

муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования Железнодорожного района  
города Ростова-на-Дону  
«Детско-юношеская спортивная школа №5»

«Принято»  
на заседании методического совета  
МБУ ДО ДЮСШ № 5

«Утверждено»  
Директор МБУ ДО ДЮСШ № 5

\_\_\_\_\_ Кутасов С.Е.

Протокол 1 от 25.08. 2022г.

Приказ № 173 от 01.09. 2022г

## **ВИД СПОРТА «КАРАТЭ»**

### **Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта**

**Наименование организации,  
осуществляющей образовательную  
деятельность**

**МБУ ДО ДЮСШ № 5**

**Срок реализации программы  
Год составления программы  
Год обновления программы**

**12 лет  
2019  
2020, 2021, 2022**

**Авторский коллектив**

**Труфанов Алексей Вячеславич;  
Кутасов Сергей Евгеньевич;  
Хорохорина Татьяна Витальевна;  
Соловьева Наталья Ивановна**

**Ростов-на-Дону  
2022**

## Содержание

1. Пояснительная записка к авторской образовательной программе	3
2. Нормативная часть программы	6
2.1 Сроки обучения, минимальная численность, возраст занимающихся и максимальный объем тренировочной нагрузки на разных уровнях подготовки	6
2.2 Учебный план	7
3. Методическая часть	14
3.1 Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	14
3.2 Рекомендации к организации тренировочного процесса	20
3.2.1 Формы проведения и составные части тренировочных занятий	20
3.2.2 Методы обучения	20
3.2.3 Рабочие программы по предметным областям, как основа организации тренировочного процесса	22
3.2.4 Планирование индивидуальной нагрузки	22
4. Теоретическая подготовка	23
5. Общая физическая подготовка	32
6. Вид спорта	41
6.1 Техническая подготовка	41
6.2 Тактическая подготовка	43
6.2.1 Тактика и формы её проявления	43
6.2.2 Индивидуальные стили ведения боя	46
6.2.3 Инновационные методы обучения тактическим приемам	47
6.3 Психологическая подготовка	50
6.3.1 Общие рекомендации по организации психологической подготовки	50
6.3.2 Идеомоторная тренировка	53
7. Акробатика	60
8. Специальные навыки	68
9. Различные виды спорта	71
9.1 Техника борьбы самбо и дзюдо	71
9.2 Техника бокса	73
9.3 Подвижные игры и эстафеты	75
9.4 Игровые виды спорта	75
10. Здоровьесберегающие технологии	76
10.1 Факторы отрицательного воздействия на организм обучающихся	77
10.2 Профилактика травматизма и восстановительные мероприятия	78
11. Воспитательная работа	81
11.1 Общие вопросы теории воспитания	81
11.2 Методы и средства воспитания	82
11.3 Формирование социального опыта у детей	84
11.4 Роль личности тренера-преподавателя в воспитательном процессе	86
11.5 Воспитательная роль спортивно-оздоровительных лагерей	88
11.6 Методы стимулирования и коррекции действий детей в воспитательном процессе	88
11.7 Принципы реализации идей воспитательной системы	89
11.8 Тематическое планирование	90
11.9 Практические занятия и воспитательные мероприятия	91
11.10 Методы поощрения	94
12. Итоговая и промежуточная аттестация	97
12.1 Знания, умения и навыки, обеспечивающие возможность перевода занимающихся на следующий этап обучения	97
12.2 Методические указания по организации рубежного контроля	98
12.3 Рекомендуемые тестовые испытания для определения уровня общей физической и тактико-технической подготовленности обучающихся	99
Информационное обеспечение программы	103

## **1. Пояснительная записка к авторской образовательной программе**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «волейбол» разработана в соответствии с Федеральным Законом Российской Федерации 273-ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации, Федеральным Законом Российской Федерации «О физической культуре и спорте», Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р (Далее – Концепция), нормативными правовыми актами Министерства просвещения Российской Федерации:

1. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (Далее – Приказ № 2).

3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки Российской Федерации.

При работе над Программой учтены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовки обучающихся, полученные на основе новейших научных исследований, методических разработок и рекомендаций по подготовке спортивного резерва, а также многолетнего педагогического опыта в сфере дополнительного образования детей.

Программа рассчитана на 12 лет обучения и состоит из трех блоков (ступеней).

