

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа-интернат № 1 имени В.П. Синякова»

ПРИНЯТО:

Медико-психолого-педагогический

совет МАОУ школы-интерната № 1

Протокол от 17.05.2022 № 4

УТВЕРЖДАЮ:

И. о. директора

МАОУ школы-интерната № 1

Р.В. Кузьмин



Приказ от 17.05.2022 № 01-04-284/1

**Рабочая
дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивного направления
«КАРАТЭ-ДО»**

Возрастная группа: 8- 14 лет
Срок реализации: 2 года
Руководитель: Шелякин В.А.
педагог дополнительного
образования

Красноярск, 2022 г.

1. Пояснительная записка

Боевые искусства Востока представляют собой уникальный и неповторимый пласт культуры, где совмещается, казалось бы, несовместимое – красота ритма и гармонии движений и реальные боевые действия. Здесь боевая подготовка доводится до уровня искусства, что в итоге выливается в особый путь воспитания личности.

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.

Важной причиной популярности каратэ является его доступность. Им, фактически может заниматься любой человек со средним здоровьем, независимо от возраста и пола. Кроме этого, популярность каратэ состоит в привлекательности восточного культурного «колорита» и признании его международным спортивным сообществом. В наше сложное время и мужчины, и женщины хотят чувствовать себя в полной уверенности и безопасности, владеть специальными знаниями и техникой каратэ, уметь постоять за себя и своих близких, дать должный отпор агрессору, даже более сильному.

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 8 до 14 лет и составлена с учетом особенности физического развития детей с ОВЗ (сколиотическое заболевание на ранних стадиях), что является отличительной особенностью от других программ по восточным единоборствам.

Ведущим методом лечения сколиоза является лечебная физкультура, направленная на повышение тонуса мышц одной половины спины и релаксации другой, укрепление связочного аппарата и т.д. Упражнения лечебной гимнастики должны предназначаться для укрепления основных мышечных групп, поддерживающих позвоночник - мышц разгибателей позвоночника, косых мышц живота, квадратных мышц поясницы, подвздошно-поясничных мышц и др.

Развитие мышечного корсета происходит при развитии мышц, обеспечивающих длительное удержание тела в вертикальном положении. Наибольшее значение при этом имеют разнообразные упражнения каратэ-до при направленном развитии мышечного корсета туловища и особенно мышц спины и брюшного пресса. Для избирательного укрепления мышц спины и брюшного пресса выгоднее исходное положение лежа на животе, на боку, на спине. Положительной стороной упражнений лежа также являются симметричное расположение сегментов тела и фиксированный таз, что исключает искривление позвоночника, находящегося в прямом положении. Само по себе исходное положение лежа способствует выпрямлению позвоночника, а

упражнения в этих исходных положениях еще более усиливают эффект применяемых движений.

Такая методическая целенаправленность тренировки предоставляет возможность исправления сколиоза первой степени подростков укрепляет мускулатуру. После статических усилий, вызывающих общую усталость и задержку дыхания, вводят дополнительно дыхательные упражнения на расслабление.

Статические упражнения должны сочетаться с динамическими, регулируя их трудность в соответствии с физическими возможностями занимающихся. Разнообразные сочетания статических и динамических напряжений - лучшее средство выработки мышечной силы

Программа составлена на основе типовой программы каратэ-до для детско-юношеских клубов физической подготовке и спортивных школ различного типа. Москва, 2003 г. автор Литвинов С.А., президент московской ассоциации Шотокан каратэ-до, авторской программы Сетокан каратэ-до «Гармонии тела, разума и духа», ЦДТ, г. Иркутск, 2004 г.

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 гармоничное 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.

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.

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.

Цель программы - формирование правильной осанки и укрепление мышечного корсета через занятия каратэ-до.

Основные задачи:

- укрепить мышечный корсет средствами 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.

Организация процесса обучения подчинена принципу последовательного решения частных задач с использованием при этом многообразных методических приемов, что обеспечивает прогресс в развитии физических и других качеств.

Программа «Каратэ-до» рассчитана на обучение и воспитание детей и подростков в возрасте от 8 до 14 лет, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья. Рекомендуемый состав учебной группы составляет 10 - 15 человек, согласно нормам и требованиям СанПиН.

Срок реализации программы: Программа рассчитана на два года обучения 210 часов (3 часа в неделю).

Педагогическая целесообразность

Люди во всем мире отдают дань уважения друг к другу и в разных странах это делают по разному, существуют: слова приветствия, рукопожатия, поклоны, ритуалы и т.п.

