

Областное государственное казенное учреждение
«Цантр социальной помощи семье и детям Молчановского района»

Принята на заседании
Методического совета
от «15» 09 2023г.
Протокол № 2

Утверждаю
Директор ОГКУ
«ЦСПСид Молчановского
района»

Т.Н.Колосова



Приказ № 56 от 31.08.2023г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа Физкультурно-спортивной направленности
«Всестилевое каратэ»**

Возраст детей 6-17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:
Шеховцев Андрей Юрьевич,
Воспитатель ОГКУ
«ЦСПСид Молчановского
района»

Молчаново
2023

Характеристика вида спорта каратэ

То воинское искусство, которое преподается в наше время и известно под названием каратэ, пришло к нам из глубины веков из Китая, затем оно попало на острова Окинавы и только после этого - в Японию. Оно явилось результатом трансформации древних воинских стилей, которые изменяются вплоть до настоящего времени.

Каратэ имеет глубокие исторические корни и ведет свое происхождение от различных видов китайского ушу. Техника каратэ чрезвычайно разнообразна и включает в себя удары руками и ногами, разнообразные защиты, броски и болевые приемы. Современное спортивное каратэ – сложно-координационный вид спорта, включающий в себя соревнования в двух основных видах программы:

«кумитэ» (бой), «ката» (комплексы движений, демонстрирующие связки приемов против одного или нескольких противников).

Каратэ является прекрасным средством гармоничного воспитания личности, физического и нравственного ее развития и совершенствования. Приемы ОФП (общеразвивающей физической подготовки), гимнастические, акробатические упражнения, включаемые в занятия, развивают и совершенствуют разнообразные двигательные качества: различные виды силы, ловкость, гибкость, выносливость и т.п. Каратэ формирует у занимающихся твердый характер, умение преодолевать трудности, терпеть боль, с достоинством переносить поражения и сохранять скромность при победах. Занятия Каратэ учат трезво оценивать свои силы, ставить реальные цели и достигать их. Соревнования по Каратэ проводятся в личной и командной формах. Поэтому спортсмен чувствует ответственность не только за себя, но и за всю команду. В этих условиях формируется чувство взаимопомощи, уважения друг к другу, коллективизм. Необходимо учитывать, что в процессе активной тренировочной и спортивной деятельности занимающиеся испытывают определенное чувство конкуренции, соревновательный стресс. Поэтому занятия необходимо строить так, чтобы кроме нагрузок и обучения дети получали еще и удовольствие от них, для чего нужно включать игровые формы подачи учебного материала.

Педагогическая целесообразность

Образовательная дополнительная программа по Каратэ содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки. Вид, культивируемый в

Данная программа по каратэ является:

Образовательной и рассчитана на 1 год обучения.

Программа ориентирована на всех желающих, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий данным видом (юноши, девушки).

По направлению деятельности - физкультурно-спортивная

По виду деятельности - каратэ

По характеру деятельности - развивающая

По уровню освоения программы - спортивно-оздоровительный этап подготовительный уровень.

По цели обучения - спортивно-оздоровительная, познавательная

По образовательным областям - физическая культура и спорт

Адресатом программы являются дети и подростки от 6 лет и старше, имеющие допуск врача.

Программа спортивно-оздоровительного этапа рассчитана на учебную нагрузку: 2 часа в неделю, 88 часов в год.

Учебный год начинается 1 сентября и рассчитан на 44 недели (при необходимости возможны дополнительные тренировочные занятия. Дополнительно 6 недель активного отдыха, самостоятельные занятия по заданию в каникулярный период, во время отпуска тренера-преподавателя, инструктора. Организация процесса обучения подчинена принципу последовательного решения частных задач с использованием при этом многообразных методических приемов, что обеспечивает прогресс в развитии физических и других качеств.

Основными формами образовательного процесса являются:

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных особенностей обучающихся;
- теоретические занятия;
- участие в различных физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с одним или несколькими обучающимися (по мере необходимости).

Режим занятий устанавливается расписанием, утвержденным приказом директора ОГКУ «ЦСПСиД Молчановского района» по представлению тренера-

преподавателя (инструктора по спорту, инструктора по физической культуре) с учетом создания благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся. Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни. Количество занятий в неделю 2 раза. Тренировочный процесс осуществляется с учетом годового учебного плана и длится не менее 36 недель и не более 46 недель. В данной Программе рекомендовано 44 недели.

выносливости, координации. Отдельное, важное место на данном этапе занимает формирование у обучающихся правильной осанки.

Доминирующий метод обучения – игровой, а также демонстрационный.