Целью образовательной деятельности по настоящей Программе является:

- привлечение к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей, подростков и молодежи и проведение данных занятий для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно полезной деятельности и дальнейшим занятиям спортом;

Задачами образовательной деятельности по настоящей Программе является:

- формирование и развитие творческих способностей учащихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, эстетическом, нравственном и интеллектуальном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания учащихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию учащихся;

- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся;
- социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры учащихся;

Каратэ (букв. – «пустая рука») является одной из японских систем единоборств. Основу технического арсенала традиционного каратэ составляют удары руками (атеми-ваза) и ногами (гери-ваза). Наряду с этим используется техника бросков (наге-ваза), болевого воздействия на суставы (кансетсу-ваза), ударов по жизненно важным точкам человеческого тела и др. [24].

Как система единоборства каратэ окончательно сформировалось в начале XX века, пройдя долгий и тернистый путь последовательных трансформаций и перерождений, в основу которых был положен синтез специфической техники с философскими, этическими и эстетическими принципами, на которых базировалась японская культура. Изначально возникнув как боевое искусство, каратэ (как это часто бывает) ассимилировалось в спортивное направление, что привело к широкой популяризации данного вида единоборств не только на Востоке, но и во всем мире. Не исключением явилась и наша страна, где уже не одно десятилетие ведется подготовка мастеров спортивного каратэ.

Следует подчеркнуть, что всю деятельность, которая отождествляется с понятием каратэ можно условно разделить по целевому назначению на три направления [20]:

*Физкультурно-массовое каратэ* — система физического воспитания, направленная на совершенствование специальных физических качеств и сохранение двигательной активности.

*Спортивное каратэ* — современный вид спортивного единоборства, направленный на формирование навыков ведения спортивной борьбы для достижения первенства в соревнованиях.

*Боевое единоборство каратэ* — специальная или военная дисциплина, направленная на подготовку приёмов рукопашного боя для решения боевых задач.

Данная программа в большей степени связана с развитием физкультурно-массового каратэ, которым занимается подавляющее большинство людей в мире. Это уникальная система физического воспитания, в основе которой заложены двигательные формы, привнесённые из Окинавского боевого единоборства то-дэ.

Спортивное каратэ — это продукт нового времени, который на сегодняшний день является частью спортивного движения, наряду с другими видами спортивных единоборств. Однако в общественном сознании спортивное каратэ часто отождествляется с реальным боевым единоборством, хотя, по существу, это разные виды деятельности, между которыми нельзя ставить знак равенства, несмотря на некоторую схожесть процессов формирования двигательных навыков. Когда речь идёт о спортивном каратэ, имеется в виду неантагонистическое, строго регламентированное соперничество с использованием унифицированного состава действий. Совсем другая идеология заложена в боевых дисциплинах, где целевая установка направлена на уничтожение или разрушение противника любыми средствами. Отсюда вытекают и существенные различия в методах и принципах физической, психологической и тактико-технической подготовки в спорте и боевых дисциплинах.

Тем не менее, по своей сути каратэ – это искусство самообороны [14]. Поэтому основу любого направления каратэ прежде всего составляют защитные действия. Следует, однако отметить, что любой блок в каратэ по сути своей является жестким ударным воздействием на бьющую руку или ногу соперника. Блокирующей поверхностью могут быть предплечье, кисть, кулак, нога и т.д. Блок - это отбивающее, сдвигающее движение, защищающее тело от удара противника.

Удары руками наносятся в разные уровни тела — верхний (голова), средний (верхняя часть туловища до пояса) и нижний (ниже пояса, ноги). Наносить удары можно различными формами кулака, открытой ладонью, кончиками пальцев, запястьем, локтем и т.д.

Удары ногами предназначены для ведения боя на средней и дальней дистанциях. Удары ногами наносятся за счет выпрямления ноги в колене как вперед, так и в сторону,

по дуге вперед или назад. Все удары могут наноситься как с опорой на землю, так и в прыжке.

Большинство поединков в спортивном каратэ проводятся без нанесения реальных ударов. Удары руками и ногами лишь имитируются. Кулак или стопа останавливаются на некотором расстоянии от цели. Однако скорость, сила и концентрация удара должны быть такими же, как если бы занимающемуся предстояло разбить доску или кирпич. В противном случае удар не засчитывается. Кроме того, в каратэ разрешено применение неамплитудных бросков, выполняемых в темпе основного действия.

Как правило, на всех соревнованиях по каратэ, помимо участия в поединках (*кумитэ*), обучающиеся должны выступить в разделе *ката*, то есть показать свой уровень владения техникой каратэ без противника. Ката – это формальный комплекс упражнений. Здесь все блоки, удары, перемещения, их ритм и скорость, поворот головы и т.д. очень четко регламентированы. Несмотря на отсутствие противника, атлет должен ставить блоки, наносить удары, перемещаться столь же реально, как если бы перед ним находился соперник. Резкость, сила, скорость, умение сконцентрироваться, понимание выполняемых технических действий – все это тщательно оценивается строгими судьями. В соответствии с положением о соревнованиях ката могут выполняться индивидуально или командой из трех человек. Причем допускаются смешанные команды (юноши и девушки) [9].

