

**«РАССМОТРЕНО»**

Руководитель МО спортивно-патриотического цикла  
Муниципального бюджетного  
общеобразовательного  
учреждения «Многопрофильная  
полилингвальная гимназия №180»  
Советского района г. Казани  
\_\_\_\_\_ Л.А. Яшина  
Протокол № 1  
от «29» августа 2022г.

**«СОГЛАСОВАНО»**

Организатор ДПОУ Муниципального  
бюджетного общеобразовательного  
учреждения «Многопрофильная  
полилингвальная гимназия №180»  
Советского района г. Казани  
\_\_\_\_\_ И.С. Фазлирахманов

«29» августа 2022г.

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор Муниципального  
бюджетного общеобразовательного  
учреждения «Многопрофильная  
полилингвальная гимназия №180»  
Советского района г. Казани  
\_\_\_\_\_ И.И. Саяхов

Приказ № 155-О  
от «31» августа 2022г.

**Дополнительная внебюджетная общеобразовательная программа**

**«Каратэ»**

Направленность: **физкультурно-спортивная**  
Уровень программы: **начальный**  
Возраст обучающихся: **7-10 лет**

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от «31» августа 2021г.

**2022-2023 учебный год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

*Рабочая программа по дополнительной образовательной услуге «легкая атлетика» составлена в соответствии с:*

- Приказа МОиН РТ от 06.05.2014 №2556/14 «Об утверждении Регламента о порядке оказания платных услуг, предоставляемым физическим (юридическим) лицам государственными (муниципальными) образовательными организациями Республики Татарстан»;

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся») (далее – 273-ФЗ);

- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 от 31.03.2022г. № 678;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

- Устав Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Многопрофильная полилингвальная гимназия №180» Советского района г. Казани;

- Положение о рабочей программе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Многопрофильная полилингвальная гимназия №180» Советского района г. Казани;

## Общая характеристика

*Программа по своей направленности* является физкультурно-спортивной, предусматривает формирование физических, психических качеств и способностей, которые позволят осваивать навыки, успешно адаптироваться в жизни, укреплять здоровье.

*Актуальность реализации* программы заключается в популярности боевых единоборств. Соответственно помогает в привлечении обучающихся к занятиям физической культурой. Разнонаправленная тренировочная деятельность оказывает комплексное воздействие на организм занимающихся. Как итог данная программа дает возможность развить такие качества как: гибкость, ловкость, быстрота, выносливость, а так же развивает вестибулярный аппарат.

*Педагогическая целесообразность* данной программы состоит в том, что она предусматривает системную организацию обучения, которое включает в себя изучение теоретического материала, проведение практических занятий по физической, технической и тактической подготовке, а также участие в соревнованиях.

*Отличительная особенность* программы состоит в том, что на основное внимание уделяется общей физической и технической подготовке, имеет *стартовый уровень сложности*. Участвуют в соревнованиях. Обучающиеся ежегодно проходят аттестацию, что позволяет понимать, то, насколько происходит усвоение программы.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по каратэ отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для популяризации Каратэ среди детей.

### Цели и задачи программы

**Цель обучения** – профилактика и укрепление здоровья учащихся. Создание условий для формирования у обучающихся физического совершенства и высоких нравственных качеств.

#### Задачи:

##### Образовательные:

- дать знания по истории боевых искусств;
- создать представление о возможностях человека;
- сформировать понятие о стратегии и тактике боя.

##### Развивающие:

- развитие основных физических качеств (ловкость, сила, скорость, выносливость, гибкость);
- расширение функциональных возможностей основных систем организма, обогащение двигательного опыта жизненно-важными двигательными навыками и умениями;
- коррекция физического развития, формирование правильной осанки.

##### Воспитательные:

- прививать интерес к здоровому образу жизни,
- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать коммуникативные качества;
- научить ребенка контролировать свое поведение, его социализация.
- воспитать чувство личной ответственности.

Реализация рабочей программы по обучению учеников осуществляется в рамках непосредственной образовательной деятельности. В *количестве 157 часов в год, три* раза в неделю *продолжительностью 1,5 академических часа (68 минут)*. Основными формами проведения занятий в физкультурно – спортивной группе являются: *групповые учебно–тренировочные занятия, беседа, участие в соревнованиях.*

Программа рассчитана на детей 7-10 лет. Прием в секцию осуществляется согласно заявлению родителей, к занятиям допускаются дети без медицинских противопоказаний.

### Обучающиеся 1 года обучения:

*Будет знать:* правила общей и личной гигиены и закаливания, правила техники безопасности, правила ведения спортивного поединка, основы зарождения и развития каратэ, основы спортивной тренировки.

*Будет уметь:* технически правильно осуществлять двигательные действия ударов и защитных действий (стойка, передвижение во время поединка, приемы для атак их одиночных ударов и защитных действий)

**Обучающиеся 2 года обучения:**

*Будут знать:* правила общей и личной гигиены и закаливания, правила техники безопасности, правила ведения спортивного поединка, основы зарождения и развития каратэ, основы спортивной тренировки; правила и закономерности режима дня и питания спортсмена; основы судейской практики; строение и функций организма человека, понятие о физических качествах и способах их развития;

*Будут уметь:* атаки из двух ударов и более руками и ногами; владеть связками ударов из дух и более в смешанно виде рука+нога; тактические приемы ведения боя;

**Возраст обучающихся: 7-10 лет**

**Форма занятий:** групповая

**Уровень сложности:** начальный

**Режим занятий:** 3 раза в неделю *продолжительностью 1,5 академических часа (60). 157 часов в год.*

# СОДЕРЖАНИЕ

## **Пояснительная записка**

### **Раздел 1. Учебно – тематическое планирование**

- 1.1 Учебный план по годам обучения
- 1.2 Содержание учебного плана
- 1.3 Календарно-тематическое планирование

### **Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий**

- 2.1 Организационно – педагогические условия реализации программы
- 2.2 Требования к технике безопасности
- 2.3 Система зачетных требований
- 2.4 Список литературы



## 1.1. Учебный план-график 1-2 года обучения

№	Раздел	Всего	Теория	Практика
1	О Ф П (Общая физическая подготовка)	40		40
2	С Ф П (Специальная физическая подготовка)	35		35
3	Т Т П (Тактико-техническая подготовка)	78	1	77
4	Теория	3	3	
5	Контрольно-переводные испытания	1		1
6	<b>всего</b>	<b>157</b>	<b>4</b>	<b>153</b>

### 1.1 Содержание учебного плана

#### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА(ОФП)**

Значение и место ОФП в процессе тренировки. Сдача контрольных нормативов. Характеристика средств, применяемых для повышения уровня ОФП и развития двигательных качеств.

