

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №233 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ
ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

РАЗРАБОТАНО И ПРИНЯТО

решением Педагогического совета
протокол от 30 августа 2022года
№1

УТВЕРЖДЕНО



И.о.директора ГБОУ
средней школы № 233
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга
Н.С.Попова
приказ № 10/6 от 1.09.2022 года

**Дополнительная общеразвивающая программа
«ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ САМОЗАЩИТЫ»**

Возраст обучающихся: 7-17 лет
Срок освоения: 4 ГОДА

Разработчик:
Губайдулин Игорь Михайлович
Педагог дополнительного образования детей

Содержание программы

	Страница
1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план	7
2.1. Учебно-тематический план 1-го года обучения.....	7
2.2. Учебно-тематический план 2-го года обучения.....	8
2.3. Учебно-тематический план 3-го года обучения	10
2.4. Учебно-тематический план 4-го года обучения	11
3. Содержание программы	12
3.1. Учебный материал для групп 1-го года обучения	12
3.2. Учебный материал для групп 2-го года обучения	14
3.3. Учебный материал для групп 3-го года обучения	16
3.4. Учебный материал для групп 4-го года обучения	18
4. Воспитательная и психологическая подготовка	20
5. Методическое обеспечение	23
6. Материально-техническое обеспечение.....	23
7. Список литературы для педагога.....	25
8. Приложение для программы	27

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа ОДОД «Основы физической самозащиты» с элементами **всестилевого каратэ** каратэ (код вида спорта 0900001311Я, приказ от 10 июня 2014г. №447 Министерства спорта РФ) составлена в соответствии с законом РФ «Об образовании», требованиям (Министерства образования РФ от 11.12.2006г. №06-1844) к содержанию и оформлению образовательной программы дополнительного образования детей согласно приложению №1 к распоряжению Комитета от 10.07.07г. №1073-р, а также требованиям Государственного комитета Российской Федерации по физической, спорту и туризму № 390 от 28 июня 2001г.

Настоящая программа содержит нормативно-програмные и правовые основы, регулирующие деятельность общеобразовательных школ и основополагающие принципы подготовки юных спортсменов.

В процессе разработки содержания настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, научно-методические рекомендации по подготовке спортивного резерва.

Учебная программа для ОДОД рассчитана на 4 года обучения.

1.1. Направленность образовательной программы – физкультурно-спортивная.

1.2. Актуальность, новизна, отличительные особенности, педагогическая целесообразность Программы

Актуальность:

– настоящая программа соответствует приоритетным направлениям и задачам развития Санкт-Петербургской школы на основе «Стратегии развития системы образования Санкт-Петербурга 2022-2030 гг. «Петербургская Школа 2030». Постановление правительства Санкт-Петербурга от 04.06.2014 №453 (ред. От 12.08.2022г.)

Новизна программы:

- разработка данной программы была обусловлена отсутствием подобных государственных типовых программ.

Впервые представлена программа обучения приемам самозащиты учащихся 1-11 классов на основе технико-тактических арсеналов всестилевого каратэ и боевого самбо с учетом индивидуального подхода, как одной из важнейших составляющих процесса обучения и воспитания.

Обучение строится по следующей схеме: в первом году обучения - освоение базовых приемов и техники; развитие и воспитание спортивно-важных качеств, характерных для атакующей и контратакующей манеры ведения рукопашной схватки; определении индивидуальных характеристик личности. В последующих годах обучение строится на основе индивидуальной технико-тактической подготовки учащихся с дифференцированным развитием и воспитанием у них спортивно-важных качеств в соответствии с формируемой манерой ведения рукопашной схватки.

Она состоит в разработке и обосновании нетрадиционной методики, основанной на дифференцировании тренировочных нагрузок, с учетом физической подготовленности спортсменов, в разделах специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающегося.

Новизна данной программы также заключается и в применении большой игровой практики.

Отличительные особенности:

Отличительной особенностью данной программы является:

- отсутствует типовая государственная программа по каратэ
- программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и расширенное освоение более глубоких приёмов, **в течение 4-х летнего обучения.** Другие же программы рассчитаны на более короткий срок обучения – 2-3 года. Как правило, набор обучающихся производится с 10 лет и с этапа начальной подготовки. В данной же программе обучение допускается с 6 летнего возраста – этап спортивно-оздоровительный. При помощи большой игровой практики уже на начальном этапе, обучающийся постепенно подходит к ранней специализации каратэ (учитывая особенности организации учебно-тренировочных занятий с детьми 5-6 летнего возраста).
- Помимо того, что другие программы, как правило, заканчивают своё обучение на учебно-тренировочном этапе, данная программа продолжает углубленную специализацию на этапах спортивного совершенствования..

На тренировках дети знакомятся не только с изучением того или иного приема, но и изучают теоретическую базу (см. в главе теоретическая подготовка). Практические занятия по программе связаны с использованием необходимого спортивного инвентаря и оборудования, что также помогает завлечь ребенка к занятиям каратэ, и повышает его интерес. В теоретических занятиях также используется различная видеотехника (просмотр соревнований и последующий их анализ).

На учебно-тренировочных занятиях обучающиеся знакомятся не только с основами каратэ, как вида спорта, но и с восточной культурой. Анализируются и сравниваются основные принципы обучения в восточных и Российских школах каратэ.

Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности. Так, в работе над освоением базовой техники каратэ, обучающиеся должны добиваться четкого исполнения движений. Необходимо уметь применять полученные знания в практической деятельности (соревновательной практике).

Обучающийся должен не только грамотно и четко применять полученные знания в соревновательной практике, но и осознавать саму логику их следования. Нельзя необдуманно применять то или иное техническое действие на соревнованиях, отработанное на тренировочном занятии. Все зависит от конкретной ситуации в данный момент. Для этого очень широко используется такой метод, как «Моделирование соревновательных ситуаций».

Педагогическая целесообразность:

Многолетняя практика показала, что из не очень одаренных детей можно готовить высококлассных спортсменов. Практика мирового спорта не раз доказывала, что спортсмены, имеющие высокую степень технического мастерства, становились сильнейшими в мире.

Предлагаемая методика, помимо наличия большой игровой практики и индивидуального подхода в дифференцировании тренировочных нагрузок заключается еще и в том, чтобы обучающийся сам поставил перед собой наивысшую цель своих занятий этим видом спорта, т.е. создал отличную мотивацию.

1.3. Цель

Цель программы:

Развитие навыков самозащиты, создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий каратэ.

1.4. В процессе реализации Программы решаются следующие задачи:

образовательные:

- усвоение системы знаний по теории каратэ, овладение техническими и тактическими действиями в каратэ,
- приобретение и совершенствование навыков самообороны по системе Киокусинкай для самозащиты себя, близких и родных,
- обучение навыкам спортивного мастерства,
- обучение судейству по виду спорта Киокусинкай

развивающие

- развитие физических и волевых качеств обучающихся, приобщение к здоровому образу жизни,
- укрепление психических качеств,
- развитие самодисциплины

воспитательные

- воспитание уважения к другим людям,
- воспитание трудолюбия,
- осознание ценности жизни и здоровья людей,
- воспитание активной жизненной позиции,
- воспитание чувства дружбы и товарищества и умения жить в коллективе.

1.5. Условия реализации программы

1) Программа адресована **детям и подросткам 7 - 17 лет** .

2) Программа рассчитана на 4 года.

3) Условия приёма детей

Дети и подростки, желающие заниматься каратэ, должны иметь медицинский допуск. В процессе обучения воспитанники проходят ежегодное медицинское обследование, для получения медицинского допуска на занятия, аттестации (квалификационные экзамены) и соревнования.

На 2-й и последующие годы обучения ученики принимаются при условии выполнения нормативов, включающих прохождение аттестации на соответствующие годам обучения.

