные, сколько ваших учащихся получили низкий уровень, сколько ниже среднего, сколько средний, сколько выше среднего и сколько высокий уровни.

КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Таблица

По трем критериям (тестовым упражнениям)

<u>Уровни</u>	<u>Баллы</u>
Низкий	3-4
Н/среднего	5-7
Средний	8-10
В/среднего	11-13
Высокий	14-15

По четырем критериям (тестовым упражнениям)

<u>Уровни</u>	<u>Баллы</u>
Низкий	4-6
Н/среднего	7-9
Средний	10-14
В/среднего	15-17
Высокий	18-20

По пяти критериям (тестовым упражнениям)

<u>Уровни</u>	<u>Баллы</u>
Низкий	5-8
Н/среднего	9-12
Средний	13-18
В/среднего	19-22
Высокий	23-25

Оценивание учащихся

В приведенных оценочных таблицах 17 и 18 каждое значение уровня подготовленности переводятся в «балльную» систему оценок после выполнения отдельного тестового упражнения:

Низкий – 1 балл

Н/среднего – 2 балла

Средний – 3 балла

В/среднего – 4 балла

Высокий – 5 баллов

Для получения обобщенной оценки баллы, полученные в результате выполнения учащимися тестовых упражнений, суммируются. Норме физического развития в комплексной оценке (таблица 18) соответствует «средний уровень» набранный в пяти, четырех либо трех тестовых упражнениях (в отдельных случаях оценивается динамика показанных результатов в параметрах одного уровня), что также является успешным результатом.

КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Таблица

По трем критериям (тестовым упражнениям)

<u>Уровни</u>	<u>Баллы</u>
Низкий	3-4
Н/среднего	5-7
Средний	8-10
В/среднего	11-13
Высокий	14-15

По четырем критериям (тестовым упражнениям)

<u>Уровни</u>	<u>Баллы</u>
Низкий	4-6
Н/среднего	7-9
Средний	10-14
В/среднего	15-17
Высокий	18-20

По пяти критериям (тестовым упражнениям)

<u>Уровни</u>	<u>Баллы</u>
Низкий	5-8
Н/среднего	9-12
Средний	13-18
В/среднего	19-22
Высокий	23-25

Оценивание учащихся

В приведенных оценочных таблицах 17 и 18 каждое значение уровня подготовленности переводятся в «балльную» систему оценок после выполнения отдельного тестового упражнения:

Низкий – 1 балл

Н/среднего – 2 балла

Средний – 3 балла

В/среднего – 4 балла

Высокий – 5 баллов

Для получения обобщенной оценки баллы, полученные в результате выполнения учащимися тестовых упражнений, суммируются. Норме физического развития в комплексной оценке (таблица 18) соответствует «средний уровень» набранный в пяти, четырех либо трех тестовых упражнениях (в отдельных случаях оценивается динамика показанных

результатов в параметрах одного уровня), что также является успешным результатом.

Описание порядка обработки результатов по ОФП

В сентябре месяце педагог из 5 тестов не проводит с обучающимися тест на выносливость, но в протокол каждому обучающемуся в графу «балл» выставляется 1 балл. При выполнении остальных тестов, в случае если обучающийся покажет результат ниже 1 балла (низкий уровень), в протокол обучающемуся в графу «балл» выставляется 1 балл. Педагогу обратить внимание на то, что при выполнении теста «бег на короткую дистанцию» к окончанию учебного года изменяется длина дистанции у девочек и мальчиков в возрасте 15-16 лет.

В апреле- мае месяце при выполнении бега на выносливость обучающиеся, уложившиеся в контрольное время, получают 5 баллов, не уложившиеся – 1 балл.

Обрабатывая полученные результаты оценивать их в сентябре необходимо по возрасту на год старше, протокол в сентябре. Например: в сентябре обучающемуся 9 лет, тогда обсчет результатов сентября соответственно, производим по возрасту «десять лет». В строку «май» соответственно вписываем **10** лет и обсчет результатов также производим по возрасту «десять лет». Полученные результаты тестов перевести в баллы, баллы по каждому тестовому заданию просуммировать и вписать в графу «сумма баллов». Полученную сумму баллов перевести в соответствующий уровень по таблице «Комплексная оценка уровня физической подготовленности» и внести в графу соответствующий «уровень».

Для сведения всех результатов в итоговую табличку (внизу протокола) в строку «сентябрь», а далее в строку «май» внести суммарное количество учащихся получивших «низкий уровень», суммарное количество учащихся получивших «ниже среднего», суммарное количество учащихся получивших «средний», суммарное количество учащихся получивших «выше среднего» и «высокий» уровни.

ПРОТОКОЛ
Оценки физической подготовленности
Программа

Сентябрь 20 г.

Май 20 г.

Педагог _____

группа _____

год обучения _____

Ф.И.		Возраст	Выносливость	Балл	Бег на короткую дистанцию	Балл	Сгиб. разгиб. рук в упоре лежа	Балл	Подтягивание	Балл	Поднимание туловища за 1 мин.	Балл	Σ баллов	уровень
1.	сент			1										
	май													
2.	сент			1										
	май													
3.	сент			1										
	май													
4.	сент			1										
	май													
5.	сент			1										
	май													
6.	сент			1										
	май													
7.	сент			1										
	май													
8.	сент			1										
	май													
9.	сент			1										
	май													
10.	сент			1										
	май													
11.	сент			1										
	май													
12.	сент			1										
	май													
13.	сент			1										
	май													

ВСЕГО:

	Кол-во	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
Сентябрь						
Май						

**Контрольные нормативы и методика оценивания
по теоретической подготовке.**

Тестовые задания

**для контроля и оценки теоретических знаний обучающихся
по программе «Каратэ -до» в группах 1 года обучения.**

Вам предлагается ответить на 20 вопросов. В каждом вопросе 4 варианта ответа. Вам необходимо выбрать один ответ. Выбранные вами ответы отмечайте в соответствующей графе бланка для ответов на вопросы тестового задания. Для этого вам необходимо выбрать один правильный вариант (по вашему мнению). Будьте внимательны, отмечая правильные ответы. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Заполните в бланке для ответов свою фамилию и имя.

1. Что развивает физическая культура:
 - А) музыкальные способности
 - Б) творческие способности
 - В) актерские способности
 - Г) формирует систематическое стремление человека к гармоничному совершенствованию своих физических качеств
2. Для чего необходима техника безопасности на занятиях:
 - А) лучшего освоения бросков
 - Б) развития правильных ударов
 - Г) избегания падений
 - Д) предупреждения травматизма
3. Оптимальное время приема пищи перед тренировкой
 - А) 4 часа
 - Б) 1 час
 - В) 3 часа
 - Г) 2 часа
4. Какой витамин повышает сопротивляемость организма к воздействию неблагоприятных факторов?
 - А) А
 - Б) В
 - В) С
 - Г) РР
5. Личная гигиена, на что она влияет:
 - А) на психологическое состояние
 - Б) аппетит
 - В) заболевание внутренних органов
 - Г) общее состояние здоровья
6. Что дает человеку закаливание организма:
 - А) повышает выносливость
 - Б) способствует снижению веса
 - В) увеличивает сопротивляемость организма к заболеваниям
 - Г) препятствует размножению инфекции на теле человека
7. Назовите начальный этап закаливания водой:
 - А) обтирание
 - Б) обливание
 - В) плавание
 - Г) умывание
8. Нарушение осанки влияет на:
 - А) заболевание суставов
 - Б) расстройство нервной системы

