



Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
**ОЗДОРОВИТЕЛЬНО – ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ
ЦЕНТР**

ПРИНЯТО на заседании
Педагогического совета Центра
Протокол № 4 от 28.06.2023г.



УТВЕРЖДЕНО
Директор МБУДО ООЦ
Трифонова Н.Н.
Приказ № 76 от 28.06.2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности

«Косики каратэ. Старт»

для учащихся 5,5 - 7 лет
срок реализации – 1 год

Автор-составитель:
Мартушкевич Дмитрий Владимирович,
педагог дополнительного образования

Екатеринбург, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи общеразвивающей программы.....	8
1.3. Содержание общей программы.....	8
1.4. Планируемые результаты.....	12
2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	12
2.1. Условия реализации программы.....	12
2.2. Формы контроля и оценочные материалы.....	14
3. Список литературы.....	16
4. Приложение.....	18

1. Комплекс основных характеристик

1.1. Пояснительная записка

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Актуальность. Программа «Косики каратэ. Старт» (далее Программа) разработана на основании действующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (далее – Закон об образовании).
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Принято Правительством РФ 31.03.2022 №678-р).
- Стратегия воспитания в РФ до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (вступает в силу с 1 марта 2023 года);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Министерства образования и науки России от 18 ноября 2015 № 09-3242;
- Требования к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования

Свердловской области, Приказ ГАНОУ СО «Дворец молодежи» № 136-д от 26.02.2021;

- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области №219-д от 04.03.2022 «О внесении изменений в методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных программ в образовательных организациях», утвержденных приказом ГАНОУ СО «Дворец молодежи» от 01.11.2021 №934-д4;

- Устав МБУДО ООЦ;
- Положение о проектировании и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МБУДО ООЦ.

Актуальность программы определена на основании запроса государства на образовательный продукт (Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года), а также на основе анализа запроса потребителей услуг (обучающихся и их родителей/законных представителей), проживающих в микрорайоне учреждения.

На протяжении многих веков боевые искусства воспитывали физические и нравственные качества молодёжи. Знания, передаваемые из поколения в поколение, главным образом, дисциплинировали, ставили во главу угла уважение к традициям своего народа и чувства патриотизма к Отчизне.

Актуальность программы заключается в исторически сложившихся традициях использования приемов восточных единоборств исключительно в целях самообороны, этическое и нравственное воспитание, неразрывно сопровождающие физическую и технико-тактическую подготовку спортсменов-каратистов, делают этот вид единоборств важным средством физического и морально-волевого воспитания, а также пропаганды здорового образа жизни путем приобщения младших школьников к занятиям физической культурой и спортом.

Данная программа педагогически целесообразна, так как в процессе ее реализации происходит формирование личностных качеств обучающихся таких как: воля, целеустремленность, настойчивость, ответственность,

самостоятельность; формируется фундамент здорового образа жизни и активная жизненная позиция.

При систематических занятиях восточными единоборствами создаются благоприятные условия для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие детей и взрослых. Идет приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям. Обучающийся получает не только физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие. Происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур. Ведется профилактика асоциального поведения обучающегося.

Отличительные особенности общеразвивающей программы:

- обеспечение ситуаций успеха каждому обучающемуся;
- многообразие видов активной познавательной деятельности обучающихся;
- индивидуализация образовательного процесса и возможность работать в группе;
- создание условий для проявления особенностей, выявление и развитие творческой и поисковой активности;
- организация атмосферы эмоционального благополучия, комфорта, сотрудничества, стимуляции активной коммуникации.

Программа разработана для проведения занятий с обучающимися МБУДО ООЦ, для подготовки их к аттестации на ученическую степень по косики каратэ.

Адресат общеразвивающей программы: все дети в возрасте от 5,5 до 7 лет лет, не имеющие противопоказаний к занятиям данным видом деятельности.

Планируемое количество обучающихся в группе от 10 до 15 человек.

Возрастные особенности детей

Период с 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7-10 сантиметров. Становая сила увеличивается вдвое, улучшаются показатели быстроты, изменяются показатели выносливости. Внимание становится значительно устойчивее,

ребенок осваивает элементарные трудовые навыки. Им свойственны общая статическая неустойчивость тела и ограниченные динамические возможности. У представителей такого возрастного периода относительно большое развитие верхней части тела и мускулатуры плечевого пояса и мышц сгибателей.

