

Принята на заседании  
Педагогического совета  
МБУ ДО «ДС «Заречье»

Протокол № 35  
от 31 октября 2015г.



*МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДВОРЕЦ СПОРТА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА «ЗАРЕЧЬЕ»*

**Дополнительная  
предпрофессиональная программа  
"КАРАТЭ"**

*Срок реализации программы: 10 лет  
Разработчик программы: Рыбин А.А.  
Рецензент: Лабутина Н.А.*

г. Нижний Новгород

2015 г

## **Пояснительная записка.**

Настоящая Программа реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта.

В основу Программы отделения каратэ МБУ ДО «ДС «Заречье» (далее Учреждение) заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Федеральный закон № 273 от 29 декабря 2012 г. «Об образовании в Российской Федерации»

Приказ Минспорта РФ № 730 от 12.09.2013г. « Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

Программа учитывает:

- требования федеральных стандартов спортивной подготовки по избранным видам спорта;
- возрастные и индивидуальные особенности обучающихся по избранным видам спорта.

Основными задачами Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворения их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, и навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребностей в поддержании здорового образа жизни.

Программа основывается на принципах:

**Принцип комплексности** предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физический, технико-тактический, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля)

**Принцип преемственности** определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

**Принцип вариативности** предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

На основании нормативно-правовых документов функционирования спортивных школ, основополагающих принципов построения спортивной тренировки и анализа, ранее изданных Программ были определены следующие разделы Программы для отделения каратэ Учреждения,

которые включают пояснительную записку, учебный план, методическую часть, систему аттестационных требований, перечень информационного обеспечения и охватывают все стороны тренировочного процесса.

## **Характеристика вида спорта КАРАТЭ.**

Каратэ обязано своим происхождением древнему китайскому боевому искусству «Ушу», носители которого, получив обучение в Китае, жили на острове Окинава (архипелаг Рюкю). Постепенно боевое искусство Окинавы трансформировалось в новый вид, названный позднее «Каратэ», и практиковалось ограниченным кругом лиц.

В конце 19-го века, когда Окинава превратилась из оккупированной Японией территории в её префектуру, каратэ стало преподаваться в учебных заведениях Окинавы в качестве «военизированной гимнастики». Благодаря этому окинавские призывники своими физическими качествами резко выделялись на фоне остальных, и власти обратили на это внимание.

В начале 20-го века «военизированная гимнастика» каратэ стала распространяться по всей Японии, появлялись новые клубы, школы и стили. В середине 20-го века каратэ все больше и больше приобретало черты вида спорта, именно в таком виде началась экспансия по всему миру, стали проводиться соревнования.

Сегодня каратэ-один из самых массовых и популярных видов спорта. Несмотря на всё многообразие школ и стилей, спортивное каратэ можно разделить на 3 группы правил соревнований:

- ограниченный контакт;
- полный контакт;
- полный контакт в средствах защиты.

## **Специфика организации тренировочного процесса. Структура системы многолетней подготовки.**

Основные задачи этапа начальной подготовки - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по каратэ, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники каратэ, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

В тренировочных группах задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства каратистов, к которым относятся - состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

В группах совершенствования спортивного мастерства ставится задача привлечения к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена. Цель многолетней подготовки юных спортсменов - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны.

Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации педагогического, тренировочного и соревновательного процессов;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических данных.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки каратистов в период обучения и прохождения спортивной подготовки в государственных и муниципальных

учреждениях физической культуры и спорта, действующих на территории Нижегородской области и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта. Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной спортивной подготовки, заканчивая этапом высшего спортивного мастерства и ставит конечной целью подготовку каратистов высокой квалификации.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по виду спорта каратэ на различных этапах многолетней подготовки. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся видом спорта;

- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

### РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число обучающихся в группе	Максимальное количество часов в неделю	Требования по подготовке на конец учебного года
<b>ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ</b>				
1 год	10 лет	15 ч.	6 часов	Аттестация, б/р
2 год	11 лет	14 ч.	9 часов	Аттестация, б/р
3 год	12 лет	14 ч.	9 часов	Аттестация, 50% Зю.р.
<b>ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (базовая подготовка)</b>				
1 год	13 лет	12 ч.	12 часов	Аттестация,
2 год	14 лет	12 ч.	14 часов	2ю.р.и Зю.р.
<b>ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (спортивная специализация)</b>				
3 год	15 лет	10 ч.	16 часов	Аттестация,
4 год	16 лет	10 ч.	18 часов	1ю.р.и 2ю.р.
5 год	17 лет	10 ч.	18 часов	Аттестация, 1ю.р.
<b>ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА</b>				
1 год	18 лет	8 ч.	24 часа	Аттестация,
2 год	19 год	6 ч.	26 часов	1р.и КМС

### ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН распределения часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий

№ п/п	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства	
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год		
	<b>Количество часов в неделю</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	<b>26</b>
1.	Теория и методика ФК и С	15	20	20	36	47	55	75	75	96	110
2.	Общая и специальная физическая подготовка	75	115	119	153	175	193	212	212	278	291

3.	Избранный вид спорта	118	181	182	240	285	334	367	367	482	536
4.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	30	45	45	66	78	100	120	120	168	172
5.	Другие виды спорта и подвижные игры	30	45	40	48	50	45	45	45	60	65
6.	Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	10	12
7.	Медицинское обследование	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
8.	Участие в соревнованиях*	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+
9.	Текущий контроль	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
10.	Промежуточная (итоговая) аттестация	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
ИТОГО (46 недель)		276	414	414	552	644	736	828	828	1104	1196
11.	Самостоятельная работа и по индивидуальным планам на период летнего активного отдыха (6 недель)	36	54	54	72	84	96	108	108	144	156
ВСЕГО (52 недели)		312	468	468	624	728	832	936	936	1248	1352

\* - участие в соревнованиях при условии финансирования из бюджета г.Н.Новгорода, за счет родительских средств, а также за счет средств от приносящей доход деятельности Учреждения учитывается за счет часов, предусмотренных на освоение избранного вида спорта, но в объеме не более 20% от указанного количества.

### Календарный учебный график

№ п/п	Наименование	Сроки
1	Начало учебного года	1 сентября
2	Занятия в условиях учебно-тренировочного процесса	сентябрь-июль (46 недель)
3	Текущий контроль	октябрь-ноябрь
4	Промежуточная аттестация	апрель-май
5	Каникулярное время	июль-август (6 недель)
6	Окончание учебного года	31 августа

## МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Методическая часть Программы включает учебный материал по основным видам подготовки и его распределение по годам обучения и в годичном цикле в виде изложения программного материала для практических занятий путём последовательного описания перечня основных средств подготовки для соответствующих этапов обучения.

Методическая часть учебной программы рассматривается как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки;
- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа последовательности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировок спортсменов;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств и наиболее благоприятные возрастные периоды.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развития тех качеств, которые в данном возрасте не

совершенствуются. Особенno важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т. е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

### Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств.

Морфологические функции	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные качества)	+	+	+						+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные возможности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

### Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения.

ЧСС (уд/мин)	Направленность
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробная-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (спец.выносливость)
170-200	Алактатная-анаэробная (скорость-сила)

### Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

интенсивность	ЧСС	
	Удары за 10 сек	Удары за 1 минуту
Максимальная	30 и больше	180 и больше
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

Задачи тренировочной деятельности различаются в зависимости от этапа подготовки. Перевод обучающихся в группу следующего года (этапа) обучения производится в соответствии с локальным актом учреждения: «Положение о порядке приема на обучение, перевода и отчисления обучающихся Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования детей «Дворец спорта для детей и юношества «Заречье».

### **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (НП)**

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, соответствующие возрасту зачисления, желающие заниматься каратэ и имеющие письменное разрешение врача и заявление родителей. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники каратэ, выбор спортивной специализации и

выполнение аттестационных требований для зачисления на тренировочный этап предпрофессиональной подготовки.

### **Задачи этапа начальной подготовки (1,2,3 годов обучения):**

- укрепление здоровья и закаливание;
- обучение основам техники;
- развитие физических, моральных и волевых качеств (становление спортивного характера);
- поиск талантливых в спортивном отношении детей.

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники, аттестацию для зачисление на тренировочный этап предпрофессиональной подготовки.

### **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ТЭ)**

Тренировочный этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых обучающихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших аттестационные требования после освоения подготовительного этапа. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися аттестационных требований.