4) Режим занятий:

1 год обучения – шесть часов в неделю (**три раза по два часа** - 216 часов в год),

2 год обучения – шесть часов в неделю (**три раза по два часа** - 216 часов в год),

3 год обучения – шесть часов в неделю (**три раза по два часа** - 216 часов в год),

4 год обучения – шесть часов в неделю (**три раза по два часа** - 216 часов в год),

Учащиеся, закончившие год обучения, переводятся в следующую группу по результатам аттестаций и соревнований.

5) Формы организации деятельности воспитанников

- групповая,

- индивидуальная.

Наполняемость в группах составляет: первый год обучения – 15 человек, второй год обучения – 12 человек, третий год обучения – 10 человек, четвертый год обучения – 10 человек. Данное количество учащихся является оптимальным, так как позволяет сочетать групповые занятия с индивидуальной работой. Уменьшение числа учеников в группе на втором, третьем и четвертом годах обучения, объясняется увеличением объема и сложности изучаемого материала.

б) Формы проведения занятия

- тренировка,
- учебно-тренировочные сборы,
- турнир,
- игра,
- соревнования,
- лекция,
- семинар,
- спортивный праздник.

7) Методы

- *Словесный* (лекции, рассказ, объяснение, сравнение, указание, изучение литературы, анализ учебных видеофильмов, выступлений)
- *Наглядный* (образцовый показ, адаптированный -замедленный, выразительный - показ, просмотр видеоматериалов)
- *Практический* (выполнение практических упражнений)

8) Аттестация учащихся

Аттестации на пояса (квалификационные экзамены) – начало декабря, середина мая

9) Ожидаемые результаты и формы подведения итогов реализации программы

Результативность занятий определяется анализом следующих параметров:

1. развитие двигательных навыков, координации движений;
2. развитие силы, скорости, выносливости, гибкости;
3. освоение технического арсенала;
4. освоение спортивной техники кумитэ

Параметры п.п. 1 и 2 контролируются постоянно посредством выполнения тестов-серий физических и специальных упражнений (отжимания, махи ногами, прыжки с вращением и т.д.)

Параметры п.п. 2 и 3 оцениваются в ходе аттестаций на пояса (Квалификационных экзаменов). При этом ученики выполняют насыщенную техническими элементами и физическими упражнениями программу требований к соответствующей квалификации. Экзаменационные нормативы на кю прилагаются к настоящей программе (Приложение №1).

По итогам 1 года обучения воспитанники должны иметь 10 кю – белый пояс,

По итогам 2 года обучения воспитанники должны иметь 7 кю – голубой пояс

По итогам 3 года обучения воспитанники должны иметь 5 кю – оранжевый пояс

По итогам 4 года обучения воспитанники должны иметь не менее 3 кю – зеленый пояс, и не менее 2 юношеского разряда.

Параметры п. 4 оцениваются в ходе учебных боев и соревнований по кумитэ различного уровня

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Таблица № 1

Морфофункциональн ые показатели, физические качества	В О З Р А С Т (л е т)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Сила							+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координация		+	+		+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Учебно-тематические планы базируются на постепенном углублении уровней усвоения знаний и наработывании практических навыков.

2.1. Учебно-тематический план 1-го года обучения

Таблица №2

№ п.	Разделы и темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Правила поведения в спортивном зале	1	1	
2.	Физическая культура и спорт	1	1	
3.	Краткий обзор развития и истории единоборств в России и за рубежом	1	1	
4.	Гигиена, питание и режим дня спортсмена	1	1	
5.	Краткие сведения о строении и функций организма человека.	1	1	
6.	Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца	2	2	
7.	Оборудование, инвентарь и уход за ним	1	1	
8.	Общая физическая подготовка	58	10	48
9.	Специальная физическая подготовка	42	8	34
10.	Изучение техники и тактики	46	14	32
11.	Специальные подготовительные упражнения	48	10	38
12.	Спортивные мероприятия: Аттестация на пояса по контрольно-экзаменационным нормативам. Учебные соревнования и, турниры, эстафеты, показательные выступления	12		12
13.	Итоговое занятие	2		2
Итого:		216	50	166
Всего:		216 часа (6 часа в неделю)		

2.2. Учебно-тематический план 2-го года обучения

Таблица №3

№ п.	Разделы и темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Правила поведения в спортивном зале	1	1	
2.	Физическая культура и спорт	1	1	
3.	Краткий обзор развития и истории единоборств в России и за рубежом	1	1	
4.	Гигиена, питание и режим дня спортсмена	1	1	
5.	Краткие сведения о строении и функций организма человека.	2	2	
6.	Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца	2	2	
7.	Оборудование, инвентарь и уход за ним	1	1	
8.	Общая физическая подготовка	58	8	52
9.	Специальная физическая подготовка	38	8	30
10.	Изучение техники и тактики	44	14	30
11.	Специальные подготовительные упражнения	55	14	41
12.	Спортивные мероприятия: Аттестация на пояса по контрольно-экзаменационным нормативам. Учебные соревнования и, турниры, эстафеты, показательные выступления	8		8
13.	Итоговое занятие	2		2
Итого:		216	53	163
Всего:		216 часов (6 часов в неделю)		

2.3 Учебно-тематический план 3-го года обучения

Таблица №4

№ п.	Разделы и темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Правила поведения в спортивном зале	1	1	
2.	Гигиена, питание и режим дня спортсмена	1	1	
3.	Краткие сведения о строении и функций организма человека.	2	2	
4.	Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца	4	4	
5.	Общая физическая подготовка	47	5	42
6.	Специальная физическая подготовка	52	7	47
7.	Изучение техники и тактики	59	11	48
8.	Специальные подготовительные упражнения	21	4	17
9.	Инструкторская и судейская практика	5	2	3
10.	Спортивные мероприятия: Аттестация на пояса по контрольно-экзаменационным нормативам. Учебные соревнования и, турниры учебно-тренировочные сборы, эстафеты, показательные выступления	20		20
11.	Итоговое занятие	2		2
Итого:		216	37	179
Всего:		216 часов (6 часов в неделю)		

2.4. Учебно-тематический план 4-го года обучения

Таблица №5

№ п.	Разделы и темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Правила поведения в спортивном зале	1	1	
2.	Гигиена, питание и режим дня спортсмена	1	1	
3.	Морально-волевая, психологическая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца	8	6	
4.	Общая физическая подготовка	47	5	42
5.	Специальная физическая подготовка	52	7	47
6.	Изучение техники и тактики	59	11	48
7.	Специальная подготовительная работа	21	4	17
8.	Инструкторская и судейская практика	5	2	3
9.	Спортивные мероприятия: Аттестация на пояса по контрольно-экзаменационным нормативам. Учебные соревнования и, турниры учебно-тренировочные сборы, эстафеты, показательные выступления	20		20
10.	Итоговое занятие	2		2
Итого:		216	37	179
Всего:		216 часов (6 часов в неделю)		

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Учебный материал для групп 1-го года обучения

Теоретический материал

Тема № 1: Правила поведения в спортивном зале

Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности и охраны труда

Тема №2: Физическая культура и спорт

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины.

Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая спортивная классификация. Принципы физической подготовки каратиста. Международные связи спортсменов. Успехи российских спортсменов на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу

Тема №3: Краткий обзор развития и истории единоборств в России и за рубежом

История зарождения каратэ в мире, России. Первые соревнования каратистов в России. Международные соревнования каратистов с участием Российских спортсменов. История первых соревнований по каратэ. Развитие каратэ в СССР, РФ.

Тема №4: Гигиена, питание и режим дня спортсменов

Гигиена - отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Питание спортсменов. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

Тема №5: Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка каратиста

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий каратэ: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена - каратиста. Спортивная честь. Культура и интересы каратиста.

Тема №6: Краткие сведения о строении организма человека

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения.

Тема №7: Оборудование и инвентарь

Зал каратэ. Татами, Ринг. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю.

Практический материал

Тема №8: Общая физическая подготовка

Прыжки, бег и метания, строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении; прикладные упражнения, упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг); упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0.5 кг -1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг.); упражнения на гимнастических снарядах (турник и т.д); акробатические упражнения. кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках; упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса; упражнения в самостраховке и страховке партнера, футбол, баскетбол, подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.