Соревнования по ката, на наш взгляд, - это и есть та ступенька, которая позволяет сделать первый шаг на пути постижения секретов мастерства каратэ, а также значительно расширить возрастной диапазон занимающихся.

## 2. Нормативная часть программы

### 2.1 Сроки обучения, минимальная численность, возраст занимающихся и максимальный объем тренировочной нагрузки на разных уровнях подготовки

Распределение сроков обучения по блокам

Этап обучения	Срок обучения
Стартовый уровень	2
Базовый уровень	6
Продвинутый уровень	4

Предельная, оптимальная и минимальная численность занимающихся, обучающихся по настоящей Программе, варьируется в зависимости от целей и задач образовательной деятельности и соответствует:

Этап обучения	Минимальная численность обучающихся	Оптимальная численность обучающихся	Максимальная численность обучающихся
Весь период	10	15	30

Минимальный возраст лиц для зачисления в группы:

Этап обучения	Возраст
Стартовый уровень	6
Базовый уровень	8
Продвинутый уровень	12

Минимальный возраст лиц для зачисления на спортивно-оздоровительную группу может быть снижен до 6 лет при соблюдении требований к максимальной недельной нагрузке не более 3-х часов.

Перевод по годам обучения рекомендуется осуществлять на основании выполнения требований, предусмотренных настоящей Программой для промежуточной аттестации.

Годовой план-график разрабатывается исходя из 52 недель в учебном году.

Максимальное значение тренировочной нагрузки в академических часах

Этапный норматив	Этап обучения		
	Стартовый уровень (1-2 год обучения) Младше 8 лет/старше 8 лет (смешенные)	Базовый уровень (3-6 год обучения)	Продвинутый уровень (7-12 год обучения)
Год подготовки			
Количество часов в неделю	3/6	6	6
Количество часов одного занятия	1/2	2	2

Количество тренировок в неделю	3/6	3	3
Общее количество часов в год:	156/312	312	312

Превышение недельной нагрузки, за исключением тренировочных сборов, не допускается.

С целью большего охвата занимающихся, максимальный объем учебной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового учебного объема.

При зачислении детей 4-х лет продолжительность стартового уровня увеличивается на 2 года, срок реализации программы – 14 лет.

## 2.2 Учебный план

Учебный план состоит из:

- календарный учебный график;
- план учебного процесса;
- расписание учебных занятий.

**План учебного процесса  
младше 8 лет**





N п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)			Распределение по годам обучения				
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
	Общий объем часов	624	12	48	12	156	156	156	156	156	156	156	156
1.	Предметные области	552				138	138	138	138	138	138	138	138
1.1.	ТОФКиС	72				18	18	18	18	18	18	18	18
1.1.	ОФП	280				70	70	70	70	70	70	70	70
1.1.	ВС	92				23	23	23	23	23	23	23	23
2.1.	СН	108				27	27	27	27	27	27	27	27
4.	Практические занятия	72		48				12	12	12	12	12	12
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	36		24				6	6	6	6	6	6
4.3.	Иные виды практических занятий, в т.ч. воспитательная работа	36		24				6	6	6	6	6	6
5.	Самостоятельная работа	90	12					3	3	3	3	3	3
6.	Аттестация	12				12		3	3	3	3	3	3

**План учебного процесса  
8 лет и старше**



N п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения					
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	7-й год	8-й год	9-й год	10-й год	11-й год	12-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Общий объем часов	1872	180	180	144	6	6	312	312	312	312	312	312
1.	Предметные области							252	252	252	252	252	252
1.1.	ТОФКиС	280						17,5	17,5	17,5	17,5	17,5	17,5
1.1.	ОФП	531						66,5	66,5	66,5	66,5	66,5	66,5
1.1.	ВС	614						77	77	77	77	77	77
1.1.	Акробатика	0						17,5	17,5	17,5	17,5	17,5	17,5
2.1.	СН	390						49	49	49	49	49	49
2.1.	РВС	193						24,5	24,5	24,5	24,5	24,5	24,5
2.1.	СП	0											
4.	Практические занятия	144			144			24	24	24	24	24	24
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	72			72			12	12	12	12	12	12
4.3.	Иные виды практических занятий, в т.ч. воспитательная работа	72			72			12	12	12	12	12	12
5.	Самостоятельная работа	180	180					30	30	30	30	30	30
6.	Аттестация	12				6	6	6	6	6	6	6	6