#### **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса из различных исходных положений (в стойке, на коленях, сидя, лежа); движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднятие ног в положении лежа на спине.

Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске и стенке.

Упражнения с предметами: резиновый жгут, скакалки, теннисные мячи и т. д.

Упражнения на лапах, макиварах.

Элементы акробатики и самостраховка.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции- 30, 60 м, кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и без него.

Спортивные игры: футбол, регби.

Подвижные игры: перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки (руки и ноги), мяч на ловле, десять пасов, заморозки. Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др.

#### **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)**

Значение и место СФП в процессе тренировки. Быстрота, ловкость, сила, специальная выносливость, гибкость – качества необходимые спортсмену, занимающимся в каратэ. Краткая характеристика средств, применяемая для повышения уровня СФП.

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:** броски набивного мяча (1 – 3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной). Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах.

### **Упражнения для развития быстроты:**

Бег с ускорением 25-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20 м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 3 по 10 м.

### **Упражнения для развития ловкости:**

Элементы акробатики. Опорные прыжки через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений. Упражнения в напольной лестнице.

### **Упражнения для развития гибкости:**

Маховые движения руками ногами и руками, наклоны и круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

### **Упражнения для развития выносливости:**

Многочисленные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.

## **Изучение и совершенствование техники и тактики.**

Понятие о технике и тактике. Связь техники и тактики в обучении, тренировке и соревнованиях. Значение своевременного усвоения основ техники. Боевая стойка: левосторонняя, правосторонняя, положение ног и рук, центр тяжести. Шаги вперед, назад, сохранение равновесия и боевой стойки после шагов. Двойные шаги, челнок. Вход и выход из атаки, положение рук и ног при этом. Скорость входа и выхода из атаки.

Простейшие удары руками (верхний, средний, нижний уровни) : передняя, задняя рука. Правило выполнения «реверса» при ударах рукой и ногой. Правильное положение кисти и сжатого кулака при ударах. Сочетание длины атаки с дистанцией до противника.

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

Боевая стойка. Приседания, выпрыгивания в стойке, не изменяя центр тяжести и положение ног. Челнок – движение вперед и назад. Переход из одной стойки в другую и обратно. Короткий и длинный вход и выход из атаки. То же, но с различной скоростью. Уход от прямой атаки рукой (голова, корпус).

Кихон – основная базовая техника каратэ. Разучивание стоек: кибэ-дэчи, дзэнцуцу-дэчи, хачиджи-дэчи, мусуби-дэчи. Их последовательная смена с одной стойки в другую и в обратную сторону. Разучивание классических передвижений в стойках. Разучивание прямого удара рукой (гьяку-цуки, ой-цуки). Разучивание техники ударов ногой: мая-гери, мавашу-гери, ура-мавашу-гери, уширо-гери. То же но в передвижениях. Разучивание техники выполнения блоков (аге-уке, учи-уке, гедан-барай). То же но в движении.

Резкое акцентированное выполнение ударов и блоков с фиксацией в конечной фазе в ритме 1 удар в секунду с интервалом между каждым приемом по 30-60 сек. – по 10 раз каждой рукой или ногой.

Простейшие комбинации ударов руками и ногами в два, три движения. Сбив рук противника с последующей атакой. Простейшие атаки разной длины в зависимости от изменяющейся дистанции. Встречные атаки (передняя и задняя рука). Упреждающие удары. Отработка простых атак в парах, защита от этих атак и контратаки (подхват).

Простые обманные движения, смена уровней атаки в нападении и защите. Значение правильной стойки для легкого и быстрого передвижения. Уходы от атак ногой в сторону с последующей контратакой.

## **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

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

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность : вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировок. Учебный план по теоретической подготовке отражен **в таблице 19.**

Вот перечень основных тем для теоретических занятий :

### ***1. Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья.***

Понятие « физическая культура» . физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ в их подготовке к труду и защите Родины. Формы физической культуры ( ФК ). ФК в системе образования, во внеклассной и внешкольной работе. Роль ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

### ***2. Состояние и развитие каратэ в России.***

История развития каратэ в мире и нашей стране. Достижения спортсменов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий каратэ и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных команд в соревнованиях по каратэ. Союз организации каратэ России. Документы, регламентирующие работу спортивных школ. Права и обязанности спортсмена.

### ***3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.***

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе тренировки. Формирование нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, 51

самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

### ***4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.***

Анатомо-морфологические особенности и основные системы организма. Костная система и ее функции. Физиологические системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Влияние на организм нагрузок разной мощности. Восстановительные мероприятия в спорте. Биологические ритмы и работоспособность. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

### ***5. Физиологические особенности и физическая подготовка.***

Физические качества. Виды силовых способностей : собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменения в строении и функции мышц под влиянием нагрузок. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движения. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости, как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

### ***6. Гигиенические требования к занимающимся спортом.***

Понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания. Жизненная емкость легких ( ЖЕЛ ). Понятие о кислородном запросе и долге. Максимальное потребление кислорода. Аэробный и анаэробные процессы энергообеспечения. Функции пищеварительного аппарата. Особенности

пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Примерные нормы пищевых продуктов для суточного рациона юных спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Сердечно-сосудистая система. ЧСС как показатель напряженности работы сердца. Гигиеническое значение кожи, уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и наркотиков. Профилактика вредных привычек.