Первый урок в каратэ начинается с изучения и объяснения значения поклона (Рей). Впоследствии поклон применяется постоянно. Его важность даже выше, чем начало изучения каратэ. Только те, кто понял значения поклона, достигают высокого мастерства.

Каратэ-до – это боевой вид искусства и как таковой не имеет предела в совершенствовании. И только в процессе тяжелых тренировок и жесткой дисциплины мы стараемся постичь Путь (До). Одним из двадцати принципов в каратэ-до является то, что каратэ начинается и заканчивается поклоном.

Поклон может выразить желание установить отношения, основанные на взаимном доверии, доброжелательности, понимании и уважении. В социальном смысле поклон является средством сохранения гармонии между людьми с целью создания лучшего общества.

Сенсей (Уважаемый учитель) оказывает влияние на создание тел учеников и их характеров и считает себя ответственным за их результат.

Все тренировки в воинских искусствах прежде всего сориентированы на воспитание духа, уверенности в себе, дисциплины, умеренности и мудрости.

Учебно-тематический план
Примерный учебно-тематический план групп
1 год обучения (105 часов)

| № 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. | 1 | - | |
| | 4. Самоконтроль. | 2 | - | |
| | | | - | |
| 2. | Общая физическая подготовка | | | |
| | 1. Выносливость | 1 | 11 | Тестирование на начало и конец года |
| | 2. Сила | 1 | 9 | |
| | 3. Быстрота | 1 | 11 | |
| | 4. Ловкость | 1 | 13 | |
| | 5. Гибкость | 1 | 9 | |
| 3. | Техническая подготовка | | | |
| | 1. Защитная техника – блоки руками. | 1 | 11 | Аттестационный экзамен (середина и конец учебного года). |
| | 2. Ударная техника руками, ногами. | 1 | 9 | |
| | 3. Техника перемещений в стойках. | 1 | 10 | |
| | 4. Техника самостраховки | 1 | 7 | |
| | Итого: | 15 ч | 90 | |
| | Всего: | 105 ч | | |

Примерный учебно-тематический план групп
2 год обучения (105 часов)

| № п/п | Наименование тем | Кол-во часов | | Форма контроля |
|-----------|---|--------------|----------|---------------------------|
| | | Теория | Практика | |
| 1. | Теоретическая подготовка | | | |
| | 1. Техника безопасности на занятиях | 1 | - | Беседы. Анкетирование. |
| | 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 меди- | | - | |

| | | | | |
|-----------|---|--------------|-------------|--|
| | цинской помощи. | 3 | | Устный опрос. |
| | 5. Развитие физической культуры и спорта. | 1 | - | |
| | | | - | |
| 2. | Общая физическая подготовка | | | |
| | 1. Выносливость | 1 | 6 | Тестирование на начало и конец года |
| | 2. Сила | 1 | 5 | |
| | 3. Быстрота | 1 | 6 | |
| | 4. Ловкость | 1 | 7 | |
| | 5. Гибкость | 1 | 5 | |
| 3. | Техническая подготовка | | | |
| | 1. Защитная техника – блоки руками. | 1 | 8 | Аттестационный экзамен (середина и конец учебного года). |
| | 2. Защитная техника - блоки ногами. | 1 | 5 | |
| | 3. Ударная техника руками, ногами. | 1 | 9 | |
| | 4. Техника перемещений в стойках. | 1 | 8 | |
| | 5. Техника самостраховки | 1 | 4 | |
| | 6. Тактика | 1 | 10 | |
| 4. | Специальная физическая подготовка | | | |
| | Скоростно – силовая подготовка | 1 | 5 | Наблюдения, опрос |
| | Специальная выносливость | 1 | 5 | |
| | Итого: | 22 ч | 83 ч | |
| | Всего: | 105 ч | | |

Виды и формы контроля:

- *предварительный контроль* осуществляется педагогом в начале учебного 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.

Ожидаемые результаты:

В группах 1 года обучения 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 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 квалификационные экзамены на соответствующие знаниям ступени.