Тема №9: Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц, упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке; специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол); специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями; специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Тема № 10: Изучение техники и тактики

Изучение технических и тактических действий: боевая стойка каратиста; обучение и совершенствование техники и тактики на месте и в передвижениях в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями; обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Обучение и совершенствование техники и тактики ударов ногами в сочетании с ударами рук, ударов руками в сочетании с ударами ног, защита на месте от ударов руками и ногами, защита в движении вперед, назад, в сторону.

Тема №11: Специальные подготовительные упражнения

Обучение базовым стойкам, ударам, передвижениям на месте и в движении. Подводящие упражнения.

Тема №12: Спортивные мероприятия: аттестация на пояса по контрольно-экзаменационным нормативам, учебные соревнования и, турниры, учебно-тренировочные сборы, эстафеты, показательные выступления

Участие в трех учебно-тренировочных сборах по экзаменационной технике, прохождение аттестаций (сдача квалификационных экзаменов на пояса) кю. (Экзаменационные требования на кю в приложении № 1 к настоящей программе)

В течение года провести не менее 5 боев в соревнованиях: классификационные, матчевые встречи, открытые татами, первенство клуба.

Участие в показательных выступлениях по каратэ.

Тема №13: Итоговое занятие

Подведение итогов прошедшего учебного года. Формирование планов самоподготовки на летний период.

3.2. Учебный материал для групп 2 года обучения

Теоретический материал

Тема №1: Правила поведения в спортивном зале

Техника безопасности до, во время и после тренировок, во время мероприятий, при выполнении сложных технических действий.

Тема №2: Физическая культура и спорт

Физическая культура в системе народного образования. Обязательные уроки, гимнастика в режиме дня. Внеклассная и внешкольная работа, коллективы физической культуры, спортивные секции, детские юношеские спортивные школы. Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте. Воспитательное значение каратэ. Положительные примеры поведения ведущих спортсменов.

Тема №3: Краткая история развития каратэ.

Развитие каратэ в России. Каратэ как форма проявления силы, ловкости. Возникновение каратэ и развитие в Мире. Возникновение и развитие каратэ в СССР. Место и значение каратэ в Российской системе физического воспитания. Основные направления и разделы в родном городе.

Тема №4: Краткие сведения о строении и функциях организма

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Тема №5: Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка спортсмена

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: патриотизма, гражданственности, сознательности, дисциплинированности, инициативности, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, выдержки, решительности, настойчивости. Формирование красоты движений, позы, походки. Познавательные способности. Творческие способности. Интеллектуальные и эмоциональные способности.

Тема №6: Гигиенические знания, навыки, закаливания, режим и питание каратиста

Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена одежды и обуви. Уход за кожей, волосами, зубами и ногтями. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Особенности питания при занятиях каратэ. Значение витаминов в питании спортсмена. Личная гигиена: гигиена сна, ухода за кожей, волосами, ногами и ногтями; гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция.) Самоконтроль за самочувствием.

Тема №7: Оборудование и инвентарь

Зал каратэ (размеры, подсобные помещения). Уход за оборудованием и инвентарем. Спортивная одежда каратиста и уход за ней. Проверка исправности инвентаря.

Практический материал

Тема № 8: Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. построения, перемещения, общеразвивающие упражнения для развития гибкости, упражнения на равновесие и точность движений, упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы, упражнения с гимнастической палкой, для развития подвижности плечевого пояса, лазание, ползание, акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки), упражнения на гимнастической стенке, упражнения с отягощениями, упражнения с сопротивлением; упражнения с грузом, метания набивного мяча, теннисного мячика, упражнения для укрепления положения "моста", упражнения на скорость, упражнения на общую выносливость, легкоатлетические упражнения, спортивные и подвижные игры.

Тема №9: Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц, упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке; специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол), специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями, специальные упражнения для развития общей выносливости, специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции, тренировка на снарядах. тренировка специальной ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке в различных двигательных режимах. отработка точных ударов на лапах. тренировка силы и точности удара на макиварах.

Тема №10: Изучение техники и тактики

Изучение технических и тактических действий: изучение и совершенствование стоек каратиста, из стойки на месте имитации ударов и защитных действий, перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий, боевая стойка каратиста, передвижение с выполнением программной техники, боевые дистанции, изменение дистанций по заданию тренера, обучение ударам и простым атакам, обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука), обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука), обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам.

Тема №11: Специальные подготовительные упражнения

Разучивание технических действий каратистов по частям (фазам), условное выполнение действий, подводящие упражнения на снарядах.

Тема №12: Спортивные мероприятия: аттестация на пояса по контрольно-экзаменационным нормативам, учебные соревнования и, турниры, учебно-тренировочные сборы, эстафеты, показательные выступления

Участие в трех учебно-тренировочных сборах по экзаменационной технике, прохождение аттестаций (сдача квалификационных экзаменов на пояса). (Экзаменационные требования на кю в приложении № 1 к настоящей программе)

В течение года провести не менее 10 боев в соревнованиях: классификационные, матчевые встречи, открытые татами, первенство клуба, участвовать в турнирах по ката, участие в показательных выступлениях и эстафетах на спортивных мероприятиях в г. Санкт-Петербурге

Тема №13: Итоговое занятие

Подведение итогов прошедшего учебного года. Просмотр видеоматериалов с выступлениями учащихся, разбор ошибок и причин их возникновения. Формирование планов самоподготовки на летний период.

3.3. Учебный материал для групп 3-го года обучения

Теоретический материал

Тема №1: Правила поведения в спортивном зале

Техника безопасности до, во время и после тренировок, во время мероприятий, при выполнении сложных технических действий, при работе с тренажерами

Тема №2: Гигиена, питание и режим дня спортсмена

Гигиена – как отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

Тема №3: Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Особенности мышечной системы. Биохимия крови. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения. Нервная система. Особенности парасимпатической и симпатической систем. Анализаторы.

Тема №4: Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца.

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий каратэ: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена - каратиста. Спортивная часть. Культура и интересы каратиста.

Практический материал

Тема №5: Общая физическая подготовка

строевые упражнения на месте, в движении; ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег; общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения; прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий, метание набивных мячей, упражнения с набивным мячом, упражнения с отягощениями, упражнения на гимнастических снарядах, акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. упражнения в положении на мосту., подвижные и

спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками; упражнения в самообороне и обороне партнера.

Тема №6: Специальная физическая подготовка каратиста

специальные упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты, точности движений, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке, на лапах, на макиварах; специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Тема №7: Изучение техники и тактики

боевая стойка каратиста: передвижения: изучить технику передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо. боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю, ближнюю дистанции. методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов, обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый. рука + нога, нога + рука, обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам одиночными ударами, обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни. контрудары на опережение, после блокирующих действий. защита уходами с линии атаки, обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в «челноке», прямых ударов ногами и руками на дальней, средней дистанциях: боковых и круговых ударов руками и ногами по корпусу и в голову. техника ударов снизу коленями, на средней и ближней дистанциях. бой с тенью, в парах, на снарядах. защита от ударов ногами в верхний, средний и нижний уровни; обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и круговых ударов на средней и ближней дистанциях и защита. бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях, обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях. начало поединка. разрыв дистанции. удары на выходе. удары на смещениях с линии атаки. защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами.

Тема №8: Специальные подготовительные упражнения

Разучивание технических действий каратистов по частям (фазам), условное выполнение действий, подводящие упражнения на снарядах и тренажерах.

Тема №9: Инструкторская и судейская практика

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей. Выявление типичных ошибок при проведении поединка.