#### ***7.Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.***

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма, его виды. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, при занятиях спортом, их предупреждение. Пути распространения заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий каратэ, оказание первой медицинской помощи при НС. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировкам и соревнованиям.

#### ***8.Общая характеристика спортивной подготовки.***

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов тренировки. Единство ОФП и СФП. Понятие о тренировочной нагрузке. Взаимосвязь постепенности и тенденции к предельным нагрузкам. Основные средства спортивной подготовки. Методы спортивной подготовки. Игровой метод. Значение тренировочных и контрольных соревнований. Использование тех.средств и тренажерных устройств. Идеомоторные средства. Общая характеристика спортивной тренировки спортсменов. Особенности тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение ОФП. Урок – как основная форма занятий. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания.

#### ***9.Планирование и контроль спортивной подготовки.***

Сущность и назначения планирования, его виды. Планирование нагрузки в макроцикле.

Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной подготовки. Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Основные понятия о врачебном контроле. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. ЧСС, АД, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест, тест Руфье. Самоконтроль в тренировке. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записей. Карты учета тренировочных и соревновательных нагрузок. Показатели развития. Пульсовая диагностика.

#### ***10.Основы техники каратэ и техническая подготовка.***

Основные сведения о технике каратэ, ее значение для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники каратэ. Анализ техники изучаемых приемов каратэ. Методические приемы и средства обучения технике каратэ. О соединении технической и физической подготовке. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность.

#### ***11.Основа тактики и тактическая подготовка.***

Характеристика подготовительных действий в каратэ и основное содержание тактики и тактической подготовки. Характеристика тактического мастерства. Индивидуальные и командные тактические действия. Способности, необходимые для успешного овладения техникой каратэ. Определение тактической зрелости. Три группы тактической направленности каратэ. Характеристика наступательных действий. Содержание действий в контратаке. Атака – как лучшее тактическое средство единоборства. Наиболее важные аспекты атаки. Основные наступательные средства. Содержание боевых действий при бое на дальней, средней и ближней дистанциях. Характеристика оборонительных действий. Методы изучения противника. Методы определения силы, роста, веса, возраста, характера, энергетической мощи противника. Упражнения, обрабатывающие как реакцию, так и умение читать по глазам предстоящее действие противника.

Анализ изучаемых тактических взаимодействий. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей соревнований.

### ***12. Спортивные соревнования.***

Планирование спортивных соревнований, их организация и проведение. Значение соревнований для развития каратэ. Соревнования – как средство спортивного мастерства.

Положение о соревнованиях по каратэ на Первенство РФ, области, города, школы. Ознакомление с планом соревнований. Правила соревнований по каратэ. Судейство соревнований. Обязанности всей судейской коллегии и их права.

## 1.2.Календарно-тематический план

№	Тема занятий	Количество часов			Дата проведения
		всего	теория	практика	Группа
1	Вводное занятие. Техника Безопасности. Контрольно-переводные испытания	1.5	1	0.5	
2	ОФП: Упражнения для мышц ног СФП: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств ТТП: Боевая стойка	1.5		1.5	
3	ОФП: Упражнения для мышц шеи и туловища СФП: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств ТТП: Боевая стойка	1.5		1.5	
4	ОФП: Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске и стенке СФП: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств ТТП: Боевая стойка	1.5		1.5	
5	ОФП: Упражнения для мышц ног СФП: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств ТТП: Боевая стойка	1.5		1.5	
6	ОФП: Упражнения для мышц шеи и туловища СФП: Упражнения для развития быстроты ТТП: выпрыгивания в стойке	1.5		1.5	
7	ОФП: Упражнения с предметами СФП: Упражнения для развития быстроты ТТП: выпрыгивания в стойке	1.5		1.5	
8	ОФП: Спортивные игры СФП: Упражнения для развития быстроты ТТП: выпрыгивания в стойке	1.5		1.5	
9	ОФП: Подвижные игры СФП: Упражнения для развития быстроты ТТП: выпрыгивания в стойке Теоритическая подготовка: Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья	1.5	0.5	1	
10	ОФП: Упражнения для мышц ног СФП: Упражнения для развития ловкости ТТП: Челнок	1.5		1.5	
11	ОФП: Упражнения для мышц шеи и туловища СФП: Упражнения для развития ловкости ТТП: Челнок	1.5		1.5	
12	ОФП: Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске и стенке СФП: Упражнения для развития	1.5		1.5	

	ловкости ТТП: Челнок				
13	ОФП: Упражнения для мышц ног СФП: Упражнения для развития ловкости ТТП: Челнок	1.5		1.5	
14	ОФП: Упражнения для мышц шеи и туловища СФП: Упражнения для развития гибкости ТТП: Переход из одной стойки в другую и обратно	1.5		1.5	
15	ОФП: Упражнения с предметами СФП: Упражнения для развития гибкости ТТП: Переход из одной стойки в другую и обратно	1.5		1.5	
16	ОФП: Спортивные игры СФП: Упражнения для развития гибкости ТТП: Переход из одной стойки в другую и обратно	1.5		1.5	
17	ОФП: Подвижные игры СФП: Упражнения для развития гибкости ТТП: Переход из одной стойки в другую и обратно Теоритическая подготовка: Состояние и развитие каратэ в России	1.5	0.5	1	
18	ОФП: Упражнения для мышц ног СФП: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств ТТП: Короткий и длинный вход и выход из атаки	1.5		1.5	
19	ОФП: Упражнения для мышц шеи и туловища СФП: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств ТТП: Короткий и длинный вход и выход из атаки	1.5		1.5	
20	ОФП: Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске и стенке СФП: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств ТТП: Короткий и длинный вход и выход из атаки	1.5		1.5	
21	ОФП: Упражнения для мышц ног СФП: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств ТТП: Короткий и длинный вход и выход из атаки	1.5		1.5	
22	ОФП: Упражнения для мышц шеи и туловища СФП: Упражнения для развития быстроты ТТП: Уход от прямой атаки рукой ( голова, корпус )	1.5		1.5	
23	ОФП: Упражнения с предметами СФП: Упражнения для развития быстроты ТТП: Уход от прямой атаки рукой ( голова, корпус )	1.5		1.5	
24	ОФП: Спортивные игры СФП: Упражнения для развития быстроты ТТП: Уход от прямой атаки рукой ( голова, корпус )	1.5		1.5	