### **Задачи тренировочного этапа 1,2 года обучения (период базовой подготовки):**

- укрепление здоровья и закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники, приемов защиты и комбинаций;
- приобретение соревновательного опыта;
- воспитание физических, моральных и волевых качеств.

На тренировочном этапе (1,2 года обучения) годичный цикл включает подготовительный и соревновательный период. Главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные спортсмены обязаны выполнить аттестационные требования, участвовать в соревнованиях.

### **Задачи тренировочного этапа 3,4,5 годов обучения(период спортивной специализации):**

- укрепление здоровья и закаливание;
- совершенствование техники каратэ;
- планомерное повышение уровня общей физической и специальной подготовленности;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке;
- начало психологической и тактической подготовки;
- профилактика асоциальных проявлений.

При планировании тренировки на тренировочном этапе (3,4,5 годов обучения) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками. В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона. После освоения тренировочного этапа обучающиеся, выполнившие аттестационные требования переводятся на этап совершенствования спортивного мастерства.

### **ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ССМ)**

Этап спортивного совершенствования формируется из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения аттестационных требований и положительной динамики прироста спортивных показателей. После освоения этапа совершенствования спортивного мастерства проводится итоговая аттестация.

### **Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства (1,2 год обучения):**

- повышение общего функционального уровня;
- постепенная подготовка организма к максимальным нагрузкам;
- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;

- формирование мотивации к достижению спортивных результатов и целевой установки на спортивное совершенствование;
- совершенствование соревновательного опыта и психологической подготовленности.

Годичный цикл подготовки обучающихся должен строиться с учетом календаря основных соревнований. На фоне общего количества часов следует повышать объем специальных тренировочных нагрузок и количество соревнований, увеличивать время, отводимое для восстановительных мероприятий. наряду с педагогическими средствами восстановления работоспособности юных спортсменов следует применять и физико-терапевтические.

В процессе многолетней подготовки обучающихся могут быть использованы разработанные для определенных этапов годичной тренировки недельные циклы, например: втягивающий, объемных тренировок, скоростной силовой подготовки, технической подготовки, подводящей к соревнованиям, разгрузочный и др.

Одним из наиболее эффективных методов подготовки юных спортсменов является использование разработанных тренировочных заданий определенной направленности. Поэтому программный материал рекомендуется представлять в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности:

- Тренировочное задание для проведения разминки; блоки тренировочных заданий для развития как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, а также обучению техники выполнения физических упражнений.
- Каждое тренировочное задание должно иметь, конкретные педагогические и воспитательные задачи.
- Содержание задания (комплекс упражнений и последовательность их выполнения), дозировка нагрузки и режим её выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов, длина дистанций); продолжительность и характер пауз отдыха и др.
- Методические указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование).
- В основной части занятия концентрируются упражнения конкретной преимущественной направленности.

При составлении программного материала для обучающихся тренировочных групп можно включать рекомендуемые специалистами и тренерами недельные микроциклы, разработанные для различных годов обучения, периодов и этапов годичного цикла. (см. примерная программа для спортивных школ. – М., ИСС, 2009г.)

### **Теоретическая подготовка.**

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

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период этапа начального подготовки, тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить корректировки.

Приобретение знаний в области теории и методики физической культуры и спорта по следующим направлениям:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила утвержденные

международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- основы спортивной подготовки;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования к технике безопасности при занятиях избранным видом спорта.

**Требования техники безопасности** при занятиях избранным видом спорта основаны на требованиях локального нормативного акта Учреждения: «Правила внутреннего распорядка для обучающихся», которые определяют основы статуса обучающихся Учреждения, их права и обязанности, как участников образовательного процесса, устанавливают учебный распорядок и правила поведения в Учреждении.

Обучающийся обязан выполнять все предписываемые требования Правил внутреннего распорядка, Законодательства РФ по вопросам организации и осуществления образовательного процесса.

### **Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся**

Измерение и оценка показателей спортивной подготовки обучающихся, объемов освоения материалов настоящей программы обучения осуществляется на основании локального акта Учреждения: «Положение о текущем контроле, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся».

Контроль спортивной подготовки, динамики спортивной подготовки, оценки знаний и умений осуществляются в следующих формах:

- текущий контроль успеваемости (проводится в октябре-ноябре тренерами-преподавателями);
- промежуточная аттестация (проводится в период апрель-май комиссией, утвержденной в установленном порядке);
- итоговая аттестация (проводится в период апрель-май комиссией, утвержденной в установленном порядке).