Тема №10: Спортивные мероприятия: аттестация на пояса по контрольно-экзаменационным нормативам, учебные соревнования и, турниры, учебно-тренировочные сборы, эстафеты, показательные выступления

Участие в четырех учебно-тренировочных сборах по экзаменационной и боевой технике, прохождение аттестаций (сдача квалификационных экзаменов на пояса). (Экзаменационные требования на кю в приложении № 1 к настоящей программе)

В течение года провести не менее 20 боев в соревнованиях: классификационные, матчевые встречи, открытые татами, первенства по каратэ, участвовать в турнирах по ката, участие в показательных выступлениях и эстафетах на спортивных мероприятиях в г. Санкт-Петербурге

Тема № 11: Итоговое занятие

Подведение итогов прошедшего учебного года. Просмотр видеоматериалов с выступлениями учащихся, разбор ошибок и причин их возникновения. Формирование планов самоподготовки на летний период.

3.4. Учебный материал для группы 4-го года обучения

Теоретический материал

Тема №1: Правила поведения в спортивном зале

Техника безопасности в тренировочном процессе.

Тема №2: Гигиена, питание и режим спортсмена

Сведения о режиме, гигиене и питании спортсменов в зависимости от получаемых физических и психических нагрузок в соответствии с календарным планом подготовки .

Тема №3: Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца

Развитие преодолевающих волевых усилий, углубленный анализ подготовки, физического состояния тела, психики.

Практический материал

Тема №4: Общая физическая подготовка

Кроссы на различные дистанции, бег в переменном темпе, бег с ускорениями. спортивные игры, тяжелоатлетическая подготовка: штанга, гири, тренажёры. упражнения без отягощений - отжимание от пола, отжимания на брусьях, подтягивание на перекладине, прыжки в длину, прыжки в высоту.

Тема №5: Специальная физическая подготовка

Кросс с резкими ускорениями, работа с кувалдой на автомобильной крышке, броски гири, упражнения с гирями, толчки, рывки, броски тяжелых мячей, работа со скакалкой, выталкивание штанги от груди, нанесение ударов с тяжестями в руках, отжимание от пола и подтягивание на перекладине в ускоренном темпе, работа на мешках, грушах, настенных подушках с взрывами, при работе на выносливость увеличение раундов до 5 минут и более.

Тема №6: Изучение техники и тактики

Совершенствование технико-тактического мастерства: совершенствование прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения, защиты от прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения, совершенствование двойных и серийных

ударов и защита от них, техника и тактика ведения боя на дальней дистанции, работа с соперником, ведущим бой в наступательной манере. тренировка с соперником ведущим бой в контратакующей манере с дальней дистанции, техника и тактика ведения боя на средней и ближней дистанции. техника входа и выхода из нее, техника и тактика ведения боя в атакующей манере (с высоким соперником, с низким соперником, с лёгким соперником, с тяжёлым соперником), техника и тактика ведения боя в контратакующей манере. удары на опережение, техника и тактика ведения боя с соперником, находящимся в левосторонней стойке, правосторонней стойке; техника и тактика ведения боя с соперником, выступающим в контратакующей манере, упражнения на специальных боксерских снарядах, мешках, макиварах и лапах, техника и тактика ведения боя с агрессивным соперником, техника и тактика ведения боя с универсальным соперником.

Тема №7: Специальная подготовительная работа

Работа над устранением недостатков, которые более всего присущи данному спортсмену, ведение учета объемов тренировочной работы в индивидуальном дневниках, проведение практикумов по: подготовке к предстоящему бою - учет таких факторов, как психологический настрой на бой, построить тактического рисунка боя, изучение особенности соперника методом обсуждения при тренировочных и соревновательных спаррингах; проведение анализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности с использованием видео, фото материалов .

Тема №8: Инструкторская и судейская практика

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей. Выявление типичных ошибок при проведении поединка. Прохождение учебных сборов по судейству. Судейство на турнирах от клубного до городского уровня

Тема №9: Спортивные мероприятия: аттестация на пояса по контрольно-экзаменационным нормативам, учебные соревнования и, турниры, учебно-тренировочные сборы, эстафеты, показательные выступления

Участие в четырех учебно-тренировочных сборах по экзаменационной и боевой технике, прохождение аттестаций (сдача квалификационных экзаменов на пояса). (Экзаменационные требования на кю в приложении № 1 к настоящей программе)

В течение года провести не менее 25 боев в соревнованиях: классификационные, матчевые встречи, открытые татами, первенства по каратэ, участвовать в турнирах по ката ,участие в показательных выступлениях и эстафетах на спортивных мероприятиях в г.Санкт-Петербурге

Тема №10: Итоговое занятие

Подведение итогов прошедшего учебного года. Просмотр видеоматериалов с выступлениями учащихся, разбор ошибок и причин их возникновения.

4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Одной из основных задач ОДОД в общеобразовательной школе является обеспечение условий для личностного развития занимающегося.

Воспитательная работа – это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей жизни человека и формирование у ребенка способности выстраивать индивидуальный план собственной жизни.

На протяжении многолетней спортивной подготовки, решается задача формирования личностных качеств: воспитание патриотизма, нравственных качеств в сочетании с волевыми, эстетическое воспитание, трудолюбие.

Составляя план воспитательной работы, необходимо учитывать возрастные рамки развития ребенка. Эффективность воспитательного процесса будет достигнута лишь в том случае, если мероприятия, включенные в план, будут интересны для учащихся, и когда они будут убеждены в необходимости принимать в них активное участие. Активность учащихся особенно проявляется в органах самоуправления. Правильно организованное самоуправление помогает формировать нравственные требования к правилам поведения в обществе, а также педагогические установки тренера превратить в требования коллектива.

Значительное место в воспитательной работе отводится соревнованиям, где особенно ярко проявляются личностные качества спортсмена. Поэтому необходимо фиксировать не только спортивные результаты, но и анализировать их поведение во время соревнований, отмечать выявленные недостатки в морально-психологической подготовке, настраивать спортсмена, как на достижение определенных результатов, так и на проявление морально-волевых качеств. Необходимо наладить интеграцию в решении задач учебно-тренировочной деятельности ОДОД в общеобразовательной школе. Иметь единый план работы с общеобразовательной школой.

Формы организации воспитательной работы:

- собрания, лекции и беседы с обучающимися;
- информация о спортивных событиях в стране и в мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
- родительские собрания;
- взаимодействие с общеобразовательной школой;
- культурно-массовые мероприятия;
- эстетическое оформление спортзала, постоянное обновление стендов;
- совместно с обучающимися должна вестись летопись школы;
- создание музея школы;
- поддержание школьных традиций таких как: торжественный прием новых спортсменов в ОДОД, выпускные вечера, вечера отдыха, концерты художественной самодеятельности, выставки творческих работ обучающимися, шефство старших над младшими, празднования дней рождений.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер может проводить ее во время тренировочных занятий, а также дополнительно на тренировочных сборах, в лагерях, где используется и свободное время.

Для того чтобы успешно решать задачи воспитания, тренер должен знать своих учеников: их характер, слабые и сильные стороны, условия труда и быта, успеваемость и т.д. Чем лучше тренер знает своих учеников, тем эффективнее будут его средства и методы воспитания.

Большую помощь в воспитательной работе тренера может оказать здоровый, дружный коллектив. Поэтому с самого начала занятий он должен стремиться создать такой коллектив, через который бы можно было решать поставленные задачи.

Большую роль для сплочения коллектива играют единые цели, поставленные перед группой. Для достижения их требуются совместные усилия, взаимопомощь, взаимовыручка. Например, надо подготовить летнюю площадку для борьбы. Совместная работа сплачивает ребят, позволяет им лучше узнать друг друга. Каждый должен считать за честь вложить свой труд в общее дело. Если кто из членов коллектива нуждается в помощи, то долг каждого – оказать эту помощь своему товарищу.

Большое значение для создания здорового, дружного и крепкого коллектива имеет общение его членов между собой (на соревнованиях, при совместных посещениях кино, театров, музеев и т.д.)

Для укрепления созданного коллектива необходимо развивать в нем непримиримое отношение к нарушителям спортивного режима и дисциплины, эгоистам и зазнайкам. Если кто-либо из юношей допустил серьезное нарушение дисциплины, то его поступок следует разобрать на собрании. Разбор должен быть честным и принципиальным. Справедливая критика провинившегося не должна быть ядовитой. Смысл ее заключается в том, чтобы помочь товарищу исправиться.