- В) ни на что не влияет, только внешний вид
 - Г) ухудшение общего состояния здоровья и внутренних органов
9. Формирование правильной осанки это?
- А) укрепление мышц живота
 - Б) укрепление мышц спины, живота
 - В) укрепление мышц ног
 - Г) укрепление мышц рук, ног
10. Предупреждение развития плоскостопия?
- А) укрепление мышц спины
 - Б) укрепление мышц стопы
 - В) укрепление мышц рук
 - Г) упражнения на развитие гибкости
11. Что такое самоконтроль?
- А) оценка самочувствия сна, аппетита, работоспособности
 - Б) умение контролировать свои эмоции на тренировке
 - В) улучшение тренировочного процесса
 - Г) оценка самочувствия друга
12. Сила это:
- А) способность человека активно преодолевать сопротивление и противодействовать внешним силам
 - Б) способность организма человека не уставать
 - В) умение активно выполнять упражнение
 - Г) способность человека противостоять природным факторам
13. Выносливость это:
- А) способность человека противостоять утомлению в какой-либо деятельности
 - Б) способность человека противостоять природным факторам
 - В) степень силы человека
 - Г) противодействие другому человеку
14. Быстрота это:
- А) способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему
 - Б) способность выполнять любые действия за возможно короткое время
 - В) способность к долгой физической деятельности сохранив высокую эффективность
 - Г) способность быстро и точно двигаться, решая неожиданные задачи во время игры
15. Ловкость это:
- А) способность выполнять любые действия за возможно короткое время
 - Б) способность к длительной двигательной деятельности
 - В) способность быстро и точно координировать движения при решении самых неожиданных задач во время игры
 - Г) способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему
16. Гибкость – это:
- А) способность выполнять движения с большой амплитудой
 - Б) суммарная подвижность суставов всего тела
 - В)) способность к длительной двигательной деятельности
 - Г) способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему
17. Что такое каратэ-до:
- А) спортивное единоборство
 - Б) вид физических упражнений
 - В) боевое искусство
 - Г) самооборона
18. Что означает слово (иероглиф) каратэ-до:
- А) рука
 - Б) пустота

- В) пустая рука
 Г) путь пустой руки
19. Сэнсей – это:
 А) лучший друг
 Б) учитель
 В) ученик
 Г) помощник
20. Что такое техника УКЕ:
 А) уход с линии атаки
 Б) удары ногами
 В) защитные блоки руками, ногами
 Г) прыжки в высоту с ударами рук

Оценивание:

17-20 ответов - 5 14-17 ответов - 4 10-13 ответов - 3 9 - 0 ответов - 2

Таблица правильных ответов на 1 году обучения:

1 – Г	11- А
2 – Г	12- А
3 – Г	13- А
4 – В	14- Б
5 – Г	15- В
6 – В	16- А
7 – А	17- В
8 – Г	18- Г
9 – Б	19- Б
10- Б	20- В

Оценивание:

18-20 ответов - 5
 17-15 ответов - 4
 10-14 ответов - 3
 9 - 6 ответов - 2
 5-0 ответов - 1

**Тестовые задания
для контроля и оценки теоретических знаний обучающихся
по программе «Каратэ -до» в группах 2 года обучения.**

Вам предлагается ответить на 20 вопросов. В каждом вопросе 4 варианта ответа. Вам необходимо выбрать один ответ. Выбранные вами ответы отмечайте в соответствующей графе бланка для ответов на вопросы тестового задания. Для этого вам необходимо выбрать один правильный вариант (по вашему мнению). Будьте внимательны, отмечая правильные ответы. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Заполните в бланке для ответов свою фамилию и имя.

1. Где зародилось каратэ:
А) Китай
Б) Япония
В) Индия
Г) Таиланд
2. Какие физические упражнения способствуют развитию выносливости:
А) бег на короткие дистанции
Б) прыжки в высоту и в длину
В) длительный бег
Г) серии упражнений на определенную группу мышц
3. Снаряды, необходимые для развития силы:
А) скакалка
Б) обруч
В) мяч
Г) гантели, эспандер, тренажеры
4. Какие виды физических упражнений развивают ловкость:
А) спортивные, подвижные игры, гимнастика, акробатика
Б) бег на длинные дистанции
В) метание снарядов на дальность
Г) бег на короткие дистанции
5. Разметка ковра для поединка:
А) 7 х 8 м
Б) 8 х 8 м
В) 6 х 6 м
Г) 5 х 5 м
6. Время отборочного поединка на соревнованиях:
А) 3 мин
Б) 2 мин
В) 2,5 мин
Г) 1,5 мин
7. Судья в центре площадки называется:
А) фукусин
Б) сусин
В) канса
Г) мокасин
8. Недостаток витаминов в организме называется:
А) авитаминоз;
Б) гиповитаминоз;
В) гипервитаминоз;
Г) бактериоз
9. Здоровый образ жизни это:
А) развитие физических качеств людей

- Б) поддержание высокой работоспособности
- В) сохранение и улучшение здоровья
- Г) способ жизнедеятельности

10. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что:

- А) обеспечивает ритмичность, высокую работоспособность организма
- Б) позволяет правильно планировать дела
- В) позволяет избегать неоправданных физических напряжений
- Г) притупляется чувство усталости

11. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают:

- А) формирование правильной осанки
- Б) гармоническое развитие человека
- В) развитие физических качеств
- Г) развитие моральных качеств

12. Название одежды в каратэ:

- А) доги
- Б) кимоно
- В) ефуки
- Г) каратэга

13. Ката это:

- А) свободный спарринг
- Б) бой с тенью
- В) заданный бой на один или несколько ударов
- Г) работа с оружием

14. Что такое инфекционное заболевание:

- А) заболевание, вызванное неправильным питанием
- Б) заболевание, вызванное возбудителями болезней
- В) заболевание, вызванное нарушением режима сна и отдыха
- Г) заболевание, вызванное какой – либо травмой

15. Пищеварительная система человека это:

- А) полость рта, язык, глотка, пищевод, желудок, кишечник
- Б) полость рта, язык, глотка, легкие, селезенка
- В) пищевод, желудок, кишечник, глаза, уши
- Г) язык, глотка, пищевод, печень, селезенка

16. Что называется осанкой:

- А) форма позвоночника
- Б) вертикальное положение тела человека
- В) особенности телосложения человека
- Г) походка человека

17. Органы дыхания человека:

- А) ротовая полость, нос, гортань
- Б) нос, гортань, трахея, бронхи, легкие
- В) бронхи, легкие, вены, артерии
- Г) нос, гортань, легкие

18. Система кровообращения это:

- А) мышцы и связки, вены, капилляры
- Б) сердце и кровеносные сосуды
- В) кости и суставы, артерии
- Г) почки, сердце и кровеносные сосуды

19. Кихон это:

- А) свободный спарринг
- Б) бой с тенью
- В) базовая техника

Г) работа с оружием

20. Заданный бой на один удар называется:

А) кихон – иппон кумите

Б) гохон - кумите

В) дзю- кумите

Г) дзю – иппон кумите

Оценивание:

17-20 ответов - 5

14-17 ответов - 4

10-13 ответов - 3

9 - 0 ответов - 2

Таблица правильных ответов на 2 году обучения:

1 – В	11- В
2 - В	12- А
3 – Г	13- Б
4 - А	14- Б
5 – Б	15- А
6 - Б	16- Б
7 - Б	17- Б
8 - А	18- Б
9 – Г	19- В
10- А	20 - Г

Оценивание:

18-20 ответов - 5

17-15 ответов - 4

10-14 ответов - 3

9 - 6 ответов - 2

5-0 ответов - 1

**Тестовые задания
для контроля и оценки теоретических знаний учащихся
по программе «Каратэ - до» в группах 3 года обучения.**

Вам предлагается ответить на 20 вопросов. В каждом вопросе 4 варианта ответа. Вам необходимо выбрать один ответ. Выбранные вами ответы отмечайте в соответствующей графе бланка для ответов на вопросы тестового задания. Для этого вам необходимо выбрать один правильный вариант (по вашему мнению). Будьте внимательны, отмечая правильные ответы. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Заполните в бланке для ответов свою фамилию и имя.

1. Какая первая медицинская помощь при ушибах правильная:
А) при ушибах рук и ног приложить горячую грелку
Б) при ушибе приложить холод, вызвать врача
В) перевязать место ушиба
Г) заклеить пластырем
2. Сколько раз в год проводится медицинский контроль:
А) через 3 месяца
Б) 1 раз в год
В) 2 раза в год
Г) 4 раза в год
3. Состояние здоровья обусловлено:
А) резервными возможностями организма
Б) образом жизни
В) уровнем здравоохранения
Г) отсутствием болезней
4. Сколько ученических степеней квалификации:
А) 9
Б) 5
В) 3
Г) 10
5. Количество мастерских квалификаций дан:
А) 4
Б) 9
В) 10
Г) 7
6. Что характеризует нагрузку:
А) вес, рост
Б) объем, интенсивность
В) мотивация к занятиям спортом
Г) покраснение лица
7. Пульс- показатель:
А) частоты сердечных сокращений
Б) частоты дыхания
В) артериального давления
Г) усталости
8. Изменение ЧСС позволяет:
А) определить реакцию организма на выполнение физических упражнений
Б) о приспособлении организма к нагрузкам
В) восстановление организма после нагрузки
Г) определить силу мышц сердца
9. Измерение ЧСС проводят:
А) в начале тренировки
Б) в середине тренировки

- В) в начале и в конце тренировки
 - Г) после сна
10. Какой витамин благоприятно действует на функции центральной нервной системы:
- А) А
 - Б) В
 - В) С
 - Г) РР
11. Основная функция связочно – мышечного аппарата человека:
- А) опорная
 - Б) двигательная
 - В) выделительная
 - Г) сократительная
12. От чего зависит гибкость?
- А) формы и подвижности суставов
 - Б) умения расслаблять растягиваемые мышцы
 - В) температуры мышц
 - Г) объема мышц
13. К показателям физической подготовленности относятся:
- А) сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость;
 - Б) рост, вес, окружность грудной клетки;
 - В) артериальное давление, пульс;
 - Г) частота сердечных сокращений, частота дыхания
14. Гиподинамия – это следствие:
- А) понижения двигательной активности человека;
 - Б) повышения двигательной активности человека;
 - В) нехватки витаминов в организме;
 - Г) чрезмерного питания.
15. Что из условий не укрепляет здоровье:
- А) закаливание организма
 - Б) курение, наркотики
 - В) утренняя гимнастика
 - Г) личная гигиена
16. Упражнения, содействующие развитию выносливости, целесообразно выполнять:
- А) В подготовительной части задания
 - Б) В водной части занятия
 - В) В основной части занятия
 - Г) В заключительной части занятия
17. До скольких очков ведется поединок Иппон – шобу кумите:
- А) три Вадза - ари
 - Б) два Вадза- арии или один Иппон
 - В) два Иппон
 - Г) четыре Вадза - ари
18. Дзи– гай это:
- А) падение спортсмена
 - Б) выход за татами
 - В) дисквалификация спортсмена
 - Г) награждение спортсмена
19. Команда призывающая к началу поединка:
- А) хаджиме
 - Б) яма
 - В) хансоку
 - Г) сикаку
20. Хорю это:

- А) замечание на соревнованиях
- Б) отсрочка присвоения следующей ступени
- В) дисквалификация на соревнованиях
- Г) выход на следующий поединок

Оценивание:

17-20 ответов - 5 14-17 ответов - 4 10-13 ответов - 3 9 - 0 ответов - 2

Таблица правильных ответов на 3 году обучения:

1 - Б	11 - Б
2 - В	12 - А
3 - Б	13 - А
4 - А	14 - А
5 - В	15 - Б
6 - Б	16 - В
7 - А	17 - Б
8 - А	18 - Б
9 - В	19 - А
10 - Б	20 - Б

Оценивание:

18-20 ответов - 5
17-15 ответов - 4
10-14 ответов - 3
9 - 6 ответов - 2
5-0 ответов - 1

**Тестовые задания
для контроля и оценки теоретических знаний обучающихся
по программе «Каратэ - до» в группах 4 года обучения.**

Вам предлагается ответить на 20 вопросов. В каждом вопросе 4 варианта ответа. Вам необходимо выбрать один ответ. Выбранные вами ответы отмечайте в соответствующей графе бланка для ответов на вопросы тестового задания. Для этого вам необходимо выбрать один правильный вариант (по вашему мнению). Будьте внимательны, отмечая правильные ответы. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Заполните в бланке для ответов свою фамилию и имя.

1. Что из перечисленного не входит в самоконтроль спортсмена:
 - А) учет спортсменом выполняемых им объема и интенсивности нагрузок на занятии
 - Б) учет спортсменом своего самочувствия, уровня общей работоспособности, спортивных результатов
 - В) учет спортсменом своего настроения, сна, аппетита
 - Г) учет спортсменом своего уровня иммунитета
2. Что понимается под закаливанием?
 - А) процесс повышения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям
 - Б) процесс постепенного приспособления организма к воздействию неблагоприятных метеорологических факторов внешней среды
 - В) процесс совершенствования иммунных свойств организма
 - Г) процесс совершенствования обмена веществ и энергии
3. Первая помощь при ударах о твердую поверхность и возникновение ушибов заключается в том, что:
 - А) ушибленное место следует потереть
 - Б) ушибленное место надо нагреть
 - В) к ушибленному месту надо приложить холод и обратиться к врачу
 - Г) пострадавшего следует повернуть так, чтобы ушибленное место оказалось сверху
4. Какой витамин повышает сопротивляемость организма к воздействию неблагоприятных факторов?
 - А) А
 - Б) В
 - В) С
 - Г) РР
5. Самое высокое звание, которое может получить каратэист в России:
 - А) КМС – кандидат в мастера спорта
 - Б) МС – мастер спорта
 - В) МСМК – мастер спорта международного класса
 - Г) ЗМС – заслуженный мастер спорта России
6. Упражнения на гибкость выполняются:
 - А) до появления пота
 - Б) по 8-16 циклов движений в серии
 - В) пока не начнет увеличиваться амплитуда движений
 - Г) до появления болевых ощущений
7. Что такое адаптация:
 - А) приспособление организма к окружающей среде
 - Б) один из видов спорта
 - В) прибор для определения силы рук
 - Г) прибор для определения объема легких
8. Упражнения, в которых сочетаются проявления силовых и скоростных способностей, называются:
 - А) общеразвивающими
 - Б) собственно-силовыми
 - В) скоростно-силовыми
 - Г) групповыми
9. Лучшие условия для развития быстроты создаются во время:
 - А) спортивных, подвижных игр