Дошкольники 5-6 лет располагают значительной двигательной активностью при недостаточной согласованности действий, в которых участие принимают крупные группы мышц. В данном возрастном периоде - имеет место чрезмерная утомляемость при длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений.

У детей до 7 лет процесс формирования костей не закончен, несмотря на то, что кровоснабжение у них лучше, чем у взрослых. В скелете много хрящевой ткани, благодаря чему имеет место дальнейший его рост; одновременно этим обуславливается мягкость и податливость костей. Увеличение мышечной ткани осуществляется главным образом за счет утолщения мышечных волокон. Но по причине относительной слабости костно-мышечного аппарата и быстрой утомляемости дошкольники еще не способны к продолжительному мышечному напряжению.

Пятый год жизни ребенка является критическим для многих параметров его физического состояния, что выражается в ослаблении некоторых звеньев мышечной системы и суставных связок (М.Л. Студеникин, 1986; Т.Л. Богина, Л.П.Усова, 1994 и др.). Следствием этого могут быть нарушения осанки, плоскостопие, искривление нижних конечностей, что, в свою очередь, приводит к уплощению грудной клетки, ослаблению ее мышц и затруднению дыхания, а, следовательно, плохому обеспечению организма ребенка кислородом (И.Д.Ловейко, 1982; С.М. Иванов, 1983 и др.). Основной направленностью подготовки детей данного возраста, по мнению ряда авторов (А.В. Кенеман, 1978; М.Ю. Хухлаева, 1978; А.П.Усова, 1981; С. Лямираль, 1984; Ю.Ф. Луури, 1991 и др.), является расширение арсенала освоенных элементарных движений и подготовка к интенсивному освоению новых сложных в техническом оснащении упражнений. Содержание физической активности заметно расширяется, особенно за счет новых видов движений, однако без возрастания интенсивности нагрузки на занятия. Значительное место в целевых

установках занимает развитие тех физических качеств и психомоторных способностей, которые в будущем послужат фундаментом для овладения сложными по координации движениями и их совершенствованию. Профессор Кравчук А.И. отмечает, что на 5-м году жизни умеренно развиваются четыре физических качества (ловкость, статическая и динамическая сила, быстрота) и четыре функционально-двигательные способности (дифференцировка силовых напряжений и пространственных параметров, ориентационные и координационные способности). Умеренным ростом в развитии трех качеств (выносливость, скоростная сила и гибкость) и двух способностей (дифференцировка пространственных параметров и ориентационные способности) характеризуется 6-й год жизни. В старшем дошкольном возрасте возможность точного воспроизведения движений, показываемых педагогом, существенно возрастает. Это связано с нарастающей подвижностью нервных процессов, обеспечивающих более быстрый прирост результатов, переход мышц - антагонистов из состояния возбуждения в состояние торможения и обратно. Скорость обучения и закрепления двигательных навыков зависит от мастерства педагога, умелого подкрепления, стимулирования интереса к занятиям. Поэтому как в физиологическом, так и в педагогическом оправдано комментирование и оценка выполнения упражнений, постоянный контроль за действием ребенка. Темпы развития многих двигательных качеств начинаются в старшем дошкольном возрасте, учитывая интерес детей к занятиям физкультурой, дает основание целенаправленно развивать двигательную активность в этом возрасте.

Режим занятий:

Продолжительность одного академического часа – 25 минут.

Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Общее количество часов в неделю – 4 часа

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Объем общеобразовательной программы «Косики каратэ. Старт» – 216 часа

Срок освоения программы: 9 месяцев.

Уровневость программы. Программа «Косики каратэ. Старт» имеет стартовый уровень. «Стартовый уровень» предполагает использование и реализацию общедоступных универсальных форм организации материала, минимальную сложность предполагаемого для освоения содержания общеразвивающей программы.

Формы обучения. В основе образовательной деятельности лежит фронтальная, групповая, индивидуально-групповая работа, которая позволяет дифференцированно и с учетом возрастных, психологических особенностей подойти к каждому обучающемуся.

Виды занятий. Занятия делятся: теоретические, практические и комбинированные, проводятся по группам и подгруппам. Занятия проходят по плану: рассказ, показ, повторение. Стимулирующим методом является поощрение (похвала, одобрение, благодарность). Для осуществления образовательной деятельности на занятиях используются следующие формы занятий: игра, конкурс, подвижные игры, зачетное занятие.

Формы подведения результатов:

1. Стартовый контроль. Первичная диагностика. Срок проведения: начало обучения по программе. Прием нормативов ОФП у обучающихся.