Окончательное решение о приеме, переводе на следующий этап (год) обучения и выпуске обучающегося принимается педагогическим советом Учреждения и оформляется приказом.

### **Аттестационные требования по предметным областям программы обучения. Система и критерии оценок.**

1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА					
НП-1			НП-2		
№	Вопросы	Варианты ответа	№	Вопросы	Варианты ответа
1	В какой одежде принято выступать на соревнованиях по каратэ?	1. В кимоно 2. В трусах и футболке 3. В трико с голым торсом	1	Лицам какого пола разрешается заниматься каратэ?	1. Женского 2. Мужского 3. Мужского и женского
2	Какой пояс повязывает новичок в каратэ?	1. Зеленый 2. Черный 3. Белый	2	Сколько человек участвуют в одном спортивном бою?	1. Один 2. Два 3. Пять
3	Каким видом единоборства вы занимаетесь?	1. Каратэ 2. Айкидо 3. Дзюдо	3	Где было основано каратэ?	1. Япония 2. Индия 3. Канада

4	Какой пояс стоит выше остальных по рангу?	1. Желтый 2. Синий 3. Черный	4	Достигнутый уровень искусства каратэ обозначается?	1. Грамотой 2. Цветом пояса 3. Медалью
---	---	------------------------------------	---	--	--

### НП-3

### ТЭ-1

№	Вопросы	Варианты ответа	№	Вопросы	Варианты ответа
1	Можно ли по правилам наносить удар в пах?	1. Нельзя 2. Можно 3. Можно, но только по договоренности	1	Какую защитную экипировку обязаны иметь участники мужского пола?	1. Боксерские перчатки 2. Паховую раковину 3. Очки
2	Какими частями тела можно наносить удары в каратэ?	1. Руками 2. Ногами 3. Руками и ногами	2	На каком покрытии проводятся соревнования по каратэ?	1. На борцовском ковре? 2. На татами 3. На полу
3	Как правильно одевать куртку кимоно?	1. Левая сторона поверх правой 2. Правая сторона поверх левой 3. Не имеет значения	3	Какие удары запрещены для применения в спортивном каратэ?	1. Кулаком 2. Головой 3. Ногой
4	Какое наказание предусмотрено за нарушение Правил каратэ?	1. Предупреждение 2. Денежный штраф 3. Штрафной удар	4	Какой цвет является основным для кимоно в каратэ?	1. Синий 2. Красный 3. Белый

### ТЭ-2

### ТЭ-3

1	В чем измеряется длительность боя?	1. В частях 2. В минутах 3. В секундах	1	Почему тренировки каратэ включают упражнения на растяжку? Потому что:	1. Это красиво. 2. Так становятся сильнее ноги. 3. Это позволяет наносить удары ногой в голову.
2	Кто определяет победителя в бою?	1. Коллеги 2. Судейская бригада 3. Зрители	2	От какого вида боевого искусства произошло каратэ?	1. Ушу 2. Айкидо 3. Бокс
3	Как называется базовая техника каратэ?	1. Кихон 2. Ката 3. Кумитэ	3	Как называются формальные комплексы техники каратэ?	1. Кихон 2. Ката 3. Кумитэ
4	Что из перечисленного относится к каратэ?	1. Кодокан 2. Мирайкан 3. Кёкусинкай.	4	Что такое кимоно?	1. Защитная экипировка 2. Обувь 3. Традиционная одежда для боевых искусств.

### ТЭ-4

### ТЭ-5

1	Сколько мастерских степеней (данов) в каратэ?	1. 8 степеней 2. 10 степеней 3. 12 степеней	1	По какой команде начинается бой?	1. Ямэ 2. Осу 3. Хадзимэ
2	Как называется разбивание твердых предметов рукой или ногой?	1. Сэнпуку 2. Тамэсигири 3. Тамэсивари	2	По какой команде следует прекратить бой?	1. Ямэ 2. Ясумэ 3. Хадзимэ
3	Как переводится слово «Каратэ»?	1. Рука и нога 2. Японский спорт 3. Пустая рука	3	Как называется ученическая степень в каратэ?	1. Дан 2. Кю 3. Рю
4	Почему тренировки каратэ включают в себя закалку кулака и пальцев? Потому что:	1. Так становится сильнее рука. 2. Это позволяет не травмировать руки при	4	Как называется мастерская степень в каратэ?	1. Кю 2. Дан 3. Оби