Если провинившийся юноша дает слово исправиться, то надо проследить, чтобы он свое обещание выполнил. Недоверие и подозрительность к провинившемуся спортсмену вызывает и у них недоверие к коллективу. Это затрудняет учебно-спортивную и воспитательную работу. Чуткое отношение, стремление коллектива помочь товарищу, пережить с ним неприятное, помогают ему быстрее избавиться от плохого.

Действенным средством в воспитании – является стенгазета, освещающая насущные вопросы коллектива. В ней даются советы спортсменам, поощряются лучшие в коллективе, осуждаются неэтичные поступки, высмеиваются в карикатурах провинившиеся.

Большое значение в воспитании юношей имеют созданные в коллективе традиции. Например, торжественный прием учащихся-новичков, выполнивших разряд, занесение в книгу «гордость секции» и др. Называться настоящим спортсменом - это значит не курить, не употреблять спиртных напитков, быть всюду дисциплинированным, честным и вежливым; быть помощником тренера; уметь личные интересы подчинить интересам коллектива; не зазнаваться, уважать своих товарищей, так как они помогали в тренировке, поддерживали морально на соревнованиях.

В коллективе прививаются чувство бережного уважения не только к товарищам, но и к своим спортивным противникам. Одновременно с этим у учащихся надо развивать чувство гордости за свой коллектив, город, республику, страну. С этой целью целесообразно приводить в пример ведущих спортсменов-патриотов общества, города, Чемпионов России, Европы и Мира, которые, преодолевая трудности, прославляли свою Родину.

В воспитании сознательной дисциплины большое влияние оказывают посещаемость, четкое и организованное проведение тренировок. Занятия должны начинаться с построения, рапорта, учета посещаемости и всегда в одно и то же время. Это организует и дисциплинирует занимающихся.

Тренер не должен оставлять без внимания не одного, даже мелкого нарушителя дисциплины.

В зависимости от степени нарушения ему следует подобрать такие методы воздействия, которые дали бы наилучший эффект. С целью воспитания тренер может сделать замечание, порицание, выговор, удалить с занятия, лишив права посещения занятий на определенный срок. Применяемая мера наказания достигает своей цели лишь в том случае, если ученик осознал свой проступок, прочувствовал его. Для этого применяемые меры наказания необходимо сочетать с разъяснениями и убеждением. Убеждение в воспитательной работе должно найти самое широкое распространение.

С целью же поощрения тренер может применять одобрение, похвалу, благодарность. Одним из видов поощрения может быть помещение фотографии ученика на доску почета школы.

Применяя те или иные средства и методы воспитания, тренер должен исходить из индивидуальных способностей спортсменов.

Трудность воспитательной работы заключается в том, чтобы учащиеся не замечали, что их постоянно воспитывают.

Хорошим средством воспитания сознательной дисциплины являются соревнования с четкой их организацией.

Одна из задач тренера – это научить спортсменов организованности. Для этого необходимо не только своевременное посещение занятий, выполнение неукоснительных указаний тренера, но и нужно чтобы ученик постоянно следил за своей спортивной формой, спортивным инвентарем, соблюдением чистоты в зале.

Следует подчеркнуть, что чистота зала, целесообразное распределение инвентаря способствуют эстетическому воспитанию.

Большое значение имеет воспитание у учеников правильного отношения к труду. Для того, чтобы добиться высоких результатов, спортсмен должен систематически и много трудиться. Для этого у него необходимо развивать трудолюбие. Тренер всячески должен поощрять тех, кто вкладывает много сил для выполнения того или иного задания.

При подведении итогов определенного периода занятий основным критерием оценки должен стать труд, затраченный для достижения поставленной цели. Тренеру необходимо поощрять успехи не только в занятиях каратэ, но и в учебе или производственной деятельности.

Первостепенная роль во всей воспитательной работе принадлежит тренеру. Если он имеет авторитет у учеников, то они стремятся копировать его во всем. Поэтому тренеру необходимо быть примером своим воспитанникам во всем. Тренер должен уметь также интересно, правильно и эмоционально проводить урок, чтобы обучающиеся имели радостное, хорошее настроение. Это будет укреплять дисциплину и повышать авторитет тренера.

Тренер должен умело пользоваться своим авторитетом. Он должен тщательно продумывать свои задания, если упражнение окажется не под силу учащемуся, то он может потерять веру в свои силы.

В процессе воспитания первое время учащимся приходится заставлять себя подчиняться дисциплине, определенным требованиям гигиены и т.п., но потом постепенно эти требования становятся привычкой и не представляют для них особого труда.

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка состоит из двух разделов : общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению к конкретным соревнованиям. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная психическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы. В процессе управления нервно-психическим восстановлением снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревнований, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- 1) Степанов С.В., Головихин Е.В. «Учебно-образовательная программа по каратэ» - г.Екатеринбург, 2007г.
- 2) методическое пособие по экзаменационной технике вестилевого каратэ с 10 кю по 1 дан (код вида спорта – 0900001311Я)
- 3) зачетная книжка по квалификационным нормативам по экзаменационной технике с 10 по 3 кю (код вида спорта – 0900001311Я)

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ

Материально-техническое оснащение предполагает наличие спортивного зала для проведения групповых занятий, оборудованного шведскими стенками, а также наличие инвентаря:

- маты татами с зацепами «ласточкин хвост» (не менее 64 кв.м.)
- гимнастические маты -10 шт;
- подвесные мешки – груши – 4 шт,
- щиты - 2 шт,
- шорты для отработки ударов – 12 шт;
- макивары (лапы большие) – 8 шт;
- лапы боксерские – 8 пар;
- защита тела (шлемы – 15 шт, перчатки, щитки на голень – 45 шт, паховые раковины – 45 шт, жилеты – 20шт.);
- скакалки – 15 шт;
- набивные мячи 8 шт;
- резиновые эспандеры 30 шт;
- секундомер - 1.

Подготовка предполагает для оценки выступлений и кумитэ использование средств видео и фотосъемки, компьютера.

Методическое обеспечение образовательной программы

Таблица № 6

<i>№</i>	<i>Тема программы</i>	<i>Форма организации и проведения занятия</i>	<i>Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i>	<i>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</i>	<i>Графа учёта</i>
1	Общие основы каратэ ПП и ТБ Правила и методика судейства в каратэ	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по каратэ.	
2	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, работа на снарядах, УТЗ	Таблицы, схемы, карточки, малый спортивный инвентарь (резина, гантели, медицинбол, тен.мячи и т.д. обучающегося, силовые тренажеры	Тестирование, зачеты, протоколы	
3	Специальная физическая подготовка	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером.	Литература, схемы, справочные материалы, плакаты, мелкий и средний спортивный инвентарь (малые гантели, пунктбол, лапы, бокс. мешки и груши)	Зачет, тестирование, учебные бои, промежуточный тест.	
4	Технико-тактическая подготовка	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером. Учебные бои.	Плакаты, мелкий инвентарь обучающегося. Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебные бои, промежуточный тест, соревнование	
5	Соревновательная подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, Учебно-тренировочные бои.	Плакаты, соревновательный инвентарь (капа, накладки, футы, бандаж)	Тренировочные бои, промежуточный отбор, соревнования	

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

Основная литература:

- 1.Акопян А.О., Долганов Д.И. и др. «Примерная программа по рукопашному бою для ДЮСШ, СДЮСШОР», М.: Советский спорт, 2004.-116с.
- 2.Егорова А.В., Круглов Д.Г., Левочкина О.Е. и др. «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации», метод.рекомендации, М.: Советский спорт, 2007 – 136 с.
- 3.Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: Советский спорт, 2004.- 464с.
- 4.Микрюков В.Ю. Каратэ: Учеб.пособие для студентов высших учебных заведений,- М.: Издательский центр «Академия», 2003.- 240 с.
5. Якимов А.М. «Основы тренерского мастерства», учеб.пособие для студ.высших учебных заведений физической культуры, М.: Terra-Спорт, 2003 -176с.