2. Текущий контроль. Осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений.

3. Итоговый контроль. зачетное занятие.

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель: формирование основ здорового образа жизни, разностороннее развитие физических качеств средствами косики каратэ.

Задачи:

Обучающие

- повышать уровень физической подготовленности;
- обучать теоретическим основам карате;
- обучать двигательной культуре и навыкам карате;

Развивающие

- развивать умения работать в коллективе;
- развивать дисциплинированность.

Воспитательные

- способствовать формированию установки на здоровый образ жизни;
- способствовать воспитанию морально-этических и волевых качеств.

1.3. Содержание общеразвивающей программы

1.3.1. Учебный план

Таблица 1

№ п/п	Название раздела / темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Устный опрос
2	Основы знаний	2	2	-	Устный опрос
3	Общая физическая подготовка	114	4	110	Карта индивидуальных достижений
3.1	Упражнения на развитие гибкости	26	1	25	Устный опрос, контрольные упражнения
3.2	Упражнения на развитие скорости	24	1	23	Устный опрос, контрольные упражнения
3.3	Упражнения на развитие силы	32	1	31	Устный опрос, контрольные упражнения
3.4	Упражнения на развитие ловкости	32	1	31	Устный опрос, контрольные упражнения
4	Специальная физическая подготовка	74	4	70	Контрольное тестирование
4.1	Удары руками	17	1	16	Наблюдение, разбор ошибок
4.2	Удары ногами	17	1	16	Наблюдение, разбор ошибок
4.3	Приёмы защиты	21	1	20	Наблюдение, разбор ошибок
4.5	Базовые стойки	19	1	18	Наблюдение, разбор ошибок
5	Акробатика	48	1	47	Выполнение

					нормативов
6	Зачетное занятие	4	1	3	Подведение итогов освоения программы
	Итого	216	14	202	

1.3.2. Содержание учебного плана

1. Вводное занятие (правила техники безопасности)

Теория: правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря.

2. Основы знаний

Теория: Основные понятия здорового образа жизни школьника: двигательный режим; утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки; закаливание. Аттестационные требования на 10 кю (белый пояс), на 9 и 9+ кю (желтый пояс)

3. Общая физическая подготовка

3.1. Упражнения на развитие гибкости

Теория: общие сведения о строении организма человека; двигательный аппарат - костная и мышечная система; профилактика травматизма.

Практика: упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника,

Наклоны вперед из положения стоя, наклоны вперед из положения сидя, поперечный и продольный шпагаты, упражнение мост из положения лёжа на спине, упражнение бабочка, растяжка в парах; подвижные игры.

3.2. Упражнения на развитие скорости

Практика: прыжки, бег с ускорением, бег с изменением направления, эстафеты; подвижные игры.

3.3. Упражнения на развитие силы

Теория: общие сведения о строении организма человека; двигательный аппарат - костная и мышечная система профилактика травматизма.

Практика: упражнения для укрепления шеи, кистей, мышц спины и пресса, подтягивания, отжимания в упоре лёжа; приседания; лазание по канату; подвижные игры с мячом.

3.4. Упражнения на развитие ловкости

Практика: кувырки, перевороты, стойки на руках, акробатические упражнения; подвижные игры с мячом.

4. Специальная физическая подготовка

4.1. Удары руками

Теория: техника выполнения ударов руками, возможные ошибки.

Практика: обучение прямым ударам руками на месте; обучение прямым ударам руками в движении; удары руками в сочетании с ударами ног.

4.2. Удары ногами

Теория: техника выполнения ударов ногами, возможные ошибки.

Практика: обучение прямым и круговым ударам ногами на месте; обучение прямым и круговым ударам ногами в движении; удары ногами в сочетании с ударами рук.

4.3. Приемы защиты

Теория: терминология каратэ.

Практика: обучение приёмам защиты от ударов руками и ногами на месте; обучение приёмам защиты в движении; текущий контроль- тест по общей физической подготовке.

4.4. Перемещение в стойках

Теория: терминология каратэ, принцип «реакции опоры» каратэ.

Практика: передвижения в боевых стойках - прямо, назад, под углом 90 градусов, под углом 45 градусов; подвижные игры.

5. Акробатика

Теория: акробатические упражнения, необходимые для использования в каратэ, техника выполнения, предупреждение ошибок, приемы самострахования при выполнении технико-тактического действия.