		нанесении ударов. 3. Это традиция		
<b>CCM-1</b>		<b>CCM-2</b>		
1	Как переводится с японского языка слово «цуки»?	1. Удар ногой 2. Блок 3. Удар рукой	1	Как переводится с японского языка «мавасигери»?  1. Прямой удар ногой 2. Круговой удар ногой 3. Боевая стойка
2	Как переводится с японского языка «маэгери»?	2. 1. Прямой удар ногой 2. Круговой удар ногой 3. Боевая стойка	2	Какой из стилей относится к каратэ?  1. Хакко-рю 2. Сётокан 3. Есинкан
3	Сколько цветов поясов в каратэ?	3. 1. 7 2. 10 3. 12	3	Что такое кумитэ?  1. Танец 2. Поединок 3. Тренировка
4	Как переводится с японского языка слово «укэ»?	4. 1. Удар ногой 2. Блок 3. Удар рукой	4	Как называется место, в котором постигают боевые искусства?  1. Спортивный зал 2. Клуб 3. Додзё

Критерии оценки: выполнение 75% - 100% тестовых заданий – «аттестован»  
выполнение 0% - 25% тестовых заданий – «не аттестован»

ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ									
Начальной подготовки			Тренировочный					Совершенствования спортивного мастерства	
			Базовая подготовка		Спортивная специализация				
1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год
<b>2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>									
<b>Бег 30 м. (сек)</b>									
5,2-7,0	4.9-6.8	4.7-6.6	4.3-6.2	4.1-6.0	3.9-5.8	3.7-5.6	3,5-5,4	3.3-5.2	3.0-5.0
<b>Бег 1000м. (сек)</b>									
4,80-5,20	4.40-5.00	4.25-4.45	3.55-4.15	3.40-4.00	3.25-3.45	3.10-3.30	3,05-3.10	3.00-3.20	3.00-3.10
<b>Подтягивание (кол-во раз)</b>									
2-8	3-10	4-12	4-15	5-16	7-17	8-18	10-20	12-20	15-25
<b>Челночный бег 3х10 м</b>									
8,2-10.0	7,9-9,8	7,7-9,6	7,0-9,8	6,8-9,6	6,6-9,4	6,4-9,2	6,2-9,0	6,0-8,6	5,6-8,4
<b>3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>									
<b>Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)</b>									
15-20	20-25	25-30	30-40	40-50	50-60	60-70	65-75	70-80	80-100
<b>Прыжки в длину с места (см)</b>									
135-180	145-191	155-206	185-231	195-256	205-276	215-296	210-300	225-310	225-320
<b>Сгибание, разгибание рук в упоре на кулаках лежа (кол-во раз)</b>									
5-15	10-20	15-25	20-35	25-40	30-50	40-60	45-65	50-70	50-80
<b>Метание набивного мяча с места 2кг.</b>									
7-8м.	8-10м.	10-12м.	12-14м.	14-16м.	16-20м.	21-22м.	23-24м.	25-26	26-27

Критерии оценки: выполнение 75% - 100% заданий – «аттестован»  
выполнение 0% - 25% заданий – «не аттестован»

4. ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА			
Этап начальной подготовки 1 года обучения			
Приставной шаг по кругу со сменой направления от 20 до 30 сек	Выполнение удара в голову в движении вперед без остановки 8-10 раз	Выполнение удара в голову в движении по кругу без остановки 8-10 раз	Выполнение ударов из фронтальной позиции в движении вперед под шаг разноименной ноги от 20 до 30 сек