25	ОФП: Подвижные игры СФП: Упражнения для развития быстроты ТТП: Уход от прямой атаки рукой ( голова, корпус ) Теоритическая подготовка: Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1.5	0.5	1	
26	ОФП: Упражнения для мышц ног СФП: Упражнения для развития ловкости ТТП: Уход от прямой атаки рукой ( голова, корпус )	1.5		1.5	
27	ОФП: Упражнения для мышц шеи и туловища СФП: Упражнения для развития ловкости ТТП: Уход от прямой атаки рукой ( голова, корпус )	1.5		1.5	
28	ОФП: Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске и стенке СФП: Упражнения для развития ловкости ТТП: Уход от прямой атаки рукой ( голова, корпус )	1.5		1.5	
29	ОФП: Упражнения для мышц ног СФП: Упражнения для развития ловкости ТТП: Уход от прямой атаки рукой ( голова, корпус )	1.5		1.5	
30	ОФП: Упражнения для мышц шеи и туловища СФП: Упражнения для развития гибкости ТТП: Разучивание стоек	1.5		1.5	
31	ОФП: Упражнения с предметами СФП: Упражнения для развития гибкости ТТП: Разучивание стоек	1.5		1.5	
32	ОФП: Спортивные игры СФП: Упражнения для развития гибкости ТТП: Разучивание стоек	1.5		1.5	
33	ОФП: Подвижные игры СФП: Упражнения для развития гибкости ТТП: Разучивание стоек Теоритическая подготовка: Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1.5	0.5	1	
34	ОФП: Упражнения для мышц ног СФП: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств ТТП: Разучивание классических передвижений в стойках	1.5		1.5	
35	ОФП: Упражнения для мышц шеи и туловища СФП: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств ТТП: Разучивание классических передвижений в стойках	1.5		1.5	
36	ОФП: Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске и стенке СФП: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств ТТП: Разучивание классических передвижений в стойках	1.5		1.5	

37	ОФП: Упражнения для мышц ног СФП: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств ТТП: Разучивание классических передвижений в стойках	1.5		1.5	
38	ОФП: Упражнения для мышц шеи и туловища СФП: Упражнения для развития быстроты ТТП: Разучивание прямого удара рукой	1.5		1.5	
39	ОФП: Упражнения с предметами СФП: Упражнения для развития быстроты ТТП: Разучивание прямого удара рукой	1.5		1.5	
40	ОФП: Спортивные игры СФП: Упражнения для развития быстроты ТТП: Разучивание прямого удара рукой	1.5		1.5	
41	ОФП: Подвижные игры СФП: Упражнения для развития быстроты ТТП: Разучивание прямого удара рукой Теоритическая подготовка: Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1.5	0.5	1	
42	ОФП: Упражнения для мышц ног СФП: Упражнения для развития ловкости ТТП: Разучивание техники ударов ногой	1.5		1.5	
43	ОФП: Упражнения для мышц шеи и туловища СФП: Упражнения для развития ловкости ТТП: Разучивание техники ударов ногой	1.5		1.5	
44	ОФП: Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске и стенке СФП: Упражнения для развития ловкости ТТП: Разучивание техники ударов ногой	1.5		1.5	
45	ОФП: Упражнения для мышц ног СФП: Упражнения для развития ловкости ТТП: Разучивание техники ударов ногой Теоритическая подготовка: Физиологические особенности и физическая подготовка	1.5	0.5	1	
46	ОФП: Упражнения для мышц шеи и туловища СФП: Упражнения для развития гибкости ТТП: Разучивание техники выполнения блоков	1.5		1.5	
47	ОФП: Упражнения с предметами СФП: Упражнения для развития гибкости ТТП: Разучивание техники выполнения блоков	1.5		1.5	
48	ОФП: Спортивные игры СФП: Упражнения для развития гибкости	1.5		1.5	

	ТТП: Разучивание техники выполнения блоков				
49	ОФП: Подвижные игры СФП: Упражнения для развития гибкости ТТП: Разучивание техники выполнения блоков	1.5		1.5	
50	ОФП: Упражнения для мышц ног СФП: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств ТТП: комбинации ударов руками и ногами	1.5		1.5	
51	ОФП: Упражнения для мышц шеи и туловища СФП: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств ТТП: комбинации ударов руками и ногами	1.5		1.5	
52	ОФП: Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске и стенке СФП: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств ТТП: комбинации ударов руками и ногами	1.5		1.5	
53	ОФП: Упражнения для мышц ног СФП: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств ТТП: комбинации ударов руками и ногами	1.5		1.5	
54	ОФП: Упражнения для мышц шеи и туловища СФП: Упражнения для развития быстроты ТТП: Простейшие атаки разной длины	1.5		1.5	
55	ОФП: Упражнения с предметами СФП: Упражнения для развития быстроты ТТП: Простейшие атаки разной длины	1.5		1.5	
56	ОФП: Спортивные игры СФП: Упражнения для развития быстроты ТТП: Простейшие атаки разной длины	1.5		1.5	
57	ОФП: Подвижные игры СФП: Упражнения для развития быстроты ТТП: Простейшие атаки разной длины	1.5		1.5	
58	ОФП: Упражнения для мышц ног СФП: Упражнения для развития ловкости ТТП: Простейшие атаки разной длины	1.5		1.5	
59	ОФП: Упражнения для мышц шеи и туловища СФП: Упражнения для развития ловкости ТТП: Простейшие атаки разной длины	1.5		1.5	
60	ОФП: Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске и стенке СФП: Упражнения для развития ловкости ТТП: Простейшие атаки разной длины	1.5		1.5	