**Календарно-тематическое планирование
группа 1**

| № п/п | Тема | План | Факт | Количество часов |
|-------|---|------|------|----------------------|
| 1 | Техника безопасности. Правила работы со спортивным инвентарем | | | 1ч теория |
| 2 | Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Базовые техники. | | | 2ч теория и практика |
| 3 | Гигиена, закаливание, режим, питание. | | | 1ч теория |
| 4 | Самоконтроль. | | | 2ч теория |
| 5 | Общая физическая подготовка. Выносливость. | | | 1 ч теория |
| 6 | Общая физическая подготовка. Выносливость. Базовые техники, стойки. | | | 2ч практика |
| 7 | Общая физическая подготовка. Выносливость. Техника самостоятельной страховки | | | 1ч практика |
| 8 | Общая физическая подготовка. Техника защиты | | | 2ч практика |
| 9 | Общая физическая подготовка. Выносливость. Комплекс упражнений. | | | 1ч практика |
| 10 | Общая физическая подготовка. Выносливость. Скоростная силовая подготовка. | | | 2ч практика |

| | | | | |
|--------|--|--|--|--------------------------|
| 1 1 | Общая физическая подготовка. Выносливость. Отработка базовой техники. | | | 1ч практика |
| 1 2 | Общая физическая подготовка Выносливость. Техника перемещения в стойках. | | | 2ч практика |
| 1 3 | Общая физическая подготовка. Сила. Характеристика качества СФП | | | 1 ч теория |
| 1 4 | Общая физическая подготовка. Сила. Базовая - техника. Удары пучками (Цуки Ваза) | | | 2ч практика |
| 1 5 | Общая физическая подготовка Сила. Комплекс упражнений на силу рук, ног, пресса. | | | 1ч практика |
| 1 6 | Общая физическая подготовка Сила. Техника перемещения в стойках. | | | 2ч практика |
| 1 7 | Общая физическая подготовка Сила. СФП- скоростная силовая подготовка | | | 1ч практика |
| 1 8 | Общая физическая подготовка Сила. Комплекс силовых упражнений. | | | 2ч практика |
| 1 9 | Общая физическая подготовка Сила | | | 1ч практика |
| 2 0 | Общая физическая подготовка Быстрота. Контрольные тесты | | | 1ч теория 1ч практика |
| 2 1 | Общая физическая подготовка Быстрота. Скоростная силовая подготовка | | | 1ч практика |
| 2 2 | Общая физическая подготовка Быстрота. Техника Ката | | | 2ч практика |
| 2 3 | Общая физическая подготовка Быстрота. Защитная техника блоки руками. | | | 1ч практика |
| 2 4 | Общая физическая подготовка | | | 1ч практика |

| | | | | |
|--------|---|--|--|-------------|
| | Быстрота Отработка ударов руками, ногами. | | | |
| 2 5 | Общая физическая подготовка Быстрота. Выпада, входы, уходы от атаки | | | 2ч практика |
| 2 6 | Общая физическая подготовка Быстрота. Отработка техники с МАХ частот | | | 2ч практика |
| 2 7 | Общая физическая подготовка Быстрота. Отработка Гери Ваза | | | 1ч практика |
| 2 8 | Общая физическая подготовка Ловкость . Упражнение на развитие координационных способностей | | | 2ч практика |
| 2 9 | Общая физическая подготовка Ловкост. Упражнение на развитие координационных способностей . Теника работы в парах | | | 1ч теория |
| 3 0 | Подвижные игры ударная техника руками и ногами. Промежуточная аттестация (техника) показательные выступления | | | 2ч практика |
| 3 1 | Общая физическая подготовка Ловкость. Ударная техника специальная выносливость | | | 1ч практика |
| 3 2 | Техника перемещения в стойках | | | 2ч практика |
| 3 3 | Общая физическая подготовка Ловкость специальная выносливость | | | 1ч практика |
| 3 4 | Общая физическая подготовка Ловкость. Защитная техника, блоки руками, ногами. Подвижные игры | | | 2ч практика |
| 3 5 | Общая физическая подготовка Ловкость. Блоки руками,ногами | | | 1ч практика |

| | | | | |
|--------|---|--|--|--------------------------|
| 3 6 | Общая физическая подготовка Ловкость Блоки рука- ми,ногами | | | 1ч практика |
| 3 7 | Общая физическая подготовка Ловкость | | | 2ч практика |
| 3 8 | Общая физическая подготовка Гибкость. Характеристика ка- чества, комплекс упражнений, растяжка | | | 1ч практика |
| 3 9 | Общая физическая подготовка Гибкость, комплекс упражне- ний, подвижные игры | | | 1ч теория 1ч практика |
| 4 0 | Общая физическая подготовка Гибкость, комплекс упражне- ний, подвижные игры | | | 1ч практика |
| 4 1 | Общая физическая подготовка Гибкость комплекс упражне- ний, растяжка | | | 2ч практика |
| 4 2 | Общая физическая подготовка Гибкость, комплекс упражне- ний, растяжка | | | 1ч практика |
| 4 3 | Общая физическая подготовка Гибкость комплекс упражне- ний, растяжка | | | 2ч практика |
| 4 4 | Техническая подготовка. За- щитная техника, блоки руками | | | 1ч практика |
| 4 5 | Техническая подготовка. За- щитная техника, блоки рука- ми, тактика | | | 1ч практика 1ч теория |
| 4 6 | Техническая подготовка Защитная техника – блоки ру- ками. тактика | | | 1ч практика |
| 4 7 | Техническая подготовка Защитная техника – блоки ру- ками. тактика, специальная выносливость | | | 2ч практика |
| 4 8 | Техническая подготовка Защитная техника – блоки ру- ками. специальная выносили- | | | 1ч практика |