Этап начальной подготовки 2 года обучения			
приставной шаг в боевой позиции по кругу со сменой направления от 20 до 30 сек	Выполнение удара в голову в движении вперед без остановки 10-15 раз	Выполнение «челночного» движения в боевой позиции без остановки от 20 до 30 сек	прямые удары из фронтальной позиции в движении вперед под шаг разноименной ноги от 30 до 60 сек
Этап начальной подготовки 3 года обучения			
Выполнение защиты шагом в сторону в движении вперед от 30 до 60 сек	Последовательное выполнение ударов прямых, боковых, снизу из фронтальной позиции от 30 до 60 сек	Последовательное выполнение защит туловищем и руками на месте от 30 до 60 сек	Выполнение челночного движения в боевой позиции без остановки от 30 до 60 сек
Тренировочный этап 1 года обучения			
Нанесение акцентированных ударов по мешку без остановки в течении 1 мин.	Имитация атакующих и защитных действий в ближней дистанции 1 мин.	Нанесение ударов ногами по мешку в течении 1 мин.	Имитация атакующих, защитных действий на дальней дистанции 1 мин.
Тренировочный этап 2 года обучения			
Нанесение акцентированных ударов по мешку без остановки в течении 1,5 мин.	Выполнение атакующих и защитных действий на средней дистанции 1,5 мин	Нанесение ударов по мешку на средней дистанции 1,5 мин	Имитация атакующих, защитных действий на дальней дистанции 1,5 мин.
Тренировочный этап 3 года обучения			
Нанесение акцентированных ударов по мешку без остановки в течении 2 мин.	Выполнение атакующих и защитных действий в ближней дистанции с партнером 2мин	Нанесение ударов по мешку на ближней дистанции в течении 2 мин.	Имитация атакующих, защитных действий на дальней дистанции 2 мин.
Тренировочный этап 4 года обучения			
Нанесение ударов руками и ногами по мешку без остановки в течении 2 мин.	Выполнение атакующих и защитных действий в средней и ближней дистанции с 2 мин	Нанесение ударов по мешку на средней и ближней дистанции в течении 2 мин.	Непрерывное нанесение ударов по мешку со сменой направления: голова-туловище, и наоборот 1 мин
Тренировочный этап 5 года обучения			
Нанесение ударов руками и ногами по мешку без остановки в течении 3 мин.	Выполнениий сдвоенных ударов на мешке на всех дистанциях 30-60 сек.	Нанесение ударов по мешку на средней и ближней дистанции в течении 3 мин.	Непрерывное нанесение ударов по мешку со сменой направления: голова-туловище, и наоборот 1,5 мин
Этап совершенствования спортивного мастерства 1 года обучения			
Переход от атакующих к активным защитным действиям со сменой направления без остановки и наоборот 1 мин.	Выполнениий сдвоенных ударов на мешке на всех дистанциях 1мин.	Атака серий из 4-х ударов в движении вперед, назад 1 мин	Непрерывное нанесение ударов по мешку со сменой направления: голова-туловище, и наоборот 2 мин
Этап совершенствования спортивного мастерства 2 года обучения			
Переход от атакующих к активным защитным действиям со сменой направления без остановки и наоборот 2 мин.	Выполнениий сдвоенных ударов на мешке на всех дистанциях 2 мин.	Атака серий из 4-х ударов в движении вперед, назад 2 мин	Непрерывное нанесение ударов по мешку со сменой направления: голова-туловище, и наоборот 2-3 мин

Критерии оценки: 1-2 балла – «не аттестован»

3-5 балла - «аттестован»

5. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
Этап начальной подготовки 1 года обучения			
Умение передвигаться приставными шагами с резкой сменой направления движения	Выполнение одиночных ударов в атаке и контратаке	Применение защит: блок руками, шагом назад	Устойчивость внимания
Этап начальной подготовки 2 года обучения			
Выполнение ударов руками в атаке	Выполнение двойки ударов в атаке	Применение обманных, ложных действий	Концентрация внимания
Этап начальной подготовки 3 года обучения			
Выполнение защитных движений ногами на отходе от соперника	Применение защит с помощью туловища	Выполнение коротких ударов на дистанции ближнего боя	Психологическая подготовка в конце раунда
Тренировочный этап 1 года обучения			