61	ОФП: Упражнения для мышц ног СФП: Упражнения для развития ловкости ТТП: Простейшие атаки разной длины Теоритическая подготовка: Гигиенические требования к занимающимся спортом	1.5	0.5	1	
62	ОФП: Упражнения для мышц шеи и туловища СФП: Упражнения для развития гибкости ТТП: Встречные атаки	1.5		1.5	
63	ОФП: Упражнения с предметами СФП: Упражнения для развития гибкости ТТП: Встречные атаки	1.5		1.5	
64	ОФП: Спортивные игры СФП: Упражнения для развития гибкости ТТП: Встречные атаки	1.5		1.5	
65	ОФП: Подвижные игры СФП: Упражнения для развития гибкости ТТП: Встречные атаки Теоритическая подготовка: Гигиенические требования к занимающимся спортом	1.5	0.5	1	
66	ОФП: Упражнения для мышц ног СФП: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств ТТП: Упреждающие удары	1.5		1.5	
67	ОФП: Упражнения для мышц шеи и туловища СФП: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств ТТП: Упреждающие удары	1.5		1.5	
68	ОФП: Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске и стенке СФП: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств ТТП: Упреждающие удары	1.5		1.5	
69	ОФП: Упражнения для мышц ног СФП: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств ТТП: Упреждающие удары Теоритическая подготовка: Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	1.5	0.5	1	
70	ОФП: Упражнения для мышц шеи и туловища СФП: Упражнения для развития быстроты ТТП: Простые обманные движения, смена уровней атаки в нападении и защите	1.5		1.5	
71	ОФП: Упражнения с предметами СФП: Упражнения для развития быстроты ТТП: Простые обманные движения, смена уровней атаки в нападении и защите	1.5		1.5	
72	ОФП: Спортивные игры СФП: Упражнения для развития быстроты ТТП: Простые обманные движения, смена уровней атаки в нападении и защите	1.5		1.5	

73	ОФП: Подвижные игры СФП: Упражнения для развития быстроты ТПП: Простые обманные движения, смена уровней атаки в нападении и защите Теоритическая подготовка: Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	1.5	0.5	1	
74	ОФП: Упражнения для мышц ног СФП: Упражнения для развития ловкости ТПП: Уходы от атак ногой в сторону с последующей контратакой.	1.5		1.5	
75	ОФП: Упражнения для мышц шеи и туловища СФП: Упражнения для развития ловкости ТПП: Уходы от атак ногой в сторону с последующей контратакой.	1.5		1.5	
76	ОФП: Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске и стенке СФП: Упражнения для развития ловкости ТПП: Уходы от атак ногой в сторону с последующей контратакой.	1.5		1.5	
77	ОФП: Упражнения для мышц ног СФП: Упражнения для развития ловкости ТПП: Уходы от атак ногой в сторону с последующей контратакой. Теоритическая подготовка: Общая характеристика спортивной подготовки	1.5	0.5	1	
78	ОФП: Упражнения для мышц шеи и туловища СФП: Упражнения для развития гибкости ТПП: Разучивание стоек	1.5		1.5	
79	ОФП: Упражнения с предметами СФП: Упражнения для развития гибкости ТПП: Разучивание стоек	1.5		1.5	
80	ОФП: Спортивные игры СФП: Упражнения для развития гибкости ТПП: Разучивание стоек	1.5		1.5	
81	ОФП: Подвижные игры СФП: Упражнения для развития гибкости ТПП: Разучивание стоек Теоритическая подготовка: Планирование и контроль спортивной подготовки	1.5	0.5	1	
82	ОФП: Упражнения для мышц ног СФП: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств ТПП: Разучивание стоек	1.5		1.5	
83	ОФП: Упражнения для мышц шеи и туловища СФП: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств ТПП: Разучивание стоек	1.5		1.5	

84	ОФП: Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске и стенке СФП: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств ТТП: Разучивание стоек	1.5		1.5	
85	ОФП: Упражнения для мышц ног СФП: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств ТТП: Разучивание стоек	1.5		1.5	
86	ОФП: Упражнения для мышц ног СФП: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств ТТП: Упреждающие удары	1.5		1.5	
87	ОФП: Упражнения для мышц шеи и туловища СФП: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств ТТП: Упреждающие удары	1.5		1.5	
88	ОФП: Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске и стенке СФП: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств ТТП: Упреждающие удары	1.5		1.5	
89	ОФП: Упражнения для мышц ног СФП: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств ТТП: Упреждающие удары	1.5		1.5	
90	ОФП: Упражнения для мышц шеи и туловища СФП: Упражнения для развития быстроты ТТП: Простые обманные движения, смена уровней атаки в нападении и защите	1.5		1.5	
91	ОФП: Упражнения с предметами СФП: Упражнения для развития быстроты ТТП: Простые обманные движения, смена уровней атаки в нападении и защите	1.5		1.5	
92	ОФП: Спортивные игры СФП: Упражнения для развития быстроты ТТП: Простые обманные движения, смена уровней атаки в нападении и защите	1.5		1.5	
93	ОФП: Подвижные игры СФП: Упражнения для развития быстроты ТТП: Простые обманные движения, смена уровней атаки в нападении и защите	1.5		1.5	
94	ОФП: Упражнения для мышц ног СФП: Упражнения для развития ловкости ТТП: Уходы от атак ногой в сторону с последующей контратакой.	1.5		1.5	
95	ОФП: Упражнения для мышц шеи и туловища СФП: Упражнения для развития ловкости ТТП: Уходы от атак ногой в сторону с последующей контратакой.	1.5		1.5	
96	ОФП: Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске и	1.5		1.5	