Дополнительная литература:

1. Астахов С.А. технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: автореф. Дис. кан.пед.наук.- М., 2003.
2. Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС, 1971.
3. Вихманн В.Д. Школа каратэ-до, библиотека боевых искусств, вып 1,2,3,4. Советский спорт.
4. Накаяма М. Лучшее каратэ. – М.: Ладомир, НСТ, 1978
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель», 2003
6. Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980
7. Соломатин С. – «Спорт». Каратэ. Мн: ВНИИ
8. Суханов В. Спортивное каратэ, книга-тренер, РИФ «Глория» М.; 1995
9. Такэнбоу Н. «Каратэ-до, входные ворота». Москва, 1992
10. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности.- М.: ФиС, 1991
11. Физиология человека (общая, спортивная, возрастная) М.: Олимпия Пресс, 2005
12. Хаберзетцер Р. «Каратэ для черных поясов». Молдова г.Тирасполь, 1994
13. Хаберзетцер Р. Искусство каратэ. Алма-Ата. Казахстан, 1991
14. Хрестоматия «Спортивная психология». Санкт-Петербург, 2002
15. Юшкевич Т.П., Васюк В.Е., Буланов В.А. Тренажеры в спорте. – М.: ФиС, 1989
16. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2001

Список литературы, рекомендуемый ученикам и родителям

- 1) Материалы сайта www.shin-club.ru
- 2) Материалы сайта www.superkarate.ru
- 3) Брюс Ли «Путь опережающего кулака» - г.Москва, 1996г.
- 4) Коваль С.Н., Холин Ю.Е. «Дух война» - г.Ростов-на-Дону, 2004г.
- 5) Кук Д.Ч.«Сила каратэ» - г.Москва, 1994г.
- 6) Мисакян М.А. «Каратэ Киокушинкай» - г.Москва, 2002г.
- 7) Ояма М. «Каратэ высшей истины «Kyokushin» - г.София, 1998г
- 8) Ояма М. «Классическое каратэ» - г.Москва, 2006г.
- 9) Ояма М. «Основы каратэ» - г.Москва,1992г
- 10) Ояма М. «Путь каратэ Кекусинкай» -г. Москва, 1992г.
- 11) Ояма М. «Философия каратэ» - г.Москва, 1992г
- 12) Рояма Х. «Моя жизнь – каратэ», часть 1 – г. Москва, 2003 г.
- 13) Рояма Х. «Моя жизнь – каратэ», часть 2 – г. Москва, 2005 г.
- 14) Табата К. «Секреты тактики» - г.Москва-Санкт-Петербург, 2006г.

8. ПРИЛОЖЕНИЕ

К ПРОГРАММЕ «ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ САМОЗАЩИТЫ» с ЭЛЕМЕНТАМИ ВСЕСТИЛЕВОГО КАРАТЭ

Приложение №1

1.1 Квалификационные нормативы для спортсменов до 13 лет 10 кю (белый пояс с одной красной полоской)

Стойки: фудо-дачи, йой-дачи, учи-хачиджи-дачи

Удары руками: сейкен-цки (3 уровня), сейкен аго-учи

Удары ногами: мае-кеаге, хиза-гери, кин-гери

Ритуалы в Ояма-каратэ: дза-дзен, поклоны

Счет по японски: до 10

9 кю (белый пояс с двумя красными полосками)

Стойки: дзю-камаэтэ, дзенкуцу-дачи (с перемещениями вперед и назад), хан-дзен-куцу-дачи.

Удары руками: уракен-шомен-ганмен-учи, сейкен ой-цки

Блоки: сейкен-гедан-барай

Удары ногами: учи-маваши-кеаге, сото-маваши-кеаге, мае-гери-чудан

Кондиция: 50 приседаний, 10 отжиманий, 15 подъемов туловища, 2 минуты мае-кеаге

8 кю (белый пояс с двумя красными и одной голубой полосками)

Стойки: мусуби-дачи, кибя-дачи, хан-киба-дачи, санчин-дачи

Удары руками: уракен саю-ганмен-учи, сейкен-гяцу-цки, сейкен-фури-учи.

Блоки: сейкен-джодан-уке

Удары ногами: йоко-кеаге, мае-гери-джодан, лоу-кик

Выполнение технических действий в стойке дзю-камаэтэ: окури-аши, хуми-аши, козар (на месте и в перемещениях).

Ката: кихон-соно-ич

Кондиция: 60 приседаний, 15 отжиманий, 20 подъемов туловища, 3 минуты кин-гери (миги-хидари)

7 кю (голубой пояс с одной красной полоской)

Стойки: кибя-дачи (перемещения в стороны и по квадрату), хейсоку-дачи, цуру-ашт-дачи.

Удары руками: сейкен-шита-учи, тате-кен (3 уровня)

Блоки: учи-уке, сото-уке, сунэ-уке (блок ногами)

Удары ногами:

Ката: кихон-соно-сан

Кондиция: 70 приседаний, 20 отжиманий, 25 подъемов туловища.

6 кю (голубой пояс с двумя красными полосками).

Стойки: кокуцу-дачи (включая перемещения)

Удары руками: тетсуи-ороши-учи, тетсуи-йоко-учи, тетсуи-коми-ками-учи, тетсуи-хизо-учи.

Удары ногами: йоко-гени-чудан, уширо-гери, маваши-гери-джодан.

Ката: кихон-соно-ни, учи-но-ката-цки-то-уке

Выполнение технических действий в стойке дзю-камаэтэ: окури-аши, хуми-аши, козар (вперед и назад)

Кондиция: 80 приседаний, 30 отжиманий, 35 подъемов туловища, 3 минуты мае-гери-чудан.

5 кю (желтый пояс с одной красной полоской)

Стойки: моро-аши-дачи

Удары руками: шуто-сакуцу-учи, шуто-сакуцу-учи-коми, шуто-ганмен-учи, шуто-хизо-учи, шуто-учи-учи.

Удары ногами: йоко-гери-джодан, мае-какато-гери (3 уровня)

Ката: кихон-соно-ни, учи-но-ката-цки-то-уке

Рендзоку вадза: сунне-уке-ой+лоу-кик-гяку (с хуми-аши)+ой-цки+шиго-учи-гяку.

Кондиция: 90 приседаний, 40 отжиманий, 45 подъемов туловища, 4 минуты йоко-гери-джодан, 4 минуты мае-какато-гери-джодан.

4 кю (желтый пояс с двумя красными полосками)

Стойки: каке-дачи

Удары руками: хидзи-атэ (чудан, джодан), ходзи-аго-учи.

Удары ногами: каек-гери-чудан, уширо-маваши-чудан, йоко-гери-гедан(кансацу-гери)

Ката: кихон-соно-го

Кондиция: 100 приседаний, 50 отжиманий, 60 подъемов туловища, 5 минут маваши-гери-джодан, 2 минуты уширо-маваши-гери-чудан.

3 кю (зеленый пояс с одной красной полоской).

Стойки: неко-аши-дачи

Удары руками: моротэ-цки (2 варианта)

Удары ногами: гедан-хаза-гери, уширо-гери-джодан, уширо-маваши-гери-джодан.

Рендзоку вадза: мае-гери-джодан+маваши-гери-джодан+уширо-маваши-гери-джодан.

Ката: кумитэ-но-ката-цки-то-уке

Защита: от ударов руками в корпус из камаэтэ в опорном положении

Кондиция: 100 приседаний, 60 отжиманий, 70 подъемов туловища, 5 минут йоко-гери-джодан, 6 минут уширо-гери-джодан.

1.2. Квалификационные ученические нормативы для спортсменов от 14 лет.

10 кю (белый пояс).

Стойки: фудо-дачи, йой-дачи, учи-хачиджи-дачи, дзю-камаэтэ.