| | ВОСТЬ | | | |
|--------|---|--|--|--------------|
| 4 9 | Техническая подготовка Защитная техника – блоки руками.. Ударная техника скоростная силовая подготовка | | | 2ч практика |
| 5 0 | Техническая подготовка Защитная техника – блоки руками. Ударная техника | | | 1ч практика |
| 5 1 | Техническая подготовка Защитная техника – блоки руками. КУМИТЭ | | | 2ч практика |
| 5 2 | Техническая подготовка . Ударная техника руками, ногами. | | | 1ч практика |
| 5 3 | Техническая подготовка Ударная техника руками, ногами. Перемещение в парах | | | 1 ч практика |
| 5 4 | Техническая подготовка Ударная техника руками, ногами. | | | 1ч теория |
| 5 5 | Техническая подготовка Ударная техника руками, ногами. Перемещение в парах | | | 1 ч практика |
| 5 6 | Техническая подготовка Ударная техника руками, ногами. Перемещение в парах | | | 2ч практика |
| 5 7 | Техническая подготовка Ударная техника руками, ногами. | | | 1 ч практика |
| 5 8 | Техническая подготовка Ударная техника руками, ногами. | | | 2ч практика |
| 5 9 | Техническая подготовка Ударная техника руками, ногами. | | | 1 ч практика |
| 6 0 | Техническая подготовка Перемещение в стойках | | | 2ч практика |
| 6 1 | Техническая подготовка | | | 1ч теория |

| | | | | |
|--------|--|--|--|--------------|
| | Техника перемещений в стойках. | | | |
| 6 2 | Техническая подготовка Техника перемещений в стойках. инструкция и судейская практика | | | 1ч практика |
| 6 3 | Техническая подготовка Техника перемещений в стойках. | | | 2ч практика |
| 6 4 | Техническая подготовка Техника перемещений в стойках. | | | 1ч практика |
| 6 5 | Техническая подготовка Техника перемещений в стойках. | | | 2ч практика |
| 6 6 | Техническая подготовка Техника перемещений в стойках. | | | 1ч практика |
| 6 7 | Техника перемещений в стойках Техническая подготовка Техника самостраховки | | | 1ч практика |
| 6 8 | Техника самостраховки. | | | 1ч теория |
| 6 9 | Техническая подготовка Техника самостраховки | | | 1 ч практика |
| 7 0 | Техническая подготовка Техника самостраховки | | | 2ч практика |
| 7 1 | Техническая подготовка Техника самостраховки | | | 1ч практика |
| 7 2 | Техническая подготовка Техника самостраховки. Итоговая аттестация (тестирование) | | | 2ч практика |
| 7 3 | Итоговое занятие. Демонстрация техник | | | 1ч практика |

группа 2

| № п/п | Тема | План | Факт | Количество часов |
|-------|--|------|------|----------------------------|
| 1 | Техника безопасности. Правила работы со спортивным инвентарем | | | 1ч теория |
| 2 | Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Базовые техники - | | | 1ч теория 1ч теория |
| 3 | Гигиена, закаливание, режим, питание. | | | 1ч теория |
| 4 | Самоконтроль. | | | 1ч теория 1ч теория |
| 5 | Общая физическая подготовка Выносливость | | | 1 ч теория |
| 6 | Общая физическая подготовка Выносливость. Базовые техники, стойки. | | | 1ч практика 1ч практика |
| 7 | Общая физическая подготовка Выносливость. Техника защиты | | | 1ч практика |
| 8 | Общая физическая подготовка Техника самостроховки | | | 1ч практика 1ч практика |
| 9 | Общая физическая подготовка Выносливость. Комплекс упражнений | | | 1ч практика |
| 10 | Общая физическая подготовка Выносливость. Скоростная-силовая подготовка. | | | 1ч практика 1ч практика |
| 11 | Общая физическая подготовка Выносливость. Отработка базовой техники. | | | 1ч практика |
| 12 | Общая физическая подготовка Выносливость. Техника перемещения в стойках. | | | 1ч практика 1ч практика |
| 13 | Общая физическая подготовка Сила. Характеристика каче- | | | 1 ч теория |