**Календарный учебный график  
8 лет и старше**

Календарный учебный график																														
год обучения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
*1-12	6	6	6	6	6	6	6	6	4	6	6	4	6	6	6	6	6	К	4	6	6	6	6	4	6	6	6	6	6	6
							ПЗ					ПЗ					ПЗ						ПЗ							ПЗ

Календарный учебный график																					Сводные данные								
год обучения	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	АЗ	ПЗ	СР	ПА	ИА	К	всего
4	6	6	6	4	6	6	4	4	6	6	6	6	6	6	6	6	К	К	К	К	К	К	254	54	4	-	42	312	
ПЗ	ПЗ				ПА/ПЗ	ПЗ														ПЗ									0

АЗ – аудиторные занятия;  
 ПЗ – практические занятия;  
 СР – самостоятельная работа;  
 ПА – промежуточная аттестация;  
 ИА – итоговая аттестация;  
 К – каникулы.

## Расписание учебных занятий

младше 8 лет;

Группа	День недели	Предметная область	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Педагогический работник (ФИО)
каратэ-СО-1 г.о.	Понедельник	ТОФКиС	17-00_17-05	МБУ ДО ДЮСШ №5	
		ОФП	17-05_17-35	МБУ ДО ДЮСШ №5	
		ВС	17-35_17-45	МБУ ДО ДЮСШ №5	
	Среда	ТОФКиС	17-00_17-05	МБУ ДО ДЮСШ №5	
		ОФП	17-05_17-35	МБУ ДО ДЮСШ №5	
		СН	17-35_18-45	МБУ ДО ДЮСШ №5	
	Пятница	ТОФКиС	17-00_17-05	МБУ ДО ДЮСШ №5	
		ОФП	17-05_17-35	МБУ ДО ДЮСШ №5	
		ВС	17-35_18-45	МБУ ДО ДЮСШ №5	

**8 лет и старше либо смешенные группы**

Группа	День недели	Предметная область	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Педагогический работник (ФИО)
каратэ-СО-1 г.о.	Понедельник	Акробатика	17-00_17-20	МБУ ДО ДЮСШ №5	
		ОФП	17-20_17-45	МБУ ДО ДЮСШ №5	
		ВС	17-45_18-10	МБУ ДО ДЮСШ №5	
		СН	18-10_18-30	МБУ ДО ДЮСШ №5	
	Среда	ТОФКиС	17-00_17-20	МБУ ДО ДЮСШ №5	
		ОФП	17-20_17-35	МБУ ДО ДЮСШ №5	
		СН	17-35_18-05	МБУ ДО ДЮСШ №5	
		РВС	18-05_18-30	МБУ ДО ДЮСШ №5	
	Пятница	ОФП	17-00_17-20	МБУ ДО ДЮСШ №5	
		ВС	17-20_18-30	МБУ ДО ДЮСШ №5	

ТОФКиС – теоретические основы физической культуры и спорта

ОФП – общая физическая подготовка

ВС – вид спорта

СН – специальные навыки

РВС – различные виды спорта и подвижные игры

## 12. Итоговая и промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится после освоения базового уровня, итоговая аттестация проводится после освоения продвинутого уровня обучения.

Ежегодно проводится «аттестационный срез» с целью определения динамики обученности.

### 12.1 Знания, умения и навыки, обеспечивающие возможность перевода занимающихся на следующий этап обучения

Результатом освоения образовательной программы служит приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в следующих предметных областях:

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история и развитие каратэ;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта;
- основы спортивной подготовки;
- сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания, питьевой режим;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования к технике безопасности при занятиях каратэ;

В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
  - должное развитие физических качеств, а также их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий каратэ;
  - укрепление здоровья, повышение физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию;
  - освоение скоростной техники, развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
  - повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности, индивидуального мастерства;
- В области избранного вида спорта – каратэ:
- владение основами техники и тактики каратэ;
  - наличие соревновательного опыта, приобретенного путем участия в спортивных соревнованиях;



- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение норм, требований и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий в каратэ;

В области развития творческого мышления:

- наличие изобретательности и творческого мышления;
- умение сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленных задач;
- умение концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в процессе поединка;

В области других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с конкретным видом спорта и правилами подвижных игр;
- умение развивать специальные физические качества каратиста средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

В области технико-тактической и психологической подготовки:

- владение основами технических и тактических действий в каратэ;
- владение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
- наличие навыков анализа спортивного мастерства соперника;
- умение адаптироваться к образовательной и соревновательной деятельности;
- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние;
- умение концентрировать внимание в ходе соревновательной деятельности;

В области специальных навыков:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные со спортивной деятельностью в каратэ;
- умение соблюдать требования техники безопасности в процессе спортивной деятельности;
- наличие навыков сохранения собственной спортивной формы;
- обладание психологической устойчивостью в различных ситуациях во время соревнований;

## 12.2 Методические указания по организации рубежного контроля

Рубежный контроль проводится в целях определения:

- качества реализуемой программы спортивной подготовки;
- качества теоретической и практической подготовленности обучающихся;
- уровня знаний, умений и навыков, сформированных у обучающихся на определенном этапе освоения программы.