- Б) приседаний со штангой
 - В) выполнений кувырков
 - Г) прыжков в глубину
10. Выносливость человека зависит:
- А) от функциональных возможностей систем энергообеспечения
 - Б) быстроты двигательной реакции
 - В) настойчивости, выдержки, умения терпеть
 - Г) силы мышц
11. Хансоку это:
- А) предупреждение за плохое поведение
 - Б) присуждение очка за техническое действие
 - В) атака в незачетную зону
 - Г) дисквалификация
12. Иппон это:
- А) поражение
 - Б) половина победы (4 очка)
 - В) предупреждение за пассивность
 - Г) чистая победа
13. Тен - то это:
- А) выход за площадку
 - Б) падение
 - В) нарушено равновесие
 - Г) контакт
14. Судья во время поединка показал скрещенные флажки над головой - это:
- А) развязался пояс
 - Б) плохое поведение
 - В) «доктор стоп»
 - Г) неспособность вести бой по правилам
15. Судья держит оба флажка за концы древка - это:
- А) игнорирование техники противника
 - Б) захват более 3 секунд
 - В) техника заблокирована
 - Г) одновременная атака вперед
16. Ай - учи – это:
- А) игнорирование техники соперника
 - Б) слабая стойка
 - В) нет резкости в ударе
 - Г) одновременная атака
17. Ниге - это:
- А) неправильное использование ударных поверхностей
 - Б) слишком быстрая техника
 - В) противоположное направление техники и тела
 - Г) исполнение техники после команды
18. Йоши – это:
- А) правильно выбрано время атаки
 - Б) выполнение техники не соответствует критериям оценки
 - В) выход за татами
 - Г) не правильный расчет времени
19. Нуке – это:
- А) техника заблокирована
 - Б) слабая техника
 - В) сильное движение руки
 - Г) удар мимо цели
20. Дзёгай – это:
- А) неправильная дистанция
 - Б) техника заблокирована
 - В) при падении спортсмен коснулся татами любой частью тела

Г) выход за площадку

Таблица правильных ответов на 4 году обучения по программе каратэ:

1 - Г	11- Г
2 - Б	12- Г
3 – В	13- Б
4 - В	14- В
5 - В	15- Б
6 - В	16- Г
7 – А	17- В
8 - В	18- А
9 - А	19- Г
10- А	20 - Г

Оценивание:

18-20 ответов -	5
17-15 ответов -	4
10-14 ответов -	3
9 - 6 ответов -	2
5-0 ответов -	1

**Тестовые задания
для контроля и оценки теоретических знаний обучающихся
по программе «Каратэ - до» в группах 5 года обучения.**

Вам предлагается ответить на 20 вопросов. В каждом вопросе 4 варианта ответа. Вам необходимо выбрать один ответ. Выбранные вами ответы отмечайте в соответствующей графе бланка для ответов на вопросы тестового задания. Для этого вам необходимо выбрать один правильный вариант (по вашему мнению). Будьте внимательны, отмечая правильные ответы. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Заполните в бланке для ответов свою фамилию и имя.

1. Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим необходимым видам деятельности исторически обусловила возникновение:
 - А) физической культуры
 - Б) физического воспитания
 - В) физического совершенства
 - Г) видов спорта
2. Первая помощь при ударах о твердую поверхность и возникновение ушибов заключается в том, что:
 - А) растереть ушибленное место и обратиться к врачу
 - Б) наложить тепло (грелку с горячей водой, шерстяную кофту и т.п.) на ушибленное место и затем обратиться к врачу
 - В) наложить холод (лед, смоченную водой салфетку и т.п.) на ушибленное место и затем обратиться к врачу
 - Г) посидеть или полежать некоторое время и затем обратиться к врачу
3. Причинами спортивных травм в каратэ не являются:
 - А) неправильная организация учебных занятий
 - Б) некачественный спортивный инвентарь
 - В) неблагоприятные метеорологические условия
 - Г) нарушение правил содержания мест занятий и условий безопасности
4. Что не является признаками острого физического перенапряжения:
 - А) резкая слабость, бледность, синюшность
 - Б) затрудненное дыхание, головокружение, тошнота
 - В) сердцебиение, зевота, обморок
 - Г) учащенное, ровное дыхание, небольшое покраснение кожи, небольшая потливость
5. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на:
 - А) координацию
 - Б) быстроту
 - В) выносливость
 - Г) гибкость
6. В соревнованиях какого ранга спортсмен может получить звание КМС – кандидат в мастера спорта:
 - А) клубные
 - Б) городские
 - В) районные
 - Г) краевые
7. Специальная выносливость спортсмена:
 - А) способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему
 - Б) способность противостоять утомлению в условиях специфической соревновательной деятельности при максимальной мобилизации функциональных возможностей для достижения результата в избранном виде спорта

- В) способность выполнять в определенных условиях какие – либо действия за возможно короткое время
 Г) способность быстро и точно координировать движения при решении самых неожиданных задач во время игры
8. Основные приемы спортивного массажа это:
 А) поглаживание, растирание, потряхивание, разминание
 Б) потерание, подбивание, встряхивание
 В) обминание, растирание, встряхивание, разминание
 Г) поглаживание, растирание, поколачивание, потряхивание, разминание
9. С целью разминки, подготовки к соревнованиям или тренировке выполняется:
 А) предварительный массаж
 Б) тренировочный массаж
 В) восстановительный массаж
 Г) аппаратный вид спортивного массажа
10. Для чего не применяются общеподготовительные упражнения в практике спорта:
 А) для развития и совершенствования всех основных физических качеств
 Б) для восстановления организма после больших специфических нагрузок
 В) для увеличения числа двигательных навыков и умений
 Г) как средство специальной физической подготовки
11. Что не является основным методом спортивной тренировки:
 А) словесный
 Б) наглядный
 В) практический (упражнения)
 Г) устный
12. Встреча завершилась с равным или нулевым счетом. Победитель определяется голосованием судейской бригады. Какую команду подает сусин:
 А) хансоку
 Б) дзёгай
 В) хантей
 Г) хандзинте
13. Сколько раз спортсмен во время поединка может обращаться к врачу:
 А) 1 раз
 Б) 2 раза
 В) 3 раза
 Г) 4 раза
14. Проводятся ли соревнования среди женщин по Тамэсивари:
 А) нет
 Б) да
 В) иногда
 Г) в исключительных случаях
15. Может ли быть смешанным состав участников в командном ката:
 А) да
 Б) нет
 В) возможно
 Г) иногда
16. За сколько дней до начала соревнований спортсмен проходит медицинскую комиссию:
 А) за неделю
 Б) за 3 дня
 В) за 5 дней
 Г) за 10 дней
17. Сколько человек участвуют в командном кумите:
 А) 3 + 1

Б) 4 + 1

В) 5 + 1

Г) 2 + 1

18. Спортсмену в возрасте 16 лет, какие могут быть присвоены юниорские даны:

А) 1 дан

Б) 1-2 дан

В) 1-3 дан

Г) только 1 дан

19. Сколько месяцев в году протяженность тренировочного периода для каратистов в Японии:

А) 12 месяцев

Б) 7 месяцев

В) 8 месяцев

Г) 10 месяцев

20. Измерение ЧСС проводят:

А) в начале тренировки

Б) в середине тренировки

В) в начале и в конце тренировки

Г) после сна

Оценивание:

17-20 ответов - 5

14-17 ответов - 4

10-13 ответов - 3

9 - 0 ответов - 2

Таблица правильных ответов на 5 году обучения:

1 – А	11- Г
2 - В	12- В
3 – В	13- Б
4 - Г	14- Б
5 – В	15- Б
6 - Г	16- Б
7 – Г	17- В
8 - А	18- Б
9 – А	19- Б
10- Г	20 - В

Оценивание:

18-20 ответов - 5

17-15 ответов - 4

10-14 ответов - 3

9 - 6 ответов - 2

5-0 ответов - 1

Программа «КАРАТЭ»

группа № _____ год обучения

Ф.И. обучающегося _____

1 –	11-
2 –	12-
3 –	13-
4 –	14-
5 –	15-
6 –	16-
7 –	17-
8 –	18-
9 –	19-
10-	20 -

Оценивание:

18-20 ответов - 5

17-15 ответов - 4

10-14 ответов - 3

9 - 6 ответов - 2

5-0 ответов - 1

Итоговые результаты аттестации

группы № _____ года обучения

по программе «КАРАТЭ- ДО» за 20____-20____ учебный год.

№ п / п	Ф.И. обучающегося	Техническа я подготовка	Теоретичес кая подготовка	Общая физическая подготовка	Переведен на следующий учебный год/ закончил обучение
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					

Рекомендации:

[illegible]

Председатель аттестационной комиссии

Члены комиссии

Педагог дополнительного образования

Контрольные нормативы и методика оценивания по технико-тактической подготовке.

Оценивание техники проводится в промежуточный и итоговый период педагогического контроля. Обучающийся демонстрирует последовательно основные технические действия согласно экзаменационной программе.

9 кю (белый пояс с одной красной полосой) мин. Время ожидания 4 месяца

КИХОН:

Зенкуцу-дачи (вперед) ой-цуки дзёдан
Зенкуцу-дачи (вперед) ой-цуки чудан
Зенкуцу-дачи (на месте) гьяку-цуки чудан
Зенкуцу-дачи (вперед; назад) аге-уке
Зенкуцу-дачи (вперед; назад) сото-уке
Зенкуцу-дачи (вперед; назад) учи-уке
Зенкуцу-дачи (вперед; назад) гедан барай
Зенкуцу-дачи (вперед) мае-гери чудан

КУМИТЭ:

Гохон кумитэ:

Ой-цуки дзёдан (5 раз) -> аге-уке (5 раз), на 5-ый раз контратака гьяку-цуки чудан
Ой-цуки чудан (5 раз) -> сото-уке (5 раз), на 5-ый раз контратака гьяку-цуки чудан.

КАТА:

Теки йоки шодан

ВНИМАНИЕ: отдельные техники в зенкуцу-дачи.

8 кю (желтый пояс) мин. Время ожидания 4 месяца

КИХОН:

Зенкуцу-дачи (вперед) ой-цуки дзёдан
Зенкуцу-дачи (вперед) ой-цуки чудан
Зенкуцу-дачи (на месте) гьяку-цуки чудан
Зенкуцу-дачи (вперед; назад) аге-уке
Зенкуцу-дачи (вперед; назад) сото-уке
Зенкуцу-дачи (вперед; назад) учи-уке
Зенкуцу-дачи (вперед; назад) гедан барай
Кокуцу-дачи (вперед) шуто уке
Зенкуцу-дачи (вперед) мае-гери чудан
Киба-дачи (вбок) йоко-гери кеагэ
Киба-дачи (вбок) йоко-гери кекоми

КУМИТЭ:

Гохон кумитэ:

Ой-цуки дзёдан (5 раз) -> аге-уке (5 раз), на 5-ый раз контратака гьяку-цуки чудан
Ой-цуки чудан (5 раз) -> сото-уке (5 раз), на 5-ый раз контратака гьяку-цуки чудан.

КАТА:

Хиян шодан

ВНИМАНИЕ: отдельные техники в зенкуцу-дачи, техника ударов руками.

7 кю (оранжевый пояс) мин. время ожидания 4 месяца

КИХОН:

Зенкуцу-дачи (вперед) ой-цуки дзёдан
Зенкуцу-дачи (вперед) ой-цуки чудан
Зенкуцу-дачи (вперед) гьяку-цуки чудан
Зенкуцу-дачи (вперед) аге-уке, гьяку-цуки
Зенкуцу-дачи (вперед) сото-уке, гьяку-цуки

Зенкуцу-дачи (вперед) учи-уке, гьяку-цуки
Зенкуцу-дачи (вперед) гедан барай, гьяку-цуки
Кокуцу-дачи (вперед) шуто уке, зенкуцу-дачи нукитэ
Зенкуцу-дачи (вперед) мае-гери дзёдан
Зенкуцу-дачи (вперед) мае-гери чудан
Киба-дачи (в бок) йоко-гери кеагэ
Киба-дачи (в бок) йоко-гери кекоми
Фудо-дачи (вперед) маваши-гери

КУМИТЭ:

Санбон кумитэ

Первое упражнение:

Ой-цуки дзёдан -> аге-уке Ой-цуки чудан -> сото-уке

Мае-гери -> гедан барай, гьяку-цуки чудан

Второе упражнение:

Ой-цуки дзёдан -> аге-уке Ой-цуки чудан -> учи-уке

Мае-гери -> гьяку гедан барай, кизами-цуки дзёдан, гьяку-цуки чудан

КАТА:

Хиян нидан

ВНИМАНИЕ: гьяку ханми, кокуцу-дачи, техника ног.

6 кю (зелёный пояс) мин. Время ожидания 3 месяца

КИХОН:

Зенкуцу-дачи (вперед) санбон цуки

Зенкуцу-дачи (вперед; назад) аге-уке, гьяку-цуки

Зенкуцу-дачи (вперед; назад) сото-уке, киба-дачи // эмпи-учи

Зенкуцу-дачи (вперед; назад) учи-уке, гьяку-цуки

Зенкуцу-дачи (вперед; назад) гедан барай, уракен-учи

Кокуцу-дачи (вперед; назад) шуто уке, зенкуцу-дачи нукитэ

Зенкуцу-дачи (вперед) мае-гери

Киба-дачи (вбок) йоко-гери кеагэ

Киба-дачи (вбок) йоко-гери кекоми

Фудо-дачи (вперед) маваши-гери

КУМИТЭ:

Иппон кумитэ

Ой-цуки дзёдан -> аге-уке, гьяку-цуки чудан

Ой-цуки чудан -> сото-уке, гьяку-цуки чудан

Мае-гери -> гедан барай // уракен-учи

КАТА:

Хиян сандан

ВНИМАНИЕ: киба-дачи, учи ваза.