Практика:

- кувырки вперед;
- кувырок назад;
- кувырок одна нога вперед;
- кувырок в сторону;
- кувырок через плечо;
- Мостик из упора лежа;

6. Зачетное занятие

Теория: программа зачетного занятия, порядок выполнения упражнений.

Практика: сдача нормативов

Общая физическая подготовка

Отжимания;

Подтягивания на перекладине 45 градусов;

Прыжок в длину;

Сгибания туловища в упоре лежа;

Наклон вперед из упора сидя;

Специальная физическая подготовка

Ката 1;

Шпагаты;

Мост из положения стоя (из положения лежа)

Подведение итогов обучения по программе

1.4. Планируемые результаты

По завершению обучения по программе «Косики каратэ. Старт» обучающиеся будут иметь следующие результаты:

предметные результаты

- знают историю, традиции, этику каратэ-до;

- знают требования аттестации на 10-9 кю.;

- соблюдают технику безопасности на занятиях и в повседневной жизни;

- понимают терминологию каратэ.;

метапредметные результаты

- ориентируются в системе знаний: отличают новое от уже известного с помощью педагога;

- понимают цель деятельности на тренировках, умеют достигать ее с помощью педагога;

- умеют оценивать качество тренировочного процесса, прислушиваются к мнению педагога;

- умеют строить доброжелательные отношения в коллективе;

личностные результаты

- обладают установкой на здоровый образ жизни;

- понимают и проявляют общечеловеческие ценности и уважают мнения других людей;
- обладают целеустремленностью, трудолюбием и самодисциплиной;
- соблюдают нормы нравственности и морали;

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Таблица 2

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	36
2	Количество учебных дней	108
3	Количество часов в неделю	6
4	Количество часов	216
5	Начало занятий	15.06
6	Выходные дни	31 декабря-8 января
7	Окончание обучения	31 мая

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал. Спортивное оборудование (маты – 10 шт., скакалки – 15 шт., спортивные коврики 15 шт., измерительная рулетка – 1 шт., секундомер – 1 шт., гимнастические скамьи – 4 шт.).

Кадровое обеспечение

Реализацию данной программы обеспечивает педагог дополнительного образования, обладающий профессиональными знаниями и компетенциями в организации и ведении образовательной деятельности.

Уровень образования педагога: среднее профессиональное образование, высшее образование - бакалавриат, высшее образование - специалитет или магистратура.

Уровень соответствие квалификации: образование педагога соответствует профилю программы.

Профессиональная категория: без требований к категории.

Методическое обеспечение

Нормативные требования оценки показателей развития физических качеств и двигательных способностей.

Инструкция по проведению тестирования по общей физической и специальной подготовке.

Перечень необходимой документации отделения.

Перечень необходимой литературы, которую можно использовать для самоподготовки и самообразования.

Методика реализации программы предполагает соблюдение принципов физического воспитания:

1) общеметодических:

- принцип сознательности и активности,
- принцип наглядности,
- принцип доступности и индивидуализации;

2) специфических:

- принцип непрерывности процесса физического воспитания,
- принцип системного чередования нагрузок и отдыха,
- принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий,
- принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок,
- принцип возрастной адекватности.

В ходе занятий следующие методы:

–словесный метод (рассказ, объяснение, описание, команды и распоряжения, указание, беседа и разбор);

–наглядный метод (непосредственный, опосредованный и наглядного прочувствования);

–метод строго регламентированного упражнения (обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств);

–игровой метод;

–соревновательный метод.

2.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

В течение учебного процесса проводится три вида контроля:

- стартовый;
- текущий;

- **ИТОГОВЫЙ.**

Стартовый контроль выполняет функцию первичного среза обученности и качества умений, навыков обучающихся группы и определения перспектив дальнейшего обучения каждого воспитанника и группы в целом с целью сопоставления этих результатов с предшествующими и последующими показателями и выявления результативности работы педагога в целом с группой. Проводится он в начале обучения по программе. Формы контроля: выполнение контрольных нормативов по ОФП (См. Приложение).

Текущий контроль умений, навыков предназначен для отслеживания динамики подготовленности обучающихся, коррекции деятельности педагога и обучающихся для улучшения спортивных результатов. Время проведения – в течение учебного процесса. Формы контроля: контрольные задания по технике, по физической, по специальной подготовке, беседа на проверку знаний теоретического материала.