Рубежный контроль включает в себя тестирование физической и специальной подготовленности обучающихся в соответствии с требованиями настоящей программы. Проведение тестирования предполагается в течение 2-3 тренировочных занятий. На первом осуществляется контроль имеющегося у обучающихся уровня физической подготовленности. На последующем (последующих) занятиях реализуется программа контроля специальной подготовленности обучающихся.

Все контрольные испытания выполняются обучающимися после 20-30-минутной разминки, в соответствующей спортивной экипировке.

Двигательные способности оцениваются в следующей последовательности:

- скоростные;
- скоростно-силовые;
- координационные;
- к гибкости;
- силовые;
- к общей выносливости.

Тесты, связанные с преодолением коротких дистанций, прыжками в длину с места, челночным бегом и наклоном туловища вперед, могут выполняться каждым обучающимся до трех раз на отдельном занятии с интервалом отдыха между попытками, достаточным для полного восстановления.

Двигательные задания, отражающие степень развития силовых способностей и общей выносливости, выполняются обучающимися не более одного раза в течение тренировочного занятия.

Интервалы отдыха между двигательными заданиями различной направленности должны быть достаточными для демонстрации максимального результата.

Скоростные и координационные задания могут выполняться парами, обучающимися примерно одинакового уровня подготовленности.

Тесты, характеризующие общую выносливость, могут выполняться одновременно группой обучающихся, численностью до 10 человек.

Контроль специальной подготовленности обучающихся рекомендуется осуществлять в следующей последовательности:

- Базовая техника (кихон);

- Техника, выполняемая в парах (кихон-иппон кумитэ)
- Традиционные формы (ката);
- Свободные поединки (джиу кумитэ)

На выполнение каждого тестового задания предоставляется две контрольные попытки. Регистрируется лучший результат. Итоговое тестирование, помимо тестирования уровня физической и специальной подготовленности воспитанников, включает контроль специальных знаний и умений.

### 12.3 Рекомендуемые тестовые испытания для определения уровня общей физической и тактико-технической подготовленности обучающихся

При выполнении тестовых испытаний по общей физической подготовке необходимо придерживаться следующих рекомендаций:  
*Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (Отжимание)*. Отжимание выполняется из исходного положения в упоре лёжа на полу. Упражнение выполняется в течение 1 мин. Засчитанным упражнением считается упражнение, выполненное при полном сгибании и разгибании рук при ровном положении туловища и ног.

*Пресс*. Упражнение выполняется из исходного положения лёжа на спине, ноги зафиксированы, руки в замке за головой. Упражнение выполняется в течение 30 с. Упражнение считается выполненным при подъёме туловища в вертикальное положение (угол между туловищем и ногами не более 90 гр.).

*Приседание*. Упражнение выполняется из положения стоя прямо, ноги на ширине плеч, руки за головой. Упражнение выполняется в быстром темпе в течение 30 с. Упражнение считается выполненным при полном сгибании и разгибании ног.

*«Складка»*. Упражнение выполняется из положения стоя прямо, ноги вместе. Обучающийся, выполняющий упражнение обхватывает руками голень. По команде экзаменатора обучающийся выпрямляет ноги в коленных суставах, головой касается колен. Упражнение считается выполненным, если обучающийся в течение контрольного времени смог простоять в вышеописанном положении.

*«Шпагат»*. Обучающийся вправо выполнить один из трёх шпагатов (прямой правый или левый, поперечный). Фиксируется расстояние от пола до промежности обучающегося при выпрямленных в коленях ногах.