Удары руками: сейкен-аго-учи, сейкен-цки (3 уровня)

Блоки: сейкен-гедан-барай

Удары ногами: мае-кеаге, хиза-гери, кин-гери.

Церемонии: дза-дзен (и др. ритуалы), счет по японски до 10

Перемещения: окури-аши, хуми-аши-козар

Кондиция: 60 приседаний, 25 отжиманий на сейкен, 30 подъемов туловища, 3 минуты мае-кеаге

9 кю (белый пояс с голубой полоской).

Стойки: дзен-куцу-дачи, санчин-дачи, хан-дзен-куцу-дачи.

Удары руками: сейкен-ой-цки, гяку-цки, уракен-шомен-ганмен-учи.

Блоки: сейкен-сото-уке

Удары ногами: учи-маваши-кеаге, сото-маваши-кеаге, мае-гери-чудан.

Ката: кихон-соно-ич

Перемещения в дзю-камаэтэ с изученной техникой.

Кондиция: 70 приседаний, 30 отжиманий (сейкен и пальцы), 40 подъемов туловища, 4 минуты мае-гери-чудан.

8 кю (голубой пояс).

Стойки: мусуби-дачи, кибя-дачи, хан-киба-дачи (с перемещениями)

Удары руками: уракен саю-ганмен-учи, сейкен-фури-учи, уракен-шита-учи.

Блоки: сейкен-джодан-уке

Удары ногами: учи-маваши-кеаге, сото-маваши-кеаге, мае-гери-чудан.

Ката: кихон-соно-сан

Кондиция: 80 приседаний, 35 отжиманий (сейкен и пальцы), 45 подъемов туловища, 6 минуты мае-гери-джодан.

7 кю (голубой пояс с одной желтой полоской)

Стойки: хейсоку-дачи, кокуцу-дачи (с перемещениями), цуру-аши-дачи.

Удары руками: тате-кен, сейкен-маваши-учи-джодан, тетсуи (ороши, йоко-учи, хизо и коми-ками-учи)

Блоки: учи-уке, сото-уке, сунэ-уке (блок ногами)

Удары ногами: йоко-гери-чудан, маваша-гери-джодан, уширо-гери-чудан (с разворотом)

Блоки: шуто-уке, сейкен-чудан-учи-уке.

Ката: кихон-соно-ни.

Кондиция: 90 приседаний, 40 отжиманий, 50 подъемов туловища, 4 минуты йоко-гери-чудан.

6 кю (желтый пояс).

Стойки: моро-аши-дачи

Удары руками: шуто-сакуцу-учи, шуто-сакуцу-уки-коми, шуто-хихо-учи, самбон-цки, дзюн-цки.

Блоки: шуто-уке

Удары ногами: какаато-гери, каке-гери-чудан (из разных стоек), йоко-гери-джодан, уширо-маваши-гери-чудан.

Ката: кихон-соно-ен

Кондиция: 100 приседаний, 45 отжиманий, 55 подъемов туловища, 5 минут йоко-гери-джодан, 5 минут какато-гери-чудан (в перемещениях).

Кумитэ: 2 боя по 2 минуты (по усмотрению экзаменатора)

5 кю (оранжевый пояс).

Стойки: каке-дачи

Удары руками: шуто-ганмен-учи, шуто-учи-учи, хидзи-аго-учи, хидзи-атэ (джодан и чудан)

Удары ногами: ойко-гери-гедан (кансацу-гери), каке-гери-джодан.

Падения: вперед, назад, в сторону.

Перемещения: окури-аши, хуми-аши, козар с техникой предыдущих кю

Ката: кихон-соно-го

Кондиция: 100 приседаний, 50 отжиманий (сейкен, пальцы, кокен), 60 подъемов туловища, 6 минут кансацу-гери, 6 минут каке-гери-джодан.

Кумитэ: 3 боя по 2 минуты (по усмотрению экзаменатора)

4 кю (зеленый пояс)

Стойки: неко-аши-дачи

Удары руками: шотей-учи (джодан, чудан), моротэ-цки (2 варианта).

Блоки: шотей-уке (3 уровня)

Удары ногами: гедан-мае-хиза-гери, сото-маваши-хиза-гери, гедан-маваши-гери (лоу-кик), уширо-гери-джодан.

Рендзоку вадза: мае-гери-джодан+ мавашигери-джодан+уширо-маваши-гери-джодан.

Тонфа: элементарная техника (блоки, удары)

Ката: кихон-соно-року

Комитэ: 5 боев по 2 минуты с разными “свежими” противниками.

3 кю (зеленый пояс с коричневой полоской).

Удары руками: кайтен-тетсуи-учи-джодан

Удары ногами: ороши-какато-гери (учи, сото).

Тонфа: техника владения тонфой (включая перемещения)

Ката: кихон-соно-сити

Комитэ: 8 боев по 2 минуты с разными “свежими” противниками.

Защита: от ударов руками в корпус из камаэтэ в опорном поолжении.

2 кю (коричневый пояс).

Бо: элементарная техника (удары, блоки)

Ката: тонфа-кихон-соно-ич

Ката: тонфа-кихон-соно-ни

Ката: бо-кихон-соно-ич

Ката: бо-кихон-соно-ни

Ката: кихон-соно-хачи

Кумитэ: 10 боев по 2 минуты с разными “свежими” противниками.

Защита: от ударов ногами во все уровни

1 кю (коричневый пояс с одной черной полоской).

Вся техника включительно до 2 кю.

Ката: кайха

Ката: шотей

Ката: тонфа-кихон-соно-сан

Ката: тайзон

Ката с бо: чион и соки

Кондиция: 50 отжиманий на сейкен, 30 отжиманий на 2-х пальцах, 100 подъемов туловища (девушки-50), 35 приседаний с подскоками.

Тамашевари: сейкен, тетсуи ии шуто (от 2 до 4 стандартных досок).

Тамашевари: маваши-гери-джодан, мае-гери-чудан (от 1 до 2 досок).

Кумитэ: 12 боев по 2 минуты с разными “свежими” противниками.

ПРИМЕРНЫЕ ВЕЛИЧИНЫ ЧСС и АД (школьники)

Приложение №2

Возраст (лет)	Ч С С (уд. мин.)	
	Девочки	Мальчики
7	86,6	85,8
8	84,7	82,8
9	82,5	80,2
10	79,2	76,1
11	78,5	74,8
12	75,5	72,6
13	76,1	73,1
14	72,2	72,8
15	75,2	72,1
16	74,8	70,4
17	72,8	68,1
18	70,3	62,3

АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ (АД)

Приложение №3

ВОЗРАСТ	ММ.РТ.СТ.
4-6 лет	75\50-85\60
7-10 лет	90\50-100\55
11-12 лет	95\60- 110\60
13-14 лет	150\60-115\60
15-16 лет	105\60-120\70

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОЦЕНКЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПО О Ф П (мальчики, юноши)