	стенке СФП: Упражнения для развития ловкости ТТП: Уходы от атак ногой в сторону с последующей контратакой.				
97	ОФП: Упражнения для мышц ног СФП: Упражнения для развития ловкости ТТП: Уходы от атак ногой в сторону с последующей контратакой.	1.5		1.5	
98	ОФП: Упражнения для мышц шеи и туловища СФП: Упражнения для развития гибкости ТТП: Разучивание стоек	1.5		1.5	
99	ОФП: Упражнения с предметами СФП: Упражнения для развития гибкости ТТП: Разучивание стоек	1.5		1.5	
100	ОФП: Спортивные игры СФП: Упражнения для развития гибкости ТТП: Разучивание стоек	1.5		1.5	
101	ОФП: Подвижные игры СФП: Упражнения для развития гибкости ТТП: Разучивание стоек	1.5		1.5	
102	ОФП: Упражнения для мышц ног СФП: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств ТТП: Разучивание стоек	1.5		1.5	
103	ОФП: Упражнения для мышц шеи и туловища СФП: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств ТТП: Разучивание стоек	1.5		1.5	
104	ОФП: Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске и стенке СФП: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств ТТП: Разучивание стоек	1.5		1.5	
105	ОФП: Упражнения для мышц ног СФП: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств ТТП: Разучивание стоек	1.5		1.5	
	<b>итого</b>	157	4	153	

## **Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий**

### **2.1 Организационно – педагогические условия реализации программы**

#### ***ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ТРЕНИРОВОК:***

- игровой
- соревновательный
- круговой
- повторный
- равномерный
- контрольный

#### ***ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ТРЕНИРОВОК***

- общеразвивающие упражнения
- подвижные игры и игровые упражнения с элементами единоборства
- самостраховка и элементы акробатики
- скоростно-силовые упражнения
- школа техники каратэ (кихон)
- прыжки и прыжковые упражнения
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок

Основной формой учебно-тренировочного процесса являются :

- учебно-тренировочные и теоретические занятия
- работа по индивидуальным планам
- медика – восстановительные работы
- тестирование и медицинский контроль
- участие в соревнованиях
- инструкторская и судейская практика

**При оценке суммарной нагрузки на день целесообразно пользоваться следующим простым правилом: после малой нагрузки восстановление происходит уже в ходе тренировочного занятия, после средней – к утру следующего дня, после большой – к вечеру следующего дня, после максимальной – через 2-4 дня.**

#### **ПУЛЬСОВОЙ РЕЖИМ:**

- в ходе повторений – 175-180 уд/мин
- в ходе отдыха – не ниже 130 уд/мин
- 10 повторений в серии- менять связку

В этом режиме тренируют автоматизм, связки, ката, психику.

### **2.2. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований**

Занятия проводятся на специально оборудованном и подготовленном в закрытом спортивном зале с ровным покрытием. До начала занятия тренер-преподаватель обязан проверить состояние (удостовериться в отсутствии посторонних предметов) и готовность места занятия (ковра, площадки), а также и наличие необходимого спортивного инвентаря и оборудования. Во время занятий на площадке (ковре и т.д.) не должно быть посторонних лиц, которые могут мешать занятию, а так же предметов.

При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха. К тренировочным занятиям и соревнованиям допускаются

обучающиеся (спортсмены), прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности. Обучающиеся должны заниматься в установленной спортивной форме.

Во время занятия обучающиеся (спортсмены) должны соблюдать дисциплину. Обучающиеся (спортсмены) должны внимательно слушать и выполнять команды (сигналы) тренера-преподавателя. По окончании занятий (игр) обучающиеся должны снять спортивную одежду и обувь, принять душ или вымыть лицо и руки с мылом. Тренер-преподаватель и обучающиеся (участники соревнований) обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

### 2.3 Система контроля и зачетные требования.

Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТТП проводятся в начале и конце учебного года.

#### О Ф П

- бег 30м
- челночный бег 3x10м
- бросок набивного мяча из-за головы (сидя)
- прыжок в длину с места
- подтягивание на перекладине
- наклон вперед (см)

#### С Ф П

- количество ударов передней и задней рукой за 10 сек – 12 - 15
- количество круговых ударов передней ногой (маваши-рен-гери) за 20 сек – 17 - 19
- количество 2-х ударной комбинации руками (двойка) по 20 сек на стойку – 15-20
- отжимания за 30 сек – 21 - 24

#### Т Т П

- состоит из техники выполнения стоек, простых ударов руками и ногами, блоков.

### КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Тестирование ОФП, СФП и технико-тактической подготовленности осуществляется 2 раза в год – в начале и конце учебного года.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты :

- **бег 30с низкого старта (сек)**. Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от кол-ва дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.
- **непрерывный бег 5 минут**. Условия проведения те же. Учитывают расстояние, которое преодолевает спортсмен в течении бега за 5 минут.
- **челночный бег 3 по 10 м (сек)**. Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 10-метровый отрезок, начало и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты : обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно. Это и будет окончание челночного бега.
- **бег на месте в максимальном темпе**; учитывают кол-во беговых шагов в течении 10 секунд. Подсчет шагов ведется по касанию правым бедром натянутой резины и умножается на 2.
- **прыжок в длину с места ( см )**. Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытие.
- **прыжок в вверх ( см )**. Выполняется толчком двух ног со взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты проводят по методу Абалакова.
- **прыжки с « прибавками»**, кол-во минимальных прибавлений в прыжках в длину с места. По максимальному результату прыжка в длину с места определяют границы, в пределах которых предстоит производить «прибавки». На расстоянии  $\frac{1}{4}$  величины максимального результата

отмечают мелом первую границу. Линию второй границы отмечают на расстоянии  $\frac{3}{4}$  максимального результата. В диапазоне отмеченных границ, каждый раз от линии старта, спортсмен совершает прыжки, последовательно увеличивая их дальность. Подсчет прибавок прекращают, как только спортсмен достиг второй границы ( дальнего от старта ориентира ) или если в 2 прыжках подряд он не «прибавил» длину прыжка. Засчитывают прыжки ( прибавки ), которые по своей длине превышают предыдущие. Испытуемый имеет право на пробную попытку.

- **подтягивание в висе на перекладине ( раз )**. Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

- **бросок набивного мяча вперед из-за головы ( 2 кг ) ( см )**. Выполняют из положения сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой.

- **выкрут рук с палкой ( см )**. На палке нанесены деления с точностью до см. из положения стоя руки внизу хватом палки сверху. Поднимают прямые руки вверх и переводят палку назад за спину. Не сгибая рук в локтевых суставах, возвращают палку в ИП. Определяют расстояние между внутренними точками хвата.