#### Общая физическая подготовленность (юноши)

Уровень подготовки (возраст)	Отжимание	Пресс	Приседание	«Складка»	«Шпагат»
---------------------------------	-----------	-------	------------	-----------	----------

СО стартовый (до 10 лет) 1-2 год обучения:	10	10	18	Касание пола ладонями	Показать
СО базовый (до 13 лет) 3-6 год обучения	15	13	22	Касание пола ладонями	Показать
СО продвинутый (14 лет и старше) 7-12 год обучения:	20	15	25	2 сек	Показать

**Общая физическая подготовленность (девушки)**

Уровень подготовки (возраст)	Отжимание	Пресс	Приседание	«Складка»	«Шагат»
СО стартовый (до 10 лет) 1-2 год обучения:	7	8	15	Касание пола ладонями	Показать
СО базовый (до 13 лет) 3-6 год обучения	10	10	18	Касание пола ладонями	Показать
СО продвинутый (14 лет и старше) 7-12 год обучения:	15	15	22	2 сек	Показать

**Рекомендуемые тестовые испытания для определения уровня тактико-технической подготовленности (юноши и девушки)**

Год (этап) подготовки	Тактико-технические действия				
СО-1	Мусуби-	Хэйко-дачи,	Зенкуцу-	Кибо-дачи,	Маэ-гери киаги

	дачи, Рэй	чоку цуки	дачи, аге-укэ	гедан-барай	гедан-барай	Маэ-гери
СО-2	Аге-укэ	Сото-удэ укэ	Гедан-барай	Гиакү-цуки	Маэ-гери	Маэ-гери
СО-3	Аге-укэ в движении	Моротэ-укэ в движении	Гедан-барай, гиакү-цуки	Оэ-цуки в движении	Мавашу-гери	Мавашу-гери
СО-4	Шүто укэ – гиакү нүкитэ	Оэ-цуки - гиакү-цуки.	Йоко гери кикоми	Гохон-кумитэ	Маэ - мавашу гери	Маэ - мавашу гери
СО-5	Кидзамидки, гиакү-цуки, мавашу гери	Учи-удэ укэ, Каги-цуки	Осаэ укэ, Гиакү нүкитэ	Санбон-кумитэ	Маэ-гери, мавашу-гери, йоко-гери	Маэ-гери, мавашу-гери, йоко-гери
СО-6	Кидзамимаэ гери, маэ-гери киаги	Отоши-укэ, яма-цуки	Мавашу-гери – усиро мавашу гери	Иппон-кумитэ (три варианта)	Подсечка с продолжением агаки	Подсечка с продолжением агаки
СО-7	Тэншо-укэ, уракен-учи, гиакү -цуки	Осаэ-укэ, уракен-учи, ура-мавашу гери	Мавашу-гери, уширо-мавашу гери	Оури-кумитэ	Бросок зацепом изнутри от мавашу гери	Бросок зацепом изнутри от мавашу гери
СО-8	Шүто-укэ, мавашу-гери, гиакү-цуки	Сото-удэ-укэ, йоко эмпи учи, задняя подножка	Мавашу-гери гедан-дзэдан, уро-мавашу гери	Джү-иппон-кумитэ (три варианта атак)	Уро-мавашу гери, задняя подножка	Уро-мавашу гери, задняя подножка
СО-9	В Моно-дачи: Хайто-укэ, Нихон-нүкитэ,	Маэ-гери, йоко-гкеи, усиро-гери	Маэ-гери, мавашу-гери, уро-мавашу гери	Каэши-кумитэ	Бросок подворотом «Бедро» от шүто-осаэ учи	Бросок подворотом «Бедро» от шүто-осаэ учи

СО-10	Кейто-укэ, тэншо-укэ, ура-кен учи, хирокен цуки	Маэ-гери, йоко-гери, усиро-гери, маваси-гери	Тоби-йоко гери	Хаппо- кумитэ	Бросок «Ножницы» от оэ-цуки
СО-11	Шуто-укэ, шутто-учи, бросок скручивани ем, захватом руки и шеи	Аси-барай, уро-маваси гери, маваси учи	Тоби- микадзуки гери ни- дан	Кихон- иппон- кумитэ	Бросок в основном руками скручиванием
СО-12	Дзюди укэ, маваси- гери, йоко- эмпи учи	Маваси-гери ни-дан, Уро- маваси гери, гиаку-цуки	Тоби-усиро гери	Джуи- кумитэ	Бросок через себя «седом»

**Пример заполнения бланка рубежного контроля обучающихся в спортивно-оздоровительной группе**

Группа СО 1 года обучения (отделение каратэ, тренер-преподаватель \_\_\_\_\_)  
 « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

№ п/п	Ф.И.О.	Возраст	Техническая подготовка (выполняется на месте)						ОФП					Результат	
			Мусуби-дачи, Рэй	Хэйко-дачи, чоку цуки	Зенкуцу-дачи, аге-укэ	Кибо-дачи, гедан-барай	Маэ-гери киаги	Отжим.	Пресс	Приседания	Шагаг	Наклон стоя			
1	Иванов Иван	8	+	+	+	-	-	-	17	<b>8</b>		26	+	+	сдал
2	Петров Петр	10	+	+	-	-	-	-	<b>9</b>	<b>11</b>		27	-	-	не сдал