Применение ответных контратак после защит	Применение ударов на отходе	Применение ударов после защиты шагом назад	Сохранение спокойствия и уверенности в бою
<b>Тренировочный этап 2 года обучения</b>			
Применение опережающих ударов	Применение входа на среднюю дистанцию за счет защиты	Выполнение ударов из разных боевых позиций	Умение выполнять поставленную тренером задачу.
<b>Тренировочный этап 3 года обучения</b>			
Выполнение защиты шагом в сторону с последующей контратакой	Применение подготовительных действий перед атакой	Выполнение защитных действий с последующей контратакой	Применение собственной смекалки в бою
<b>Тренировочный этап 4 года обучения</b>			
Ведение поединка в «рваном темпе» с применением тактики «быстрого старта»	Чередование ударов в голову и туловище	Быстрота переключения внимания	Выполнение установки тренера на раунд
<b>Тренировочный этап 5 года обучения</b>			
Ведение поединка с «левшой»	Чередование ударов руками и ногами	Чередование комбинированных защитных действий	Умение анализировать действия предстоящего соперника
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства 1 года обучения</b>			
Ведение поединка с активно атакующим соперником	Чередование обманых и акцентированных ударов руками	Применение защитных действий от ударов в голову	Применение методов аутогенной тренировки
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства 2 года обучения</b>			
Ведение поединка с контратакующим соперником	Чередование обманых и акцентированных ударов ногами	Применение защитных действий от ударов в голову	Применение методов аутогенной тренировки

Критерии оценки: 1-2 балла – «не аттестован»

3-5 балла - «аттестован»

ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ			
1.	<b>Теория</b>	Знание правил ведения игр и судейства. Требования к площадкам для игр, оборудованию, инвентарю.	
2.	<b>Виды спорта</b> Волейбол, футбол, пионербол (гандбол)	Применение на практике основных приемов владения мячом. Умение игры в коллективе. Знание техники безопасности.	
3.	<b>Подвижные игры</b>	Умение соблюдать правила, условия игры или эстафеты.	

Критерии оценки: 1-2 балла – «не аттестован»

3-5 балла - «аттестован»

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ

**БЕГ на 30 метров:** выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее 2-х испытуемых, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

**БЕГ 1000м:** выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее 3-х испытуемых, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается переходить на ходьбу и дается только одна попытка.

**ПОДТЯГИВАНИЕ на перекладине из виса:** выполняется максимальное количество раз хватом сверху, исходное положение: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками.

**ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3 x 10 метров:** выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствия. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

**ПОДЪЕМ туловища из положения лежа на спине:** спина находится на полу, руки за головой, ступни зафиксированы. Сделать вдох. Не округляя спину, поднимите тело до вертикального

положения. Напрягите пресс на максимум. Опуститесь в исходную позицию на выдохе, но, не касаясь полностью лопатками пола.

**ПРЫЖКИ в длину с места:** проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, стопы параллельны, носки на одной линии и толчком двумя ногами с взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающее жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии. Записывается лучший результат из 3-х попыток в сантиметрах.

**СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ рук в упоре лежа:** выполняется максимальное количество раз. Исходное положение – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию. Отжимание засчитываются, когда испытуемый, коснувшись грудью пола (горизонтальной поверхности) возвращается в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

**БРОСОК набивного мяча вперед из-за головы (2 кг.) (см):** выполняют из положения сидя ноги врозь или стоя на месте, мяч в вытянутых руках над головой. Запрещается менять исходное положение.

## ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Методика подготовки судей, тренеров и спортсменов по правилам и судейству с помощью мультимедиасистемы «соревнования по каратэ» Дмитриев О. Л. автореф. Ижевск, 2003.
2. Методика подготовки и проведения физкультурно-спортивных мероприятий. Жолдак В. И. Камалетдинов В. Г. Куликов В. М. Орехов В. И.– Челябинск, 1999.
3. Соревнование и тренировка спортсмена. Ивайлов А. В.– Минск, 1984.
4. Динамика каратэ. Накаяма М.– Новосибирск, 1993.
5. Каратэ – до. Документальное оформление соревнований. Орлов Ю. Л. Сычев В. В.– М., 1991
6. Спортивные соревнования: информация, управление. Родиченко В. С.– М.: ФиС, 1978.
7. Традиционное каратэ. Правило соревнований / сост. С. А. Литвинов. – М.: Советский спорт, 2003.
8. Каратэ – примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. – М., ИСС., 2009г.
9. «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации» изд. «Советский спорт» 2007г. Авторы Егорова, Круглов, Левочкина, Соловьев, Усков, Черноног
10. Каратэ – до. Документальное оформление соревнований. Посудников В. Н.– Иркутск, 1991.
11. Интернет-Сайт федерации каратэ России – [rusfedkarate.ru](http://rusfedkarate.ru)