| | ства СФП | | | |
|--------|--|--|--|----------------------------|
| 1 4 | Общая физическая подготовка Сила. Базовая - техника. Удары пучками (Цуки Ваза) | | | 1ч практика 1ч практика |
| 1 5 | Общая физическая подготовка Сила. Комплекс упражнений на силу рук, ног, пресса. | | | 1ч практика |
| 1 6 | Общая физическая подготовка Сила. Техника перемещения в стойках. | | | 1ч практика 1ч практика |
| 1 7 | Общая физическая подготовка Сила. СФП- скоростная силовая подготовка | | | 1ч практика |
| 1 8 | Общая физическая подготовка Сила. Комплекс силовых упражнений. | | | 1ч практика 1ч практика |
| 1 9 | Общая физическая подготовка Сила | | | 1ч практика |
| 2 0 | Общая физическая подготовка Быстрота. Контрольные тесты | | | 1ч теория 1ч практика |
| 2 1 | Общая физическая подготовка Быстрота. Скоростная силовая подготовка | | | 1ч практика |
| 2 2 | Общая физическая подготовка Быстрота. Техника Ката | | | 1ч практика 1ч практика |
| 2 3 | Общая физическая подготовка Быстрота. Защитная техника блоки руками. | | | 1ч практика |
| 2 4 | Общая физическая подготовка Быстрота Отработка ударов руками, ногами. | | | 1ч практика |
| 2 5 | Общая физическая подготовка Быстрота. Выпада, входы, уходы от атаки | | | 1ч практика 1ч практика |
| 2 6 | Общая физическая подготовка Быстрота. Отработка Гери Ваза | | | 1ч практика |

| | | | | |
|--------|--|--|--|----------------------------|
| 2 7 | Общая физическая подготовка Быстрота. Отработка техники с МАХ частот | | | 1ч практика 1ч практика |
| 2 8 | Общая физическая подготовка Ловкость . Упражнение на раз- витие координационных спо- собностей | | | 1ч практика 1ч практика |
| 2 9 | Общая физическая подготовка Ловкость. подвижные инры | | | 1ч практика |
| 3 0 | ударная техника руками и но- гами. Промежуточная аттеста- ция (техника) показательные выступления | | | 2ч практика |
| 3 1 | Общая физическая подготовка Ловкость. Техника перемеще- ния в стойках Ударная техника специальная выносливость | | | 1ч практика 1ч практика |
| 3 2 | Ловкость специальная вынос- ливость | | | 1ч практика |
| 3 3 | Общая физическая подготовка Ловкость. Защитная техника, блоки руками, ногами. По- движные игры | | | 1ч практика 1ч практика |
| 3 4 | Общая физическая подготовка Ловкость. Блоки рука- ми,ногами | | | 1ч практика |
| 3 5 | Общая физическая подготовка Ловкость Блоки рука- ми,ногами | | | 1ч практика |
| 3 6 | Упражнение для развития лов- кости. Гибкость. Характе- ристика качества, комплекс упражнений | | | 1ч практика 1ч практика |
| 3 7 | Гибкость. Характеристика ка- чества, комплекс упражнений на растяжку | | | 1ч практика |
| 3 8 | Гибкость, комплекс упражне- ний | | | 1ч теория |
| 3 9 | Общая физическая подготовка | | | 1ч практика 1ч практика |

| | | | | |
|--------|---|----------------------|----------------------|----------------------------|
| | Гибкость, комплекс упражнений, подвижные игры | | | |
| 4 0 | Общая физическая подготовка Гибкость, комплекс упражнений, | 28.01.21 | 28.01.21 | 1ч практика |
| 4 1 | Общая физическая подготовка Гибкость комплекс упражнений, растяжка | 29.01.21 02.02.21 | 29.01.21 02.02.21 | 1ч практика 1ч практика |
| 4 2 | Общая физическая подготовка Гибкость, комплекс упражнений, растяжка | 04.02.21 05.02.21 | 04.02.21 05.02.21 | 1ч практика 1ч практика |
| 4 3 | Техническая подготовка. Защитная техника, блоки руками | 09.02.21 | 09.02.21 | 1ч практика |
| 4 4 | Техническая подготовка. Защитная техника, блоки руками, а | 11.02.21 | 11.02.21 | 1ч практика |
| 4 5 | Техническая подготовка. Защитная техника, блоки руками, тактика | 12.02.21 | 12.02.21 | 1ч теория |
| 4 6 | Техническая подготовка Защитная техника – блоки руками. тактика | 16.02.21 | 16.02.21 | 1ч практика |
| 4 7 | Техническая подготовка Защитная техника – блоки руками. тактика, специальная выносливость | 18.02.21 19.02.21 | 18.02.21 19.02.21 | 1ч практика 1ч практика |
| 4 8 | Техническая подготовка Защитная техника – блоки руками. специальная выносливость | 02.03.21 | 02.03.21 | 1ч практика |
| 4 9 | Техническая подготовка Защитная техника – блоки руками.. Ударная техника скоростная силовая подготовка | 04.03.21 | 04.03.21 | 1ч практика |
| 5 0 | Техническая подготовка Защитная техника – блоки руками. Ударная техника | 05.03.21 09.03.21 | 05.03.21 09.03.21 | 1ч практика 1ч практика |
| 5 1 | Техническая подготовка Защитная техника – блоки руками. КУМИТЭ | 11.03.21 12.03.21 | 11.03.21 12.03.21 | 1ч практика 1ч практика |