5 кю (синий пояс с одной белой полосой) мин. Время ожидания 3 месяца

КИХОН:

Зенкуцу-дачи (вперед) санбон цуки

Зенкуцу-дачи (вперед; назад) аге-уке, гьяку-цуки

Зенкуцу-дачи (вперед; назад) гедан барай // уракен-учи, гьяку-цуки

Зенкуцу-дачи (вперед; назад) сото-уке, киба-дачи // йоко-эмпи, киба-дачи // уракен-учи

Зенкуцу-дачи (вперед; назад) учи-уке, гьяку-цуки

Кокуцу-дачи (вперед; назад) шуто уке, зенкуцу-дачи нукитэ

Фудо-дачи (вперед) мае-гери

Киба-дачи (вбок) йоко-гери кеагэ

Киба-дачи (в бок) йоко-гери кекоми

Фудо-дачи (вперед) йоко-гери кекоми

Фудо-дачи (вперед) маваши-гери

КУМИТЭ:

Иппон кумитэ

Ой-цуки дзёдан -> аге-уке, гияку-цуки чудан

Ой-цуки чудан -> сото-уке, кибачи // ёко-эмпидо

Мае-гери -> гедан барай // уракен-учи

Ёко-гери -> сото-уке, гияку-цуки

Маваши-гери -> учи-уке, гияку-цуки

КАТА:

Хиян йондан

ВНИМАНИЕ: правильное использование бедер.

4 кю (синий пояс с двумя белыми полосами) мин. Время ожидания 3 месяца

КИХОН:

Зенкуцу-дзучи (вперед) санбон цуки

Зенкуцу-дзучи (вперед; назад) аге-уке, гияку-шутто генмен-учи

Зенкуцу-дзучи (вперед; назад) гедан барай // уракен-учи гияку-цуки

Зенкуцу-дзучи (вперед; назад) сото-уке, кибачи // ёко-эмпидо, кибачи // уракен-учи

Зенкуцу-дзучи (вперед; назад) учи-уке, кизами-цуки, гияку-цуки

Кокуцу-дзучи (вперед; назад) шутто уке, зенкуцу-дзучи нукитэ

Фудо-дзучи (вперед) мае-гери

Кибачи (вбок) ёко-гери кеагэ

Кибачи (вбок) ёко-гери кекоми фудо-дзучи (вперед) ёко-гери кекоми

Фудо-дзучи (вперед) маваши-гери

Фудо-дзучи (вперед) уширо-гери

КУМИТЭ:

Иппон кумитэ

Ой-цуки дзёдан -> аге-уке, гияку-цуки генмен-учи

Ой-цуки чудан -> сото-уке, кибачи // ёко-эмпидо

Мае-гери -> гедан барай // уракен-учи

Ёко-гери -> сото-уке гияку-цуки

Маваши-гери -> учи-уке гияку-цуки

КАТА:

Хиян годан

ВНИМАНИЕ: баланс.

3 кю (коричневый пояс с одной белой полосой) мин. Время ожидания 3 месяца

КИХОН:

Зенкуцу-дзучи (вперед) санбон цуки

Зенкуцу-дзучи (вперед; назад) аге-уке, гияку-цуки, уракен-учи

Зенкуцу-дзучи (вперед; назад) гедан барай // уракен-учи гияку-цуки

Зенкуцу-дзучи (вперед; назад) сото-уке, кибачи // ёко-эмпидо, кибачи // уракен-учи

Зенкуцу-дзучи (вперед; назад) учи-уке, кизами-цуки, гияку-цуки

Кокуцу-дзучи (вперед; назад) шутто уке, зенкуцу-дзучи нукитэ

Фудо-дзучи (вперед) мае-гери

Кибачи (вбок) ёко-гери кеагэ

Кибачи (вбок) ёко-гери кекоми фудо-дзучи (вперед) ёко-гери кекоми

Фудо-дзучи (вперед) маваши-гери

Фудо-дзучи (вперед) мае-гери, маваши-гери

Фудо-дзучи (вперед) мае-гери, кизами-цуки, гияку-цуки

КУМИТЭ:

Дзю иппон кумитэ

Ой-цуки дзёдан,

Ой-цуки чудан,

Мае-гери,

Маваши-гери

КАТА:

Теки шодан, Хиян шодан ура, Хиян нидан ура

ВНИМАНИЕ: стабильность.

2 кю (коричневый пояс с двумя белыми полосами) мин. Время ожидания 3 месяца

КИХОН:

Зенкуцу-дачи (вперед) санбон цуки

Зенкуцу-дачи (вперед; назад) аге-уке, гияку-цуки, уракен-учи

Зенкуцу-дачи (вперед; назад) гедан барай // уракен-учи гияку-цуки

Зенкуцу-дачи (вперед; назад) сото-уке, киб-а-дачи // йоко-эмп-и, киб-а-дачи // уракен-учи

Зенкуцу-дачи (вперед; назад) учи-уке, кизами-цуки, гияку-цуки

Кокуцу-дачи (вперед; назад) шуто уке, кизами мае-гери зенкуцу-дачи нукитэ

Фудо-дачи (вперед) мае-рен-гери

Киб-а-дачи (вбок) йоко-гери кеагэ

Киб-а-дачи (вбок) йоко-гери кекоми

Фудо-дачи (вперед) йоко-гери кекоми

Фудо-дачи (вперед) маваши-гери

Фудо-дачи (вперед) уширо-гери

Фудо-дачи (вперед) мае-гери, маваши-гери

Фудо-дачи (вперед) мае-гери, кизами-цуки, гияку-цуки

КУМИТЭ:

Дзю иппон кумитэ

Ой-цуки дзёдан,

Ой-цуки чудан,

Мае-гери,

Маваши-гери

КАТА:

Бассай Дай, Хиян сандан ура

ВНИМАНИЕ: сила.

1 кю (коричневый пояс с тремя белыми полосами) мин. Время ожидания 3 месяца

КИХОН:

Зенкуцу-дачи (вперед) санбон цуки

Зенкуцу-дачи (вперед; назад) аге-уке, гияку-цуки, уракен-учи

(вперед; назад) гедан барай // уракен-учи, гияку-цуки

Зенкуцу-дачи (вперед; назад) сото-уке, киб-а-дачи // йоко-эмп-и, зенкуцу-дачи гияку-цуки

Зенкуцу-дачи (вперед; назад) учи-уке, кизами-цуки, гияку-цуки

Кокуцу-дачи (вперед; назад) шуто уке, кизами мае-гери, зенкуцу-дачи нукитэ

Фудо-дачи (вперед) мае-рен-гери

Киб-а-дачи (вбок) йоко-гери кеагэ

Киб-а-дачи (вбок) йоко-гери кекоми

Фудо-дачи (вперед) йоко-гери кекоми

Фудо-дачи (вперед) маваши-гери

Фудо-дачи (вперед) уширо-гери

Фудо-дачи (вперед) мае-гери, маваши-гери

Фудо-дачи (вперед) мае-гери, кизами-цуки, гияку-цуки

Фудо-дачи (вперед) йоко-гери кекоми // уракен-учи, гияку-цуки

Фудо-дачи (вперед) маваши-гери, гияку-цуки, уракен-учи

КУМИТЭ:

Дзю иппон кумитэ

Ой-цуки дзёдан,

Ой-цуки чудан,

Мае-гери,

Йоко-гери,
Маваши-гери,
Уширо-гери

КАТА:

Канку Дай, Хиян йондан ура, Хиян годан ура

ВНИМАНИЕ: координация.