Приложение № 4

№	Упражнение	Уровень, оценки, баллы	Уровень подготовки					
			Г Н П		У Т Г		Г С С	
			До 1 года	Свыше 1 года	До 2 лет	Свыше 2 лет	До 1 года	Свыше 1 года
1	Бег 30 м, сек	5	5.3 и меньше	5.0 и меньше	4.7 и меньше	4.4 и меньше	4.1 и меньше	3.9 и меньше
		4		5.1 – 5.5	4.8 – 5.2	4.5 – 4.9	4.2 – 4.6	4.0 – 4.4
		3	5.4 – 5.8	5.6 – 6.0	5.3 – 5.7	5.0 – 5.4	4.7 – 5.1	4.5 – 4.9
		2	5.9 – 6.3	6.1 – 6.5	5.8 – 6.2	5.5 – 5.9	5.2 – 5.6	5.0 – 5.4
		1	6.4 – 6.8 6.9 и больше	6.6 и больше	6.6 и больше	6.0 и больше	5.7 и больше	5.5 – и больше
2	Бег 5 мин, м	5	1291 и больше	1361 и больше	1431 и больше	1491 и больше	1571 и больше	1631 и больше
		4		1181 – 1290	1311 – 1430	1351 – 1490	1421 – 1560	1481 – 1630
		3	1071 – 1180	1241 – 1360	1151 – 1310	1211 – 1350	1271 – 1410	1331 – 1480
		2	951 – 1070	1111 – 1240	1031 – 1150	1071 – 1210	1121 – 1260	1181 – 1330
		1	950 и меньше	991 – 1110 990 и меньше	1030 и меньше	1070 и меньше	1120 и меньше	1180 и меньше
3	Прыжок в длину с места, см	5	190 и больше	200 и больше	215 и больше	230 и больше	240 и больше	255 и больше
		4		185 – 199	200 – 214	215 – 229	225 – 239	240 – 254
		3	175 – 189	170 – 184	185 – 199	200 – 214	210 – 224	225 – 234
		2	160 – 174	155 – 169	170 – 184	185 – 199	195 – 209	210 – 224
		1	145 – 159 144 и меньше	154 и меньше	169 и меньше	184 и меньше	194 и меньше	209 и меньше
4	Прыжок в высоту с места, см	5	45 и больше	50 и больше	57 и больше	62 и больше	66 и больше	69 и больше
		4		44 – 49	50 – 56	55 – 61	59 – 65	62 – 68
		3	33 – 38	39 – 44	43 – 49	48 – 54	52 – 58	55 – 61
		2	27 – 32	33 – 38	36 – 42	41 – 47	45 – 51	48 – 52
		1	26 и меньше	32 и меньше	35 и меньше	40 и меньше	44 и меньше	47 и меньше
5	Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы, см	5	370 и больше	400 и больше	440 и больше	490 и больше	540 и больше	590 и больше
		4		355 – 399	395 – 439	440 – 489	490 – 539	540 – 589
		3	320 – 369	310 – 354	350 – 394	370 – 439	440 – 489	490 – 539
		2	265 – 319	265 – 309	305 – 350	340 – 389	390 – 439	440 – 489
		1	215 – 264 214 и меньше	264 и меньше	304 и меньше	339 и меньше	389 и меньше	439 и меньше
6	Подтягивание из виса, кол-во раз	5	14 и больше	16 и больше	18 и больше	20 и больше	23 и больше	27 и больше
		4		12 – 15	14 – 17	15 – 19	17 – 22	20 – 26
		3	8 – 10	8 – 11	11 – 13	10 – 14	11 – 16	13 – 19
		2	5 – 7	4 – 7	6 – 10	5 – 9	5 – 10	6 – 12
		1	4 – 3	3	5 – 3	4 – 2	4 – 2	5 – 2
7	Челночный бег 3 x 10 м, сек	5	7.5 и меньше	7.3 и меньше	7.1 и меньше	6.8 и меньше	6.6 и меньше	6.4 и меньше
		4		7.4 – 7.8	7.2 – 7.6	6.9 – 7.3	6.7 – 7.1	6.5 – 6.9
		3	8.2 – 8.9	7.9 – 8.3	7.7 – 8.1	7.4 – 7.8	7.2 – 7.6	7.0 – 7.4
		2	8.8 – 9.5	8.4 – 9.0	8.2 – 8.6	7.9 – 8.3	7.7 – 8.1	7.5 – 7.9
		1	9.4 и больше	9.1 и больше	8.7 и больше	8.2 и больше	8.2 и больше	8.0 и больше

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОЦЕНКЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПО О Ф П
(девочки, девушки)**

Приложение №5

№	Упражнения	Уровень оценки	Уровень подготовки					
			Г Н П		У Т Г		Г С С	
			До 1 года	Свыше 1 года	До 2 лет	Свыше 2 лет	До 1 года	Свыше 1 года
1	Бег 30 м, сек	5	5.6 и меньше	5.4 и меньше	5.1 и меньше	4.8 и меньше	4.6 и меньше	4.3 и меньше
		4	5.7 – 6.1	5.5 – 5.9	5.2 – 5.6	4.9 – 5.3	4.7 – 5.1	4.4 – 4.8
		3	6.2 – 6.6	6.0 – 6.4	5.7 – 6.1	5.4 – 5.8	5.2 – 5.6	4.9 – 5.3
		2	6.7 – 7.1	6.5 – 6.9	6.2 – 6.6	5.9 – 6.3	5.7 – 6.1	5.4 – 5.8
		1	7.2 и больше	7.0 и больше	6.7 и больше	6.4 и больше	6.2 и больше	5.9 и больше
2	Бег 5 мин, м	5	1261 и больше	1301 и больше	1341 и больше	1421 и больше	1481 и больше	1541 и больше
		4	1161 – 1260	1201 – 1300	1241 – 1340	1321 – 1420	1381 – 1460	1441 – 1540
		3	1061 – 1160	1101 – 1200	1141 – 1240	1221 – 1320	1281 – 1360	1341 – 1440
		2	961 – 1060	1001 – 1100	1041 – 1140	1121 – 1220	1181 – 1260	1241 – 1340
		1	960 и меньше	1000 и меньше	1040 и меньше	1120 и меньше	1181 – 1260	1240 и меньше
3	Прыжок в длину с места, см	5	175 и больше	185 и больше	195 и больше	210 и больше	225 и больше	231 и больше
		4	165 – 174	175 – 184	185 – 194	200 – 209	215 – 224	225 – 234
		3	155 – 164	165 – 174	175 – 184	190 – 199	205 – 214	215 – 224
		2	145 – 154	155 – 164	165 – 174	180 – 199	195 – 204	215 – 224
		1	144 и меньше	154 и меньше	164 и меньше	179 и меньше	194 и меньше	205 – 214 204 и меньше
4	Прыжок в высоту с места (см)	5	37 и больше	43 и больше	47 и больше	51 и больше	53 и больше	56 и больше
		4	33 – 36	38 – 42	42 – 46	46 – 50	49 – 52	52 – 55
		3	29 – 32	33 – 37	37 – 41	41 – 45	45 – 48	48 – 51
		2	25 – 28	28 – 32	32 – 36	36 – 40	41 – 44	44 – 47
		1	24 и меньше	27 и меньше	31 и меньше	35 и меньше	40 и меньше	43 и меньше
5	Бросок набивного мяча двумя руками (2 кг), см	5	275 и больше	301 и больше	365 и больше	395 и больше	435 и больше	595 и больше
		4	245 – 274	275 – 304	325 – 364	355 – 394	405 – 434	465 – 504
		3	215 – 244	245 – 274	285 – 324	315 – 354	375 – 404	425 – 464
		2	185 – 214	215 – 244	245 – 284	275 – 314	345 – 374	385 – 424
		1	184 и меньше	214 и меньше	244 и меньше	274 и меньше	344 и меньше	384 и меньше
6	Подтягивание из виса на руках, кол-во раз	5	10 и больше	11 и больше	12 и больше	16 и больше	17 и больше	18 и больше
		4	8–9	9– 10	9– 11	12 – 15	12–14	14 – 17
		3	6 – 7	7 – 8	6 – 8	8 – 11	7 – 9	10– 13
		2	4 – 5	5 – 6	3 – 6	5 – 7	3 – 4	6 – 9
		1	3 - 2	4 - 2	4 - 2	4 - 2	1 - 2	5-3 и меньше
7	Челночный бег 3x10м, сек	5	7.8 и меньше	7.5 и меньше	7.3 и меньше	6.9 и меньше	6.7 и меньше	6.5 и меньше
		4	7.9 – 8.4	7.6 – 8.0	7.4 – 7.8	7.0 – 7.5	6.8 – 7.3	6.6 – 7.0
		3	8.5 – 9.0	8.1 – 8.5	7.9- 8.3	7.6 – 8.1	7.4 – 7.9	7.1 – 7.5
		2	9.1 – 9.6	8.6 – 9.0	8.4– 8.8	8.2- 8.7	8.0- 8.5	7.6 – 8.0
		1	9.7 и больше	9.1 и больше	8.9 и больше	8.8 и больше	8.6 и больше	8.1 и больше