| | | | | |
|--------|--|--|--|------------------------------|
| 5 2 | Техническая подготовка . Ударная техника руками, ногами. | | | 1ч практика 1ч практика |
| 5 3 | Техническая подготовка Ударная техника руками, ногами. Перемещение в парах | | | 1 ч практика 1ч теория |
| 5 4 | Техническая подготовка Ударная техника руками, ногами. Перемещение в парах | | | 1ч практика 1ч практика |
| 5 5 | Техническая подготовка Ударная техника руками, ногами. | | | 1 ч практика 1 ч практика |
| 5 6 | Техническая подготовка Ударная техника руками, ногами. | | | 1ч практика 1ч практика |
| 5 7 | Техническая подготовка Ударная техника руками, ногами. Перемещение в парах | | | 1ч практика 1ч практика |
| 5 8 | Техническая подготовка Техника перемещений в стойках. | | | 1ч теория |
| 5 9 | Техническая подготовка Техника перемещений в стойках. инструкция и судейская практика | | | 1 ч практика |
| 6 0 | Техническая подготовка Техника перемещений в стойках. | | | 1ч практика 1ч практика |
| 6 1 | Техническая подготовка Техника перемещений в стойках. | | | 1ч практика 1ч практика |
| 6 2 | Техническая подготовка Техника перемещений в стойках. | | | 1ч практика |
| 6 3 | Техническая подготовка Техника перемещений в стойках. | | | 1ч практика 1ч практика |
| 6 4 | Техническая подготовка | | | 1ч теория |

| | | | | |
|--------|---|----------------------|----------------------|-----------------------------|
| | Техника самостраховки | | | |
| 6 5 | Техническая подготовка Техника самостраховки | 11.05.21 | 11.05.21 | 1ч практика |
| 6 6 | Техника самостраховки. | 13.05.21 14.05.21 | 13.05.21 14.05.21 | 1ч практика 1ч практика |
| 6 7 | Техническая подготовка Техника самостраховки | 18.05.21 20.05.21 | 18.05.21 20.05.21 | 1ч практика 1 ч практика |
| 6 8 | Техническая подготовка Техника самостраховки. Ито- говая аттестация (тестирова- ние) | 21.05.21 | 21.05.21 | 1ч практика |
| 6 9 | Итоговое занятие. Демонстра- ция техник | 25.05.21 | 25.05.21 | 1 ч практики |

Календарно-тематическое планирование группа 3

| № п/ п | Тема | План | Факт | Количество часов |
|--------------|--|------|------|---------------------|
| 1 | Техника безопасности. Правила работы со спортивным инвен- тарем | | | 1ч теория |
| 2 | Сведения о строении и функ- циях организма человека. Вли- яние физических упражнений на организм занимающихся. Базовые техники - | | | 2ч теория |
| 3 | Гигиена, закаливание, режим, питание. | | | 1ч теория |
| 4 | Самоконтроль. | | | 2ч теория |
| 5 | Общая физическая подготовка Выносливость | | | 1 ч теория |
| 6 | Общая физическая подготовка Выносливость. Базовые техни- ки, стойки. | | | 2ч практика |
| 7 | Общая физическая подготовка Выносливость. Техника защи- ты | | | 1ч практика |
| 8 | Общая физическая подготовка самостраховки | | | 2ч практика |