Итоговый контроль умений, навыков предназначен для определения уровня подготовленности каждого обучающегося и группы в целом к дальнейшему обучению, а также для выявления типичных пробелов в умениях, навыках обучающихся с целью организации работы по ликвидации этих пробелов. Данный контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения обучающимися комплекса учебных задач, поставленных на период обучения. Время проведения – окончание обучения по программе, последнее занятие по программе. Результаты контроля фиксируются педагогом в индивидуальной карте достижений. (См. Приложение) Итоги освоения дополнительной образовательной программы анализируются администрацией совместно с педагогами. Форма контроля: зачетное занятие

3. Список литературы

Нормативные документы

1. Российская Федерация. Законы. Об образовании в Российской Федерации : Уголовный кодекс Российской Федерации : Федеральный закон N 273-ФЗ : [принят Государственной думой 21 декабря 2012 года : одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года]. - Москва : Эксмо-Пресс, 2022. - 192 с. - ISBN 978-5-04-04-169783-9. - Текст : непосредственный.

2. Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года : Распоряжение от 31 марта 2022 N 678-р // КонсультантПлюс : [сайт]. – URL: <https://www.consultant.ru/law/hotdocs/36940.html/?ysclid=la943auazg473932> (дата обращения 09.10.2022).

3. Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам : Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 // КонсультантПлюс : [сайт]. – URL : https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_312366/6ef84690f6a42b17df0fd2f63e0a5b (дата обращения 10.10.2022).

4. О направлении информации (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)") : Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 // КонсультантПлюс : [сайт]. – URL : https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_253132/?ysclid=la95dstcrz60235921 (дата обращения 10.10.2022).

5. О направлении методических рекомендаций : Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 N ГД-39/04 // КонсультантПлюс : [сайт]. – URL : https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_348133/?ysclid=la954tax4a574932788 (дата обращения 14.10.2022).

6. Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях : Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 04.03.2022 № 219-Д // <https://rmc.dm-centre.ru/wp-content/uploads/2022/03/MR> (дата обращения 14.10.2022).

Литература, используемая при составлении программы

1. Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / А. А. Бишаева. – Москва : Издательский центр «Академия», 2012. – 3044 с. – ISBN 978-5-7695-8578-4. – Текст : непосредственный.

2. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 классы: для учителей общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – 7-е изд. – Москва : Просвещение, 2010. – 126 с. – ISBN 978-5-09-024337-7. – Текст : непосредственный.

3. Решетников, Н. В. Физическая культура : учебник / Н. В. Решетников. – Москва : Академия, 2018. – 288 с. ISBN-13(EAN): 9785446872503. – Текст : непосредственный.

Литература для обучающихся и родителей

1. Захаров Е. Рукопашный бой. Самоучитель / Е. Захаров, А. Карасев, А. Сафонов. – Москва : Культура и традиции, 1994. – 163 с. – ISBN 5-86444-037-X (В пер.). – Текст : непосредственный.

2. Смирнов В. Ю. Основы рукопашного боя / В.Ю. Смирнов. – Москва : Военное издательство, 1991. – 43 с. – ISBN: 5-203-01161-3. – Текст : непосредственный.

Индивидуальная карта обучающегося по направлению

«Косики каратэ»

ФИО _____

Год обучения _____

Общая физическая подготовка

Физические качества	Результаты мониторинга на начало года	Результаты мониторинга на конец года	Уровень физической активности
Сила			
Скоростно-силовые			
Гибкость			
Силовая выносливость			

Вывод и рекомендации:

Специальная физическая подготовка

Упражнения	Результаты мониторинга в середине года	Результаты мониторинга на конец года
Ката 1		
Поперечный и породольный шпагат руки в сторону		
Мостик из упора стоя(лежа)		

Вывод и рекомендации:

Пояснительная записка

Общая физическая подготовка

1) Сила – сгибание-разгибание рук в упоре лежа.

Система оценивания:

- Низкий уровень – результат ухудшился или не изменился;
- Ниже среднего – результат улучшился на 1 (кол-во раз);

- Средний – результат улучшился на 2;
- Выше среднего – результат улучшился на 3 – 4;
- Высокий – улучшился на 5 и более.

2) Силовая выносливость – поднятие туловища в сед из положения лежа на спине.

Система оценивания:

- Низкий уровень – результат ухудшился или не изменился;
- Ниже среднего – результат улучшился на 1;
- Средний – результат улучшился на 2;
- Выше среднего – результат улучшился на 3 – 4;
- Высокий – улучшился на 5 и более.

3) Скоростно-силовые способности – прыжок в длину с места.