- **наклон вперед ( см )**. Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, прямые. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью 2-х укрепленных вертикально к скамейке линеек, таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая – вниз. Если кончики пальчиков испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывают со знаком (+), если выше – со знаком (-). Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

#### **Оценка результатов тестирования:**

В зачет идут результаты выполнения **6 обязательных** и **2 дополнительных** теста. В качестве последних могут быть использованы и другие тесты. **Обязательными тестами являются** : бег 30м, челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, бросок набивного мяча, подтягивание, наклон вперед. **Контрольные оценки по ОФП можно посмотреть в приложениях № 1-2**

### **КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

- **двух и трех ударные серии ударов («двойка и тройка») руками** выполняется из боевой стойки. Удары наносятся в лапы в течении 20 сек на каждую стойку. Два или три удара считается за раз

- **удар задней рукой и сразу в продолжении удар передней ногой (цки-маваши)** также выполняется из боевой стойки в лапы, по 20 сек на стойку. Одна комбинация (рука + нога ) считается за раз

-**отжимания**. ИП. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимания производится на кулаках. Засчитывается отжимание, когда уч-ся коснувшись грудью пола вернулся в ИП. При выполнении упр-я запрещены движения в тазобедренных суставах. Отжимания проводятся в течении 30 сек.

- **кувырок** выполняется из положения упор присев, лицом вперед. Тест длится – 30 сек. Подсчитывается полное кол-во проделанных кувырков за данное время

- **«маваши-рен-гери» -круговые удары передней ногой в мешок**. Удары наносят сначала одной ногой в течении 20 сек., а потом другой за тоже время. В зачет идет каждая нога отдельно

- **прыжки на скакалке в течении 1 мин**. Засчитывается количество полных оборотов скакалки за данное время

- **удары двумя руками в мешок в течении 10 сек**. Выполняется из фронтальной стойки на средней дистанции (вытянутой руки). Подсчитывается суммарное количество ударов двумя руками за 10 сек.

## НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОЦЕНКЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПО ОФП (мальчики, юноши)

### Приложение 1

№	Упражнения	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	5.6 и меньше	5.3 и меньше	5.0 и меньше	4.7 и меньше	4.4 и меньше	4.2 и меньше
		4	5.7 - 6.1	5.4 - 5.8	5.1 - 5.5	4.8 - 5.2	4.5 - 4.9	4.3 - 4.7
		3	6.2 - 6.6	5.9 - 6.3	5.6 - 6.0	5.3 - 5.7	5.0 - 5.4	4.8 - 5.2
		2	6.7 - 7.1	6.4 - 6.8	6.1 - 6.5	5.8 - 6.2	5.5 - 5.9	5.3 - 5.7
		1	7.2 и больше	6.9 и больше	6.6 и больше	6.3 и больше	6.0 и больше	5.8 - и больше
2	Бег 5 мин, м	5	1281 и больше	1351 и больше	1421 и больше	1481 и больше	1561 и больше	1621 и больше
		4	1171 - 1280	1231 - 1350	1301 - 1420	1341 - 1480	1411 - 1560	1471 - 1620
		3	1061 - 1170	1101 - 1230	1141 - 1300	1201 - 1340	1261 - 1410	1321 - 1470
		2	941 - 1060	981 - 1100	1021 - 1140	1061 - 1200	1111 - 1260	1171 - 1320
		1	940 и меньше	980 и меньше	1020 и меньше	1060 и меньше	1110 и меньше	1170 и меньше
3	Прыжок в длину с места, см	5	186 и больше	196 и больше	211 и больше	226 и больше	236 и больше	251 и больше
		4	171 - 185	181 - 195	196 - 210	211 - 225	221 - 235	236 - 250
		3	156 - 170	166 - 180	181 - 195	196 - 210	206 - 220	221 - 235
		2	141 - 155	151 - 165	166 - 180	181 - 195	191 - 205	206 - 220
		1	140 и меньше	150 и меньше	165 и меньше	180 и меньше	190 и меньше	205 и меньше
4	Прыжок в высоту с места, см	5	43 и больше	48 и больше	55 и больше	60 и больше	64 и больше	67 и больше
		4	37 - 42	42 - 47	48 - 54	53 - 59	57 - 63	60 - 66
		3	31 - 36	37 - 42	41 - 47	46 - 52	50 - 56	53 - 59
		2	25 - 30	31 - 36	34 - 40	39 - 45	43 - 49	46 - 52
		1	24 и меньше	30 и меньше	33 и меньше	38 и меньше	42 и меньше	45 и меньше
5	Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы, см	5	366 и больше	396 и больше	436 и больше	486 и больше	536 и больше	586 и больше
		4	316 - 365	351 - 395	391 - 435	436 - 485	486 - 535	536 - 585
		3	261 - 315	306 - 350	346 - 390	386 - 435	436 - 485	486 - 535
		2	211 - 260	261 - 305	301 - 346	336 - 385	386 - 435	436 - 485
		1	210 и меньше	260 и меньше	300 и меньше	335 и меньше	385 и меньше	435 и меньше
6	Подтягивание из виса, кол-во раз	5	11 и больше	13 и больше	15 и больше	18 и больше	21 и больше	25 и больше
		4	8 - 10	9 - 12	11 - 14	13 - 17	15 - 20	18 - 24
		3	5 - 7	5 - 8	7 - 10	8 - 12	9 - 14	11 - 17
		2	2 - 4	1 - 4	3 - 6	3 - 7	3 - 8	4 - 10
		1	1 - 0	0	2 - 0	2 - 0	2 - 0	3 - 0
7	Челночный бег 3 x 10 м, сек	5	7.7 и больше	7.5 и меньше	7.3 и меньше	7.0 и меньше	6.8 и меньше	6.6 и меньше
		4	7.8 - 8.3	7.6 - 8.0	7.4 - 7.8	7.1 - 7.5	6.9 - 7.3	6.7 - 7.1
		3	8.4 - 8.9	8.1 - 8.5	7.9 - 8.3	7.6 - 8.0	7.4 - 7.8	7.2 - 7.6
		2	9.0 - 9.5	8.6 - 9.2	8.4 - 8.8	8.1 - 8.5	7.9 - 8.3	7.7 - 8.1
		1	9.6 и больше	9.3 и больше	8.9 и больше	8.4 и больше	8.4 и больше	8.2 и больше

## НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОЦЕНКЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПО ОФП (девочки, девушки)

### Приложение 2

№	Упражнения	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	5.8 и меньше	5.6 и меньше	5.3 и меньше	5.0 и меньше	4.8 и меньше	4.5 и меньше
		4	5.9 - 6.3	5.7 - 6.1	5.4 - 5.8	5.1 - 5.5	4.9 - 5.3	4.6 - 5.0
		3	6.4 - 6.8	6.2 - 6.6	5.9 - 6.3	5.6 - 6.0	5.4 - 5.8	5.1 - 5.5
		2	6.9 - 7.3	6.7 - 7.1	6.4 - 6.8	6.1 - 6.5	5.9 - 6.3	5.6 - 6.0
		1	7.4 и больше	7.2 и больше	6.9 и больше	6.6 и больше	6.4 и больше	6.1 и больше
2	Бег 5 мин, м	5	1241 и больше	1281 и больше	1321 и больше	1401 и больше	1461 и больше	1521 и больше
		4	1141 - 1240	1181 - 1280	1221 - 1320	1301 - 1400	1361 - 1460	1421 - 1520
		3	1041 - 1140	1081 - 1180	1121 - 1220	1201 - 1300	1261 - 1360	1321 - 1420
		2	941 - 1040	981 - 1080	1021 - 1120	1101 - 1200	1161 - 1260	1221 - 1320
		1	940 и меньше	980 и меньше	1020 и меньше	1100 и меньше	1160 и меньше	1220 и меньше

		1	940 и меньше		1020 и меньше	1100 и меньше	1100 и меньше	
3	Прыжок в длину с места, см	5 4 3 2 1	171 и больше 161 – 170 151 – 160 141 – 150 140 и меньше	181 и больше 171 – 180 161 – 170 151 – 160 150 и меньше	191 и больше 181 – 190 171 – 180 161 - - 170 160 и меньше	206 и больше 196 – 205 186 – 195 176 – 186 175 и меньше	221 и больше 211 – 220 201 – 210 191 – 200 190 и меньше	231 и больше 221 – 230 211 – 220 201 – 210 200 и меньше
4	Прыжок в высоту с места ( см )	5 4 3 2 1	35 и больше 31 – 34 27 – 30 23 – 26 22 и меньше	41 и больше 36 – 40 31 – 35 26 – 30 25 и меньше	45 и больше 40 -44 35 – 39 30 – 34 29 и меньше	49 и больше 44 – 48 39 – 43 34 – 38 33 и меньше	51 и больше 47 – 50 43 – 46 39 – 42 38 и меньше	54 и больше 50 – 53 46 – 49 42 – 45 41 и меньше
5	Бросок набивного мяча двумя руками ( 2 кг ), см	5 4 3 2 1	271 и больше 241 -270 211 – 240 181 – 210 180 и меньше	301 и больше 271 – 300 241 – 270 211 – 240 210 и меньше	361 и больше 321 – 360 281 – 320 241 – 280 240 и меньше	391 и больше 351 – 390 311 – 350 271 – 310 270 и меньше	431 и больше 401 – 430 371 – 400 341 – 370 340 и меньше	591 и больше 461 – 500 421 – 460 381 – 420 380 и меньше
6	Подтягивание из виса на руках, кол-во раз	5 4 3 2 1	8 и больше 6 – 7 4 – 5 2 – 3 1 - 0	9 и больше 7 – 8 5 – 6 3 – 4 2 - 0	10 и больше 7 – 9 4 – 6 1 – 4 2 - 0	14 и больше 10 – 13 6 – 9 3 – 5 2 - 0	15 и больше 10 – 14 5 – 9 1 – 4 0	16 и больше 12 – 15 8 – 11 4 – 7 3 и меньше
7	Челночный бег 3x10м, сек	5 4 3 2 1	8.0 и меньше 8.1 – 8.6 8.7 – 9.2 9.3 – 9.8 9.9 и больше	7.7 и меньше 7.8 – 8.2 8.3 – 8.7 8.8 – 9.2 9.3 и больше	7.5 и меньше 7.6 – 8.0 8.1 8.5 8.6 – 9.0 9.1 и больше	7.1 и меньше 7.2 – 7.7 7.8 – 8.3 8.4 8.9 9.0 и больше	6.9 и меньше 7.0 – 7.5 7.6 – 8.1 8.2 8.7 8.8 и больше	6.7 и меньше 6.8 – 7.2 7.3 – 7.7 7.8 – 8.2 8.3 и больше

## 2.4 Список литературы

1. Акопян А.О., Долганов Д.И. примерная программа рукопашного боя для ДЮСШ.- М.: Советский спорт 2004г
2. Астахов С.А. технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: автореф. Дис. кан.пед.наук.- М., 2003
3. Волков И.П. Хрестоматия. Спортивная психология. – СПб.;2002
4. Дубровский В.И. « реабилитация в спорте» М.: ФиС 1991
5. Макарова Г.А. Спортивная медицина. Учебник. М.: Советский спорт, 2003
6. Макарова Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера. М.: Советский спорт, 2005
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. (учебник для институтов физической культуры). – М.: ФиС, 1991
8. Микрюков В.Ю. « Каратэ». Учебное пособие для студ. Высших учебных заведений.- М.: Издательский центр «Академия», 2003
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель», 2003
10. Осколков В.А. Бокс: обучение и тренировка. Учебное пособие. ГОУ ВПО ВГАФК. Волгоград 2003
11. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка).- Киев: Олимпийская литература, 2001
12. Физиология человека (общая, спортивная, возрастная) М.: Олимпия Пресс, 2005
13. Хрестоматия «Спортивная психология». Санкт-Петербург, 2002
14. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2001