| | | | | |
|----|--|--|--|--------------------------|
| 9 | Общая физическая подготовка Выносливость. Комплекс упражнений | | | 1ч практика |
| 10 | Общая физическая подготовка Выносливость. Скоростная-силовая подготовка. | | | 2ч практика |
| 11 | Общая физическая подготовка Выносливость. Отработка базовой техники. | | | 1ч практика |
| 12 | Общая физическая подготовка Выносливость. Техника перемещения в стойках. | | | 2ч практика |
| 13 | Общая физическая подготовка Сила. Характеристика качества СФП | | | 1 ч теория |
| 14 | Общая физическая подготовка Сила. Базовая - техника. Удары пуками (Цуки Ваза) | | | 2ч практика |
| 15 | Общая физическая подготовка Сила. Комплекс упражнений на силу рук, ног, пресса. | | | 1ч практика |
| 16 | Общая физическая подготовка Сила. Техника перемещения в стойках. | | | 2ч практика |
| 17 | Общая физическая подготовка Сила. СФП- скоростная силовая подготовка | | | 1ч практика |
| 18 | Общая физическая подготовка Сила. Комплекс силовых упражнений. | | | 2ч практика |
| 19 | Общая физическая подготовка Сила | | | 1ч практика |
| 20 | Общая физическая подготовка Быстрота. Контрольные тесты | | | 1ч теория 1ч практика |
| 21 | Общая физическая подготовка Быстрота. Скоростная силовая подготовка | | | 1ч практика |
| 22 | Общая физическая подготовка | | | 2ч практика |

| | | | | |
|--------|--|--|--|-------------|
| 2 | Быстрота. Техника Ката | | | |
| 2 3 | Общая физическая подготовка Быстрота. Защитная техника блоки руками. | | | 1ч практика |
| 2 4 | Общая физическая подготовка Быстрота Отработка ударов руками, ногами. | | | 2ч практика |
| 2 5 | Общая физическая подготовка Быстрота. Выпада, входы, уходы от атаки | | | 1ч практика |
| 2 6 | Общая физическая подготовка Быстрота. Отработка техники с МАХ частот | | | 2ч практика |
| 2 7 | Общая физическая подготовка Быстрота. Отработка Гери Ва- за | | | 1ч практика |
| 2 8 | Общая физическая подготовка Ловкость . Упражнение на раз- витие координационных спо- собностей | | | 1ч теория |
| 2 9 | Общая физическая подготовка Ловкость. Упражнение на раз- витие координационных спо- собностей . Техника работы в парах | | | 1ч практика |
| 3 0 | Подвижные игры ударная тех- ника руками и ногами. Про- межуточная аттестация (тех- ника) показательные выступ- ления | | | 2ч практика |
| 3 1 | Общая физическая подготовка Ловкость. Ударная техника но- гами,руками | | | 1ч практика |
| 3 2 | Техника перемещения в стой- ках | | | 2ч практика |
| 3 3 | Общая физическая подготовка Ловкость специальная вынос- ливость | | | 1ч практика |
| 3 4 | Общая физическая подготовка Ловкость. Защитная техника, | | | 2ч практика |

| | | | | |
|--------|---|--|--|----------------------------|
| | блоки руками, ногами. Подвижные игры | | | |
| 3 5 | Общая физическая подготовка Ловкость. Блоки руками, ногами | | | 1ч практика |
| 3 6 | Общая физическая подготовка Ловкость Блоки руками, ногами | | | 1ч практика |
| 3 7 | Общая физическая подготовка Ловкость, Характеристика качества, комплекс упражнений, растяжка | | | 1ч практика 2ч практика |
| 3 8 | Общая физическая подготовка Гибкость, комплекс упражнений, подвижные игры | | | 2ч практика |
| 3 9 | Общая физическая подготовка Гибкость, комплекс упражнений, подвижные игры | | | 1ч практика |
| 4 0 | Общая физическая подготовка Гибкость комплекс упражнений, растяжка | | | 2ч практика |
| 4 1 | Общая физическая подготовка Гибкость, комплекс упражнений, растяжка | | | 1ч практика |
| 4 2 | Общая физическая подготовка Гибкость комплекс упражнений, растяжка | | | 2ч практика |
| 4 3 | Техническая подготовка. Защитная техника, блоки руками | | | 1ч практика |
| 4 4 | Техническая подготовка. Защитная техника, блоки руками, тактика | | | 2ч теория |
| 4 5 | Техническая подготовка Защитная техника – блоки руками. тактика | | | 1ч практика |
| 4 6 | Техническая подготовка Защитная техника – блоки руками. тактика, специальная выносливость | | | 2ч практика |
| 4 | Техническая подготовка | | | 1ч практика |