Система оценивания:

- Низкий уровень – ухудшил показатель или остался без изменения
- Ниже среднего – показатель вырос на 1 см;
- Средний уровень – показатель вырос на 2см;
- Выше среднего улучшил показатель на 4см
- Высокий – улучшил показатель значительно (от 5 см).

4) Ловкость, координационные способности – челночный бег (3x10 м)

Возраст обучающегося		Низкий уровень	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
7	м	11.0	11.2	10.8	10.3	9.9
	д	11.4	11.7	11.2	10.8	10.2
8	м	10.4	10.2	10.0	9.5	9.1
	д	11.2	10.9	10.7	10.2	9.7
9	м	10.2	10.0	9.9	9.5	8.8
	д	10.8	10.6	10.3	9.7	9.3
10	м	9.9	9.7	9.5	9.0	8.6
	д	10.4	10.2	10.0	9.6	9.1

5) Гибкость – «складка» (наклон вперед из положения сидя, ноги выпрямлены)

Возраст обучающегося		Низкий уровень	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
7	м	1-	0	3	5	9+
	д	1-	3	6	8	11+
8	м	0	1	4	5	9
	д	1	4	7	9	10
9	м	1	2	4	6	10
	д	2	5	8	10	11
10	м	3	2	5	7	10
	д	6	7	9	11	13

Специальная физическая подготовка

1) Поперечный и продольный шпагат руки в сторону

Шпагат - положение тела, при котором ноги находятся на одной линии, разведенные в противоположных направлениях.

Правильное выполнение упражнения: бедра касаются пола и располагаются на одной линии, руки в стороны, фиксируется устойчивое положение.

Низкий уровень, когда бедра не достают до пола более 20 см-3 балла

Ниже среднего, когда до пола 15 см-3.5 балла

Средний –до пола 11 см-4 балла

Выше среднего 6 см-4.5 балла

Высокий когда бедра на полу и на одной прямой линии -5 баллов

Зачет идет по сумме баллов за каждый шпагат.

Низкий уровень –9 баллов и менее

Ниже среднего от 9.1 до 10.5

Средний уровень от 10.6 до 12

Выше среднего 12.1 до 14.9

Высокий уровень 15 и выше

2) Мостик из положения стоя(лежа).

Система оценивания:

Мостик выполняется индивидуально в зависимости от физических возможностей занимающегося.

1. Низкий уровень – не может выпрямить руки и ноги до конца и зафиксировать движение менее 5 сек;
 2. Ниже среднего – не до конца выпрямлены руки и ноги, зафиксировано положение менее 10 сек
 3. Средний уровень – не выпрямленные руки и ноги, фиксация движения в верхней точке 10 сек;
 4. Выше среднего уровень – руки и ноги выпрямлены, но «мост широкий», фиксация движения 10 сек;
 5. Высокий уровень – прямые руки и ноги, фиксация движения 10 сек;
- 1 балл добавляется при идеальном выполнении упражнения «Мостик» из положения стоя.

3) Ката

Система оценивания:

- Низкий уровень – 7 ошибок (3 балла)
- Ниже среднего – 5 ошибок (3,5 балла)
- Средний уровень – 3 ошибок (4 балла)
- Выше среднего – 2 ошибки (4,5 балла)
- Высокий уровень – 1 ошибки (5 баллов)

Подводятся результаты по сумме баллов за теоретическую подготовку, общую физическую и специальную подготовку.

Низкий менее 34 баллов

Ниже среднего 34 до 43.9 баллов

Средний от 44 до 49.9 баллов

Выше среднего от 50 до 54.9 баллов

Высокий уровень 55 и более баллов

Аттестационные требования на 10 кю, белый пояс

Десятый кю - это первый квалификационный ученический разряд. Успешная сдача экзамена не сопровождается вручением цветного пояса, но ученику вручается официальный аттестационный сертификат. Для отличия 10 кю просто от белого пояса на него пришивается красная полоса.

Экзамен на 10 кю включает в себя проверку общих знаний по:

- истории каратэ-до и стиля Шориндзи-рю Кенкокан каратэ-до, Косики каратэ;
- этикету каратэ-до, этикету школы каратэ, этикету зала;
- аттестационной программе;
- биографии основателя стиля, главы стиля, главы Федерации; ф. и.о. своего тренера;
- оценивается растяжка, координация движений, показатели быстроты и другие двигательные качества ученика.