1 дан (черный пояс) мин. Время ожидания 1 год

КИХОН:

Зенкуцу-дачи (вперед) санбон цуки (5 раз); (назад) аге-уке, гияку-цуки;

учи-уке, кизами-цуки, гияку-цуки;

сото-уке, киб-а-дачи // йоко-эмпи, киб-а-дачи // уракен-учи,

зенкуцу-дачи гияку-цуки; гедан барай // уракен-учи гияку-цуки;

кокуцу-дачи шуто уке, кизами мае-гери, зенкуцу-дачи нукитэ

Киб-а-дачи (вбок) йоко-гери кеагэ; йоко-гери кекоми

Фудо-дачи (вперед) мае-гери, кизами-цуки, гияку-цуки; йоко-гери кекоми // уракен-учи,

гияку-цуки; маваши-гери, гияку-цуки, уракен-учи;

уширо-гери // уракен-учи, гияку-цуки

БОЕВЫЕ КОМБИНАЦИИ:

Фудо-дачи (вперед) мае-гери; йоко-гери;

Фудо-дачи (назад) кай аши гедан барай, гияку-цуки;

Фудо-дачи (вперед) маваши-гери; йоко-гери // уракен-учи, гияку-цуки

Сан-хо гери

Фудо-дачи (на месте) мае-гери // йоко-гери // уширо-гери

КУМИТЭ:

Дзю иппон кумитэ

Тори – Одна атака цуки (например: ой-цуки дзёдан; ой-цуки чудан)

– Одна атака гери (например: мае-гери; маваши-гери; уширо-гери)

Уке – Блок и контратака по выбору

Дзю кумитэ

КАТА:

Токуй ката из: Бассай Дай, Канку Дай, Дзион

Экзаменатор может требовать выполнить одну или больше из следующих ката:

Хиан 1->5 (нормально или ура), Тэки шодан

ВНИМАНИЕ: кимэ.

Критерии оценивания по технической подготовленности «Зачет»

Ката:

1. ката выполняется без замены элементов.
2. в состоянии полной концентрации внимания (состояние заншин).
3. динамика тела максимальная.
4. правильные перемещения, соответствующие форме выполняемого ката.

Бункай ката:

1. правильно выбранные тайминг и дистанция.
2. применяемая техника оригинальная

Кихон:

1. техника выполняется с максимальной концентрацией внимания (заншин)
2. стойки соответствуют критериям.
3. техники в связках выполнены правильной последовательности.
4. используется максимальная динамика тела, а так же ротация бедер.
5. удары ногами выполняются с использованием маятникового движения бедер и быстрого возврата голени (хикитэ).

Кумитэ:

кихон гохон, кихон санбон.

1. атаки направлены в цель
2. контроль эффективной дистанции.
3. контроль контакта.
4. блоки выполняются эффективно.
5. завершающий блок и контрудар выполняются слитно, без паузы.

Кихон- иппон кумитэ, джу- иппон кумитэ.

1. атаки выполняются с мах. силой и скоростью.
2. контроль контакта.
3. удары наносятся точно в цель.
4. блок и контрудар выполняются слитно, без паузы.
5. кинсей тори и уке сливаются вместе.

«Не зачет»**Ката:**

1. плохой этикет.
2. отсутствие заншин (нет концентрации внимания)
3. неуверенность, остановки при выполнении ката.
4. потеря баланса на месте более 3 раз, в движении на 1/2 шага.
5. падение частичное или полное.
6. невозврат в место начала выполнения ката (энбусен).
 - а) более 1 шага.
 - б) 30%.
7. бункай ката отличается от оригинала.
8. первая защита отличается от оригинала.
9. не реальная техника.
10. ошибки применения.

Кихон:

1. плохой этикет.
2. отсутствует заншин, нет концентрации внимания.
3. стойки не стабильные,
4. не правильная последовательность выполняемых технических приемов.
5. замена техники.
6. кулак не плотно сжат.
7. нет движения руки на хикитэ.
8. нет маятниковых движений бедер при выполнении ударов ногами.
9. отсутствие вращательного движения бедер при выполнении техники рук.
10. потеря баланса при переходе из стойки в стойку, при движении потеря равновесия.
11. приемы выполняются без мах. динамики тела.

Кумитэ:

1. плохой этикет.
2. пропущена или заменена атакующая техника.
3. атаки мимо цели.
4. превышение контакта.
5. пропуск защиты.
6. неверно выбранная дистанция. (мэйай).
7. не верно выбрано время атаки (таминг).
8. атаки и контратаки в не зачетные зоны (кинъши).
9. муно (неспособность проведения поединка по правилам, слабая техподготовка)
10. плохие манеры (фукей).

ПРОТОКОЛ

оценки технико- тактической подготовленности

Декабрь 20 г.

Программа «КАРАТЭ – ДО»

Май 20 г.

группа № _____

Педагог _____

год обучения _____

Ф.И.		Возр аст	КИХОН	оцен иван ие	КУМИ ТЭ	оцен иван ие	КАТА	оцен иван ие					ИТОГ
1.	дек												
	май												
2.	дек												
	май												
3.	дек												
	май												
4.	дек												
	май												
5.	дек												
	май												
6.	дек												
	май												
7.	дек												
	май												
8.	дек												
	май												
9.	дек												
	май												
10.	дек												
	май												
11.	дек												
	май												
12.	дек												
	май												
13.	дек												
	май												
14.	дек												
	май												

ВСЕГО:

	Кол-во	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
декабрь						
Май						

Практическая подготовка.

Выносливость.

Выносливость — это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

Мерилом выносливости является время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности.

Различают общую и специальную выносливость.

Общая выносливость — это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы. По-другому ее еще называют аэробной выносливостью. Человек, который может выдержать длительный бег в умеренном темпе длительное время, способен выполнять и другую работу в таком же темпе.

- Бег в среднем темпе используя дополнительные упражнения:
- приставными шагами правым, левым боком (при этом руки необходимо держать полусогнутыми в локтевых суставах, голова должна быть обращена вперед — это так называемая «стойка боксера»)
- приставными шагами в различных комбинациях (по системе 2+2, т. е. два шага правым боком, два шага левым боком, находясь в «стойке боксера», при этом изменение положения тела связано с изменением положения рук: при передвижении правым боком правая рука несколько выставлена вперед и расположена выше, а левая — несколько ниже и ближе к корпусу)
- перекрестным шагом, подскоками
- с поворотами в правую и левую стороны
- спиной вперед
- с поворотом на 360 градусов
- с различными движениями руками
- с предметами

Рекомендуются любые спортивные игры по упрощенным правилам:

- ручной мяч;
- мини-баскетбол;
- мини-футбол;
- регби

Сила

Сила — это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).

Силовые способности — это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила».

Рекомендуемые упражнения

- Имитация ударов рукой и ногой с дополнительным отягощением (манжетами, накладками, гантелями) или с амортизатором.
- Махи ногами с дополнительным отягощением (манжетами, накладками на голени или стопы).