Повышенное внимание обращается на изучение и освоение детьми санитарно-гигиенических норм и правил техники безопасности при занятиях Каратэ. Техническими критериями являются умения свободно переходить из стойки в стойку, работа бедра и таза в сдвоенных техниках, плотно прижатые к полу стопы, «дзаншин», «муэкэ», ощущение в реальности «гохон-кумитэ» и «санбон-кумитэ». На первом этапе занятий детям необходимо видеть результаты своего развития. На этом этапе дети участвуют в мониторинге по общей физической подготовке. Предусматривается выполнение тестов.

1.3.2. Содержание учебного плана

1. Теория и методика физической культуры и спорта:

1.1. Вводное занятие: этикет карате (понятие терминов додзю, сенсей, кумитэ, ката)

1.2. История возникновения и развития Каратэ. Индийские, китайские и японские корни Каратэ. Формирование основных стилей в Каратэ. Известные мастера прошлого и наших дней. Обзор развития Каратэ в России. Наиболее известные российские мастера.

1.3. Сведения из анатомии, физиологии, гигиены, самоконтроль. Общие сведения о строение организма человека. Двигательный аппарат. Кости, мышцы, функции и взаимодействия органов. Особенности мышечной массы. Сердце и сосуды. Нервная система. Особенности парасимпатической и симпатической систем. Анализаторы. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревновании. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля. Вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Чистота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка их признаки и меры предупреждения.

1.4. Оборудование и инвентарь: уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

1.5. Воспитательная работа: поведение спортсмена, спортивная честь, культура и интересы юного каратиста, спортивные ритуалы.

2. Общая физическая подготовка:

Развитие координации и выносливости. Общие подготовительные, координационные упражнения выполняются в условиях различной опоры (твердая, мягкая) в различных плоскостях пространства.

Развитие силовых качеств. Ходьба обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, в полу-приседе, спортивная. Бег на различные дистанции, вперед, назад, боком, с крестным шагом, с подниманием ног, с захлестом голени (назад, в сторону, внутрь) с поворотами, с ускорением. Упражнение

Начальные основы техники каратэ:

Техника стоек: назначение стоек, распределение веса в стойках, напряжение и расслабление в стойках.

Техника перемещений: Шаг по дуге, приставной шаг, скользящий шаг и др.

Базовая техника на месте, в движении: техника ударов руками, ногами, техника защит в различных стойках на месте и в движении.

Техника ударов руками, ногами, защит: техника ударов руками: прямые, круговые и рубящие удары; техника ударов ногами: удар вперед, удар в сторону, круговой удар, удар назад, «вертушки»; техника защит; две основные группы блоков: жесткие блоки, мягкие блоки и т.д.

Техника комбинаций, ката, кумите: связь рука + рука, рука + нога, нога + рука, нога + нога и т.д.

Изучение и выполнение ката. Спарринги.

Страховка и само-страховка: различные виды падений.

Контрольные нормативы:

- выполнение контрольно-переводных нормативов;
- показательные выступления и участие в конкурсах, соревнованиях по упрощенным правилам, согласно календарному плану.

4. Другие виды спорта и подвижные игры

- Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр.
- Умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта и подвижных игр.
- Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.
- Навыки сохранения собственной физической формы.

Спортивные игры: пионербол, элементы баскетбола, волейбола, футбол, мини-футбол; спортивные игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры: игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, эстафеты.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

Срок реализации программы	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество во уч. недель	Количество о уч. дней	Количество уч. часов	Режим занятий
1 год	01.10.2022 г.	15.08.2023 г.	44	88	88	2 раза в неделю по 1 ч

2.2 Календарно-тематический план (Приложение к программе)

Учебный план-график 1 этап обучения

№	Содержание	В процессе занятий												всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август		
1	Теория и методика ФК и спорта	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11
1.6	Воспитательная работа	В процессе занятий												
2	ОФП	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	44
2.1	Развитие координации	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
2.2	Развитие выносливости	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
2.3	Развитие силовых качеств	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
2.4	Развитие гибкости, и подвижности суставов	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
3	Избранный вид спорта СФП	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
3.1	Техника стоек.	1	1	1			1							
3.2	Техника перемещений.			1				1			1			
3.3	Базовая техника на месте, в движении		1		1	1			1					
3.4	Техника ударов руками, ногами, защита	1			1	1		1		1	1	1		

- стенка гимнастическая с перекладиной (турником) – 6 шт.;
- лапы боксерские – 10 шт.
- теннисный мяч – 10 шт

Спортивное снаряжение каратиста:

Кимоно белого цвета (индивидуально)

Методические условия

Информационно-методическое обеспечение:

- специальная и методическая литература;
- учебно-методические фильмы с демонстрацией схваток сильнейших спортсменов на различных турнирах и соревнованиях;
- архивные видеозаписи опытных тренеров;
- плакаты и наглядные пособия с изображением различных фаз проведения спортивных приёмов, схемы, таблицы.