К экзамену допускаются ученики только после четырёх-шести месяцев занятий. При проведении экзамена необходимо учитывать общие показания физической подготовки ученика, однако это требование не является доминирующим.

Аттестационные требования на 9 и 9+ кю, желтый пояс

- Знать название стиля, название школы, девизы и принципы школы.
- Знать основателя стиля, главу стиля, главу Федерации, ф. и.о. своего тренера, ведущих тренеров и спортсменов Федерации.
- Знать значение и смысл эмблемы школы, стиля.
- Знать этикет каратэ-до, этикет школы, этикет поведения в зале (в т. ч. процедуры начала и окончания занятий).
- Знать аттестационную систему стиля (систему поясов).
- Знать, понимать и уметь использовать технические требования в рамках своей аттестационной программы.

Технические требования

1. Демонстрация стоек (dachi)

мусуби дачи (musubi dachi) – стойка внимания, церемониальная стойка хейсоку дачи (heisoku dachi) – стойка ступни вместе

шизен хонтай дачи (shizen hontai dachi) – естественная стойка, ноги на ширине плеч

учимата дзиго хонтай дачи (uchimata jigo hontai dachi) – защитная закрытая стойка, колени повернуты внутрь

найханчин дачи (naihanchin dachi) – стойка "наездника", ступни на 2 ширины плеч, ц. т. низко опущен, ступни чуть разведены в стороны

дзенкутсу дачи (zenkutsu dachi) – передняя, длинная стойка, пятка задней ноги не касается пола

кокутсу дачи (kokutsu dachi) – задняя устойчивая стойка
неко аши дачи (neko ashi dachi) – "кошачья" стойка, передняя нога
опирается только на подушечки пальцев
цуру аши дачи (tsuru ashi dachi) – стойка "журавля", вес на передней
ноге, задняя нога касается пола только пальцами

2. Демонстрация положений (камае)

дзёдан камае (jodan kamae) – верхняя защитная позиция
чудан камае (chudan kamae) – средняя защитная позиция
гедан камае (gedan kamae) – нижняя защитная позиция
хассо камае (hasso kamae) – комбинированная защитная позиция
шизен камае (shizen kamae) – защитная позиция (внимания, готовности)

3. Демонстрация перемещений в стойках (ashi sabaki) с изменением положения рук (te sabaki) и корпуса (tai sabaki)

Различные челночные перемещения с поворотами и сменой стоек, в том числе:

окури аши (okuri ashi) - подшаг вперед/назад (например, задней ногой к передней, затем передней вперед)

ои аши (oi ashi) - длинный перешаг вперед/назад (например, задняя нога проходит вперед)

фумикоми аши (fumikomi ashi) - "печатающий" шаг, шаг-выпад передней ногой вперед с увеличением длины стойки (например, из кокутсу дачи в дзенкутсу дачи)

4. Техника рук (joshi waza) Проникающие удары руками (tsuki waza)

шомен дзуки (shomen zuki) - удар вперед из фронтальной стойки со скручиванием корпуса вокруг своей оси

окури дзуки (okuri zuki) - подшаг дальней ногой к передней, выпад передней ногой вперед и удар одноименной рукой

хинери дзуки (hineri zuki) - выпад вперед передней ногой с удлинением стойки и прямой удар разноименной рукой со скручиванием корпуса

ои дзуки (oi zuki) - перешаг дальней ногой вперед через переднюю ногу (смена стойки) и прямой удар одноименной (передней) рукой

гьяку дзуки (gyaku zuki) - перешаг дальней ногой вперед через переднюю ногу (смена стойки) и прямой удар разноименной (дальней) рукой

уракен учи (uraken uchi) – прямой удар передней рукой

эмпи учи (empi uchi) - удар локтем

При проверке техники перемещений и ударов особое внимание уделять устойчивости, скручиванию корпуса, перемещению (правильному использованию) центра тяжести, правильному дыханию и концентрации.

5. Техника защиты (Bogu waza)

Вся совокупная техника защиты может быть разделена на следующие составляющие: блоки, уходы, остановки (накладки), удержания, атака на опережение, недопущение поединка, а также любые комбинации перечисленных техник. В аттестационную программу желтого пояса входят только блокировки руками - тэ богу ваза (te bogu waza).