| | | | | |
|--------|---|--|--|--------------|
| 7 | Защитная техника – блоки руками. специальная выносливость | | | |
| 4 8 | Техническая подготовка Защитная техника – блоки руками.. Ударная техника скоростная силовая подготовка | | | 2ч практика |
| 4 9 | Техническая подготовка Защитная техника – блоки руками. Ударная техника | | | 1ч практика |
| 5 0 | Техническая подготовка Защитная техника – блоки руками. КУМИТЭ | | | 2ч практика |
| 5 1 | Техническая подготовка . Ударная техника руками, ногами. | | | 1ч практика |
| 5 2 | Техническая подготовка Ударная техника руками, ногами. Перемещение в парах | | | 2 ч практика |
| 5 3 | Техническая подготовка Ударная техника руками, ногами. Перемещение в парах | | | 1ч теория |
| 5 4 | Техническая подготовка Ударная техника руками, ногами. Перемещение в парах | | | 2ч практика |
| 5 5 | Техническая подготовка Ударная техника руками, ногами. | | | 1 ч практика |
| 5 6 | Техническая подготовка Ударная техника руками, ногами. | | | 2ч практика |
| 5 7 | Техническая подготовка Ударная техника руками, ногами. | | | 1 ч практика |
| 5 8 | Техническая подготовка Перемещение в стойках | | | 2ч практика |
| 5 9 | Техническая подготовка Техника перемещений в стойках. | | | 1ч теория |

| | | | | |
|--------|--|--|--|--------------------------|
| 6 0 | Техническая подготовка Техника перемещений в стойках. инструкция и судейская практика | | | 1ч практика |
| 6 1 | Техническая подготовка Техника перемещений в стойках. | | | 2ч практика |
| 6 2 | Техническая подготовка Техника перемещений в стойках. | | | 1ч практика |
| 6 3 | Техническая подготовка Техника перемещений в стойках. | | | 2ч практика |
| 6 4 | Техническая подготовка Техника перемещений в стойках. | | | 1ч практика |
| 6 5 | Техника перемещений в стойках Техническая подготовка Техника самостраховки | | | 1ч практика 1ч теория |
| 6 6 | Техническая подготовка Техника самостраховки | | | 1 ч практика |
| 6 7 | Техническая подготовка Техника самостраховки | | | 2ч практика |
| 6 8 | Техническая подготовка Техника самостраховки | | | 1 ч. практика |
| 6 9 | Техническая подготовка Техника самостраховки. Итоговая аттестация (тестирование) | | | 2ч практика |
| 7 0 | Итоговое занятие. Демонстрация техник | | | 1ч практика |

➤ **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 |

Рекомендуемая литература для педагогов:

1. Гатиатулин Р. Р., Потапова Н. А., Кротова Л. М., Кубушко И. В., Дрянных Т. П. Движение и здоровье. Программно-методический комплекс системной коррекции последствий сколиоза у детей и подростков средствами адаптивной физической культуры. Москва, 2006.
2. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. - М.: Спортакадем-пресс, 2000.
3. Пилюян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. - Малаховка, 1999.
4. Прокудин К.Б. Технология построения тренировочного процесса юных каратистов на этапе предварительной подготовки: Автореф. дис... канд. пед. наук. - М., 2000.- 22 с.
5. . Традиционное каратэ. Правила соревнований / Сост. С.А.Литвинов. - М.: Советский спорт, 2003.-120 с.
6. Гогунев Е.Н, Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений. М. 2000 г.
7. Накаяма Масатоши. Лучшее каратэ. В 11-ти томах. Пер. с англ. В. Коломарова, – М.: Ладомир, АСТ, 1998 – 2001.
8. Смирнов В.М. Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. Учеб. для ВУЗов. М.: Физкультура и спорт 2001 г.
9. Трусов О.В. Шотокан Каратэ-до. Кн.1. Основные аспекты. Кн.2. От новичка до мастера. К.: «София», 2000 г.
10. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры. Учеб. для ВУЗов физ. культ. М.: «Военздат», 2001 г.

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.

Приложение 1

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 тол-

кать 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 виси 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 «за-

мок» 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 |
| 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 |
| 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 подсчет результатов сентября соответственно, производим по возрасту «десять лет». В строку «май» соответственно вписываем **10** лет и подсчет 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.

Обработывая полученные результаты оценивать их в сентябре необходимо по возрасту на год старше, протокол в сентябре. Например: в сентябре обучающемуся 9 лет, тогда подсчет результатов сентября соответственно, производим по возрасту «десять лет». В строку «май» соответственно вписываем **10** лет и подсчет 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.

_____ группа

Педагог _____

_____ год обучения

| Ф.И. | | Возраст | Выносливость | Балл | Бег на короткую дистанц | 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 вы-

брать 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 x 8 м
 - Б) 8 x 8 м
 - В) 6 x 6 м
 - Г) 5 x 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