2.4. Методы и технологии обучения и воспитания:

Обучение

Примерная последовательность упражнений на занятии: разминочные упражнения, упражнения на растяжку; базовая техника на месте; базовая техника в перемещении; различные формы «кихон-кумитэ»; игровые моменты (эстафеты, спортивные игры); обсуждение результатов занятия.

Основной формой обучения на спортивно-оздоровительном этапе в группе каратэ является тренировочное занятие продолжительностью 1-2 академических часа. Академический час = 45 минут.

В процессе обучения используются контрольные занятия (выполнение обучающимися тестов по ОФП), теоретические занятия, участие в соревнованиях по упрощенным правилам, показательные выступления и др.

Теоретические занятия могут проводиться в форме лекций, бесед. Для достижения большего эффекта они могут сопровождаться демонстрацией таблиц, наглядных пособий, диаграмм, просмотром соревнований не только по Каратэ, но и по другим видам единоборств.

Практическая часть занятий должна строиться на основном методе – демонстрации упражнения. Особое внимание при этом следует обратить на правильный показ изучаемого материала. Основой усвоения изучаемого материала

Немаловажное значение имеет работа с родителями, проведение родительских собраний и мероприятий совместно с детьми.

Психологическая подготовка:

- формирование мотивации к занятиям каратэ;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;
- развитие специфических чувств- «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности юного спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

Средства и методы психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных, людей и др.

Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Список использованной литературы

1. Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. – М.: Просвещение, 1986.
2. Лубышева Л.И. Здоровье-формирующая технология физического воспитания младших школьников на основе использования традиционного каратэ (методическая разработка). – М: РГУФКСиТ, 2005.
3. Биджиев С. Сетокан Каратэ. – СПб.: изд-во АОВТ «Алмаз», 1994.
4. Долин А.А., Попов Г.В. КЭМПО – традиция воинских искусств. – М.: Наука, 1992.
5. Карпман В.Л. Спортивная медицина. Учебник для ИФК.- М.: ФиС, 1987. 6. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 120 с.
7. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физического воспитания. Учебник для ИФК. – М.: ФиС, 2003.
8. Микрюков В.Ю. Каратэ (боевые искусства). Учебное пособие. – ООО «Издательство Астрель», 2009. – 428 с.
9. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие: Кн. 1: Пропедевтика. – М.: Советский спорт, 1997. – 285 с.
10. Флиндт Д. Программа Сетокан каратэ. – Германия, 1998

мяч и т.п.).

Развитие общей выносливости

Сопутствующие задачи:

- воспитание воли к перенесению утомления;
- укрепление мускулатуры и суставно-связочного аппарата;
- выработка умения расслабляться.

Средства:

- бег в равномерном темпе (бег можно заменить ходьбой на лыжах, ездой на велосипеде или бегом на коньках);
- общеразвивающие подготовительные упражнения с предметами (гантели, скакалки, набивной мяч, палка и др.), непрерывное выполнение комплекса упражнений со средней интенсивностью в течение 5-15 минут;
- выполнение передвижений в различных стойках, выполнение блоков и ударов в движении с малой и средней интенсивностью в течение 10-30 минут.

Улучшение координации движений и развитие ловкости

Сопутствующие задачи:

- развитие способности к проявлению «взрывной» силы;
- воспитание смелости и решительности;
- развитие гибкости;
- повышение эластичности мышц;
- укрепление мускулатуры.

Средства:

- акробатические упражнения (кувырки, перевороты, сальто и др.), выполнять повтор, но затрачивая 15-25 минут на все упражнения, включая интервалы отдыха;
- упражнения на гимнастических снарядах (размахивания, подъемы и перевороты на брусках и перекладине), выполнять повторно с интервалом отдыха 1 -2 минуты, затрачивая 15-30 минут на все упражнения;
- прыжки в воду (8-12 прыжков), заниматься в свободное время, соединяя с плаванием.