- Отжимания (сгибание и разгибание рук) в упоре лежа.
- Сгибание и разгибание туловища в тазобедренных суставах («прокачка»).
- Поднимание ног из положения лежа на спине.
- Поднимание туловища из положения лежа на спине.
- Вращение в тазобедренном суставе согнутой в колене ногой.
- Подскоки на одной ноге с подниманием согнутой в колене ноги к груди и через сторону к плечу под счет:
- Прыжки вверх с подтягиванием коленей к груди.
- Прыжки вверх с разведением прямых ног в стороны, доставая пальцами рук носки ног.
- Подскоки в приседе попеременно на левой и правой ноге
- Прыжки вверх с попеременным разведением прямых ног в шпагат.
- Прыжки вверх на возвышение (ступеньки, тумбы и т. д.)
- Прыжки через препятствия боком, вперед-назад, с поворотами на 90, 180, 360 градусов.
- Толкание стены кулаками или основанием ладони.
- Сгибание разгибание рук, на одной руке, на кулаках.

Гибкость.

Гибкость — это способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость является необходимым условием занятий каратэ. Она способствует правильному выполнению ударов и постановке блоков, позволяет избежать травм. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений.

Рекомендуемые упражнения:

- Махи прямой ногой в сторону, стремясь при каждом махе поднять ногу выше прежнего.
- Стоя на одном колене, свободная нога в сторону. Махи отведенной ногой; то же, но круговые движения;
- Стоя на краю скамьи (возвышения), ступни вместе, пружинистые наклоны вперед, как можно ниже.
- сидя, ноги скрестно, ладони на затылке. Пружинистые наклоны туловища вперед в максимальной амплитуде.
- сед в «барьерном шаге» (одна нога выпрямлена вперед, другая согнута и отведена в сторону). Присоединение отведенной ноги к выпрямленной и возвращение в исходное положение.
- лежа на животе, взяться правой рукой за носок правой согнутой ноги. Пружинистые притягивания стопы к голове.
- В «полушпагате» (одна нога согнута, другая выпрямлена назад, руки на полу, туловище прямо). Пружинистые наклоны туловища назад.
- В широкой стойке, одна нога вперед, другая сзади, опираясь руками о пол, пружинисто покачивая телом вверх-вниз, постепенно разводя и выпрямляя ноги, сесть на шпагат, руки в стороны.

В сочетании с правильными дыхательными упражнениями растяжка

дает прекрасный эффект, помогающий в становлении техники, увеличении амплитуды движений в суставах, предотвращению получения травм, отработке контрприемов, когда ваши руки или ноги попали на прием вашего соперника.

Ловкость.

Ловкость — это физическое качество, выражающееся в способности учеников быстро и наилучшим образом решать двигательные задачи. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под двигательно-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Способности, относящиеся к координации движений, делятся на три группы:

1. Способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные

и динамические параметры движений.

2. Способности поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие.

3. Способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности).

Совершенствовать общую ловкость каратисту помогают занятия разнообразными видами спорта (гимнастика, акробатика, спортивные игры).

Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны.

Рекомендуемые упражнения

- кувырки вперед, назад, в стороны;

- кувырок вперед – прыжок вверх или «кенгуру» или другой кувырок вперед;

- кувырок вперед – прыжок вверх с поворотом на 360° то через левое, то через правое плечо, кувырок вперед. Аналогично выполнять упражнения при кувырке назад;

- «колесо» вправо, влево;

- 2 прыжка вверх с поворотом на 360° в разные стороны, прыжок вперед;

- различные прыжки на месте; один влево (вправо), два вправо (влево); на скамейку – со скамейки; с продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствие и т.п.;

- прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной постановкой ног при приземлении и т.п.

Рекомендуемые игры.

Кто вперед

В игре могут принимать участие две и более команд. На расстоянии 4 м от старта положены маты. На расстоянии 10 м от матов положены скакалки. Команды выстраиваются на старте. По сигналу первые номера прыжками (могут быть любые варианты: на двух ногах, на одной, в полуприседе, в полном

приседе и др.) достигают матов, делают кувырок (вперед, боком и др.), приставными шагами добегают до скакалок, выполняют 10 прыжков, кладут скакалки на место и возвращаются бегом к линии старта.

Поймай палку

Играющие стоят по кругу в 3-4 шагах от водящего, который придерживает рукой стоящую палку. У всех играющих есть порядковый номер (вместо номера можно использовать имя занимающегося, присвоить ему название цветка и т.п.). Стоящий в центре выкрикивает номер, имя или название цветка и отпускает палку. Вызванный игрок должен успеть схватить ее, пока она не упала. Если он не сумел это сделать и палка упала, игрок становится водящим. А водивший до него идет на его место. Выигрывает тот, кто ни разу не был водящим (По ситуации водящим может быть тренер)

Борьба за мяч

В игре участвуют две команды по 3-5 человек в каждой. Игра может проводиться на небольшой площадке, включая забеги. По своему характеру напоминает баскетбол, но без бросков мяча в корзину.

Задача игроков – как можно дольше удерживать мяч в своей команде, используя ведение мяча, передачу его партнеру, перехваты, обманные действия и др. Выигрывает команда, игроки которой дольше владели мячом.

Петухи

Начертить круг диаметром = 2 м.

Два игрока входят в круг, встают лицом друг к другу, согнув левую ногу и обхватив ее левой рукой за щиколотку. Правую руку, согнутую в локте, прижимают к туловищу.

Толкая друг друга плечом, требуется вытеснить соперника из круга или заставить его опустить на землю левую ногу.

То же, но прыгая на левой ноге, согнув правую.

Сохранить равновесие

Расставив ноги на ширине плеч, встать друг против друга на таком расстоянии, чтобы, вытянув руки вперед, можно было прижать ладони к ладоням. Отвести руки немного к себе. По команде нужно сильно толкнуть противника в ладони, заставив его сойти с места. Когда соперник выполняет удар, можно быстро привести руки к себе. Только ловкий противник сумеет в такой момент сохранить равновесие.

Исход борьбы решается в трех попытках.

Заколдованный круг

Начертить на земле круг диаметром 1 м. Провести линию от центра к окружности. Встать в центре круга, линия между ног. Подпрыгнуть вверх и повернуться в воздухе на 360° так, чтобы приземлившись оказаться в первоначальном положении, ни одной ногой не выходя из круга. Повороты выполнять как в левую, так и в правую стороны. Диаметр круга можно уменьшать.

Быстрота

Быстрота — комплекс функциональных свойств, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательных реакций.

Скоростные способности — это возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени.

Рекомендуемые упражнения

1. Удары рукой или ногой с максимальной скоростью в воздух, на снарядах
2. Серии ударов в воздух или на специальных снарядах (грушах, мешках, подушках, макиварах) с максимальной частотой.
3. Последовательные серии ударов руками или ногами с последующим отдыхом. Упражнение выполняется в разных вариациях.
4. Поочередное выполнение с максимальной частотой ударов руками, затем бега на месте с последующим отдыхом.
5. Выполнение максимального количества ударов руками в прыжке вверх на месте.
6. Серии ударов в прыжках вверх на месте с концентрацией усилия в одном из них.
7. Бег со старта из различных положений, в том числе из положения сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа
8. Передвижение в различных стойках вперед-назад или вправо-влево на два, три или четыре шага в чередовании с подскоками.
9. Потряхивание с максимальной частотой кистями рук или ступнями ног вправо-влево или вверх-вниз.