Председатель экзаменационной комиссии \_\_\_\_\_ /  
 Члены комиссии \_\_\_\_\_ /

## Информационное обеспечение программы

### Список литературы

1. Аганянц Е.К., Горская Г.Б. Психофизиологическое обоснование поведения человека: Учеб. пособие для высших учебных заведений / Под ред. Е.К.Аганянц. – Краснодар: Экоинвест, 2003. – 114 с.: ил.
2. Акопян А.О., Долганов Д.И., Королев Г.А., Найденов М.И., Супрунов Е.П., Харитонов В.И. Программа. Рукопашный бой. /Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М. Советский спорт, 2004 – 116с.
3. Алимов А. Бокс и многое другое, или продолжение пути. – Ростов-н/Д: Феникс, 2010. - 184 с.
4. Барчуков И.С., Кикоть В.Я. Физическая культура и физическая подготовка. - М.: Юнити-Дана, 2012. — 431 с.
5. Блеер А.Н., Столяров В.И. Современная система физического воспитания (понятие, структура, методы). - Саратов: Наука, 2013. — 313 с.
6. Болелли Д. Иммунитет против страха. Боевые искусства как способ проживания жизни и построения характера. – М.: Весь, 2013. - 176 с.
7. Бомин В.А. Здоровьесберегающие технологии в сохранении и формировании здоровья студентов. Учебно-методическое пособие / К. В. Сухина, В. А. Бомин. — Иркутск : Изд-во Мегапринт, 2014 - 157 с.
8. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. - К.: Олимпийская литература, 2002. — 295 с.
9. Дашинский В.Э. Секреты Каратэ-До. –М.: Изд-во Гранд-Фаир, 2009. - 480 с.
10. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Учебное пособие. — Ростов н/Д.: Феникс, 2008. — 378 с.
11. Ермаков П.Н., Захаров О.Ю., Быков Н.Н. Динамика развития психомоторных качеств юношей-каратистов на начальном этапе подготовки // В сб.: Психология спорта: наука, искусство, профессия / Под ред. К.А. Бочавера, Л.М. Довжик. – М., 2019. С. 86-94.
12. Есио Садзато. Каратэ Годзю-рю. – М.: Спорт-Пресс, 2006. – 240 с.
13. Захаров О.Ю. Включение новых соревновательных дисциплин в программу олимпийских игр как мотивационный фактор для занимающихся физической культурой и спортом (на примере ката в каратэ) / Экстремальная деятельность человека. 2017. № 3 (44). С. 58-60.
14. Захаров О.Ю. Феномен ката в системе Дальневосточной воинской педагогики // Известия Южного федерального университета. Педагогические науки. 2017. № 4. С. 63-70.
15. Захаров О.Ю. Педагогические особенности использования практики формальных комплексов (ката) в восточных единоборствах / Личность в культуре и образовании: психологическое сопровождение, развитие, социализация. 2017. № 5. С. 219-223.
16. Захаров О.Ю., Ингерлейб М.Б. Психолого-педагогические особенности обучения формальным упражнениям в контактных единоборствах // Северо-Кавказский психологический вестник. 2017. Т. 15. № 1. С. 42-53.
17. Захаров О.Ю., Ингерлейб М.Б., Бушин И.А. Методологическая ценность формальных комплексов упражнений в гетерогенных группах контактных единоборств // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2017. № 4. С. 62.
18. Захаров О.Ю., Ингерлейб М.Б. Взаимосвязь субъективной удовлетворенности с индивидуальными предпочтениями тренировочных практик в гетерогенных группах контактных единоборств // Спортивный психолог. 2018. № 1 (48). С. 69-73