Блоки руками (uke waza)

уде уке (ude uke) - блок предплечьем, выполняется в 2 формах:

учи уде уке (исБИ ude uke) - блок предплечьем внутрь

сото уде уке (soto ude uke) - блок предплечьем наружу

аге уке (age uke) - блок предплечьем снизу вверх

гедан барай (gedan barai) - нижний уводящий блок предплечьем, выполняется в 2 формах:

- учи гедан барай (uchi gedan barai) - нижний уводящий блок предплечьем внутрь

- сото гедан барай (soto gedan barai) - нижний уводящий блок предплечьем наружу

тейшо нагашу уке (teisho nagashi uke) - уводящий блок ладонью внутрь

шуту уке (shuto uke) - блок ребром ладони, выполняется в 2 формах:

сото шуту уке (soto shuto uke) - ребром ладони наружу

учи шуту уке (uchi shuto uke) - ребром ладони внутрь

6. Техника ног. Удары ногами (geri waza)

шомен гери (shomen geri) - прямой удар вперед (базовый из фронтальной стойки)

окури гери (okuri geri) - прямой удар передней ногой с подшагом дальней ноги с передней

хинери гери (hineri geri) - прямой удар дальней ногой со скручиванием, нога после удара возвращается назад

ои гери (oi geri) - прямой удар передней ногой с перешагом

хиза гери (hiza geri) - прямой удар коленом

Примечание: все удары демонстрируются только по воздуху, при демонстрации ударов не должна нарушаться стойка. Если не указывается направление удара, то удар наносится вперед, Для обозначения удара вперед можно указать направление - мае (mae)

7. Техника падений (uke mi)

мае уке ми (mae uke mi) - падение вперед (на руки), уширо уке ми (ushiro uke mi) - падение назад (с подстраховкой руками), йоко уке ми (yoko uke mi) - падение вбок, дземпо кайтен уке ми (zempo kaiten uke mi) - кувырок вперед через плечо, кохо кайтен уке ми (koho kaiten uke mi) - кувырок назад через плечо.

Примечание: кувырки демонстрируются с полного роста и после проведения кувырка необходимо занять устойчивое положение (одну из стоек с выполнением всех требований по балансу и устойчивости к стойкам).

8. Техника комбинаций (renzoku waza)

Основная задача раздела - проверить навыки ученика по проведению комбинированных защитно-атакующих действий. Демонстрация проводится на месте (комбинация из трех технических действий) и с перемещением вперед или назад (комбинация из двух технических действий).

9. Работа в паре с партнером

Ученик должен показать элементарные навыки работы с партнером при выполнении одиночной прямой атаки и защиты (блокировки) от одиночной прямой атаки спереди.

Основные требования: четкость выполнения всех технических элементов (в том числе перемещений), правильное чувство дистанции, концентрация усилия, баланс, правильное дыхание.

10. Техника ката

Демонстрация Кихон Ката Те Ваза Когеки Гокё (Kihon Kata Te Waza Kogeki Gokyo) – Пути входа в противника (всего 5 принципов – форм)

Демонстрация базового ката по технике атак руками первые три принципа (подхода):

1. Ката Те Ваза Когеки Дай Иккё (Kata Te Waza Kogeki Dai Ikkyo) стихия - вода (mizu no kokoro - разум подобен воде, спокойная вода отражает все как зеркало), движения тигра, кошачья стойка

2. Ката Те Ваза Когеки Дай Никё (Kata Te Waza Kogeki Dai Nikyo) стихия - огонь (hi по kokoro - разум подобен пламени, из внезапной искры разгорается пламя), движения журавля, журавлиная стойка

3. Ката Те Ваза Когеки Дай Санкё (Kata Te Waza Kogeki Dai Sankyо) стихия - земля (chi по kokoro - разум подобен земле, усилием земля создает горы), движения быка, передняя стойка

При демонстрации данных ката ученик должен знать назначение этих форм, историю их возникновения, должен уметь объяснять назначение отдельных элементов. Особое внимание уделить четкости выполнения стилевых форм, балансу и ритму ката.

11. Техника ведения поединка

Правила проведения соревнований по Косики каратэ для детей и юношей позволяют принимать в них участие спортсменам, имеющих квалификационный разряд 9 кю. Решение о допуске таких спортсменов принимает судейская комиссия, обслуживающая соревнования.

Поэтому при сдаче экзамена на желтый пояс - 9 кю ученики должны показать умение вести свободный поединок с судейством - ший (shiai). Результат поединка для данного квалификационного разряда не играет роли. Важно знание этики и этикета поединка, команд судьи.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 647030360437668574821219143876024766403350371016

Владелец Трифонова Надежда Николаевна

Действителен с 19.01.2026 по 19.01.2027