19. Захаров О.Ю., Быков Н.Н. Особенности традиционной восточной методологии обучения комплексам ката // Экстремальная деятельность человека. 2019. № 2 (52). С. 79-82.
20. Захаров О.Ю., Ермаков П.Н., Быков Н.Н. Особенности развития психомоторных качеств юношей 12-14 лет на начальном этапе спортивной подготовки в каратэ // Вестник спортивной науки. 2019. № 5, С. 36-41.
21. Ингерлейб М.Б., Захаров О.Ю. Психолого-педагогическое обоснование развития устойчивости личности юных спортсменов средствами традиционных ката // Матер. Всероссийской науч.-пр. конференции: Личность в культуре и образовании: психологическое сопровождение, развитие, социализация. 2018. №6. С. 390-394.
22. Карамов С. Дух боевых искусств. – М.: Золотое сечение, 2016. – 244 с.
23. Князев А.А., Шовкун В.А., Усейнова Н.Н., Свистунов А.И., Любецкий Н.П. Экспресс-диагностика соответствия уровня физических нагрузок функциональным возможностям организма // Физическая культура, спорт и туризм в профессиональном образовании и здоровом образе жизни студентов. Сборник научных трудов. Под ред. Ю.И.Евсеева, Б.А. Кабаргина / РГЭА. – Ростов-на-Дону, 1999. – С. 151-152
24. Козлов А.М. История боевых искусств Востока. – М.: АСТ, 2008. – 400 с.
25. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. - М.: Советский спорт, 2010. — 320 с.
26. Кугасов С.Е., Труфанов А.В., Хорохорина Т.В. Программа по спортивному каратэ для системы дополнительного образования детей (учреждений дополнительного образования неспортивной направленности, детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва.. – Ростов-н/Д, 2006 – 170с.
27. Ли Ч.Г., Захаров О.Ю. Купирование проявлений агрессии в единоборствах методами саморегуляции психических процессов и эмоционального состояния спортсменов / Физическая культура, спорт – наука и практика. 2010. № 2. С. 54-60.
28. Макаридин Д.Н. Методика подготовки спортсменов высокой квалификации в Каратэ WKF. – Тюмень: Изд-во Тюменского государственного университета, 2007. – 135 с.
29. Макаров Г.А. Практическое руководство для спортивных врачей. - Ростов-на-Дону: Изд-во БАРО-ПРЕСС, 2002. – 800с.
30. Макаров Г.А. Медицинский справочник тренера. – М. Советский спорт, 2006
31. Маслов А.А. Энциклопедия восточных боевых искусств: 2 т.: Воины и мудрецы страны Восходящего солнца. – М.: ГАЛА-ПРЕСС, 2000 – 424 с., илл.
32. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. Учебная книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования. — М.: 4-й филиал Воениздата, 1997. — 304 с.
33. Микрюков В. Ю. Энциклопедия каратэ. История и философия, теория и практика, педагогические принципы и методики обучения. - М: Весь, 2014. - 576 с.
34. Мисакян М.А. Каратэ Киокушинкай. Самоучитель. – М.: АСТ, 2007. – 400 с.
35. Момот В. В. Анатомия жизни и смерти. Жизненно важные точки на теле человека. –М, 2006. – 122 с.
36. Накаяма М. Динамика каратэ / Пер. с англ. А. Куликова. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999. – 304 с.: ил.- (Боевые искусства).
37. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г., Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.
38. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: Астрель: АСТ, 2004. - 863, [1] с: ил. — (Профессия — тренер).
39. Попов Г.И. Биомеханика двигательной деятельности. Учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования,

- обучающихся по направлению "Физическая культура" / Попов Г.И., Самсонова А.В.; УМО вузов России по образованию в области физической культуры и спорта. - М.: Академия, 2011. - 316 с.: ил., табл. - (Высшее профессиональное образование. Физическая культура и спорт)
40. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры. - М.: ТВТ Дивизион, 2009. — 191 с.
  41. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е, испр. и доп. — М.: Олимпия Пресс, 2005. —528 с, ил.
  42. Труфанов А.В., Хасабян Л.К. Скоростные и координационные способности каратистов 7-14 лет // Инновационные технологии использования средств физической культуры , спорта и туризма в высшей профессиональной школе / Сб. матер. Межд. научн.-практич. конференции под ред. Б.А.Кабаргина, Ю.И.Евсеева. – Ростов-на-Дону, 2002.- С.454-456.
  43. Филимонов В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка. – М.: ИНСАН, 2000, - 432 с.
  44. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта /учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М. Издательский центр «Академия», 2002 – 480с.
  45. Шестаков В.Б. Теория и практика дзюдо. – М. Советский спорт, 2011

#### **Перечень интернет ресурсов**

46. <http://www.minsport.gov.ru/>
47. [http:// cclib.nsu.ru/projects/satbi /](http://cclib.nsu.ru/projects/satbi/)
48. <http:// wingchun.fatal.ru/>
49. <http:// Lib.sportedu.ru/press/tpfk/2005N8/p42-44.htm/>
50. <http://sport-shkola.ru/>

#### **Перечень аудиовизуальных средств**

51. Видеозаписи соревнований с участием сильнейших российских и иностранных каратистов.
52. Видеозаписи тренировочных занятий сильнейших спортивных школ России и мира.
53. Видеозаписи всероссийских и международных семинаров.