2. Специальная физическая подготовка

Упражнения для укрепления мышц рук

- круговые движения рук с большой и малой амплитудой;
- упражнения с эспандером для рук;
- упражнения с резиновым амортизатором;

- прыжки на одной и двух ногах через препятствие (скамейка);
- прыжки с места назад, с поворотом на 180-360°;
- упражнения, выполняемые по неожиданно поданной команде

Акробатические упражнения

- группировки, сидя в приседе, лежа на спине;
- перекаты в группировке, лежа на спине (вперед, назад), из положения сидя, из положения стоя;
- кувырки вперед, назад, чередования кувырков;
- длинный полет-кувырок;
- стойка на голове и руках с последующим переходом в мостик

3. Техника каратэ

Основные принципы, лежащие в основе каратэ

Форма и равновесие

Каратэ является не только спортом, где концентрируются самые благоприятные способы использования человеческого тела или применяются законы физики и физиологии. Эффективность приемов всех боевых искусств и многих других видов спорта зависит от правильной формы движения. В бейсболе, например, хорошая форма подачи необходима для поддержания высокого уровня достижений. Фехтовальщик тратит годы на совершенствование движений, которые дилетанту кажутся легкими. Так достигаются практические результаты в движении тела, или форма, которая физически и физиологически правильна. Отличная форма особенно важна в каратэ. Все части тела должны взаимодействовать, обеспечивая необходимую устойчивость для поддержания приемов при выполнении Гери (удары ногами) и Цуки (удары кулаком).

Ученикам каратэ часто приходится стоять на одной ноге в атаке или в защите. Поэтому равновесие приобретает первостепенную важность. Если стопы расположены далеко друг от друга, центр тяжести находится низко, удары получаются сильными. Удар будет слабым, если центр тяжести слишком высоко и ступни сближены сверхдопустимого. Несмотря на то, что устойчивость очень важна, существуют пределы, которые нарушать нельзя. Положение тела и центра тяжести зависит от разных обстоятельств. Равновесие должно постоянно перемещаться с одной ноги на другую. Центр тяжести должен постоянно двигаться из стороны в сторону, чтобы помешать противнику противостоять атаке.

Ритм

Важным элементом является ритм. Правильный ритм важен как в выполнении основных приемов, так и в свободном спарринге. Особенно ритм важен в выполнении официальных или формальных упражнениях - Ката. Нужна хорошая подготовка, чтобы выполнить в минимальное время три наиболее важных элемента - применить силу в нужное время, контролировать быстроту в приемах и от приема к приему, плавно перемещать тело от одного приема к следующему. Эти требования неосуществимы без ритма. Ката, выполненная учеником, продвинувшимся в изучении каратэ, мощна, ритмична и, следовательно, красива.

Чувство времени

Если чувство времени недостаточно развито, прием может не получиться. Удары руками и ногами, направленные в цель либо слишком рано, либо слишком поздно, чаще всего безрезультатны. Весь исход схватки в каратэ решают мгновения, и недостаточно точный расчет времени может оказаться губительным. Атака в каратэ должна начинаться рукой или ногой из обычной позиции - подготовительной или защитной. Очевидно, рука или нога должна располагаться так, чтобы прием можно было легко применить. Немедленно, после применения приема, она должна возвращаться в свою прежнюю позицию, готовясь для следующего движения. Кроме того, в течение всего этого движения тело должно держаться расслабленным, однако настроженным, с мышцами, полными энергии и готовыми для любого случая.

Низ живота и бедер

Тренеры современного спорта постоянно подчеркивают, что максимальную силу в любое движение можно вложить с помощью бедер. Например, они говорят: «Бейте вашими бедрами», или «Бросайте вашими бедрами», или «Поддайте его вашими бедрами».

В Японии важности Танден уделяют внимание на самых ранних стадиях обучения. Эта область особенно важна потому, что там, по японским представлениям, сосредоточен человеческий дух, и эта область обеспечивает основу силы и равновесия. Танден в действительности есть область позади пупка и в центре тела. Когда вы стоите прямо, центр тяжести располагается как раз там. Если стойка в каратэ правильная, центр тяжести находится в центре Танден. Правильная стойка дает возможность ученику уравновесить верхнюю и нижнюю часть своего тела, приводя в гармоническое взаимодействие его мышцы, и позволяет почти не терять энергию.

Обучение техники каратэ состоит из трех обязательных разделов: кихон, ката и кумитэ

Кихон - это выделенные из ката базовые атакующие и защитные движения и их комбинации на основе различной техники стоек и перемещений в них.

В каратэ понятие «КАМАЭ» (положение) представляет собой одну из важнейших категорий реального боя, поскольку объединяет в себе самые различные параметры: положение корпуса и взаиморасположение стоп, распределение веса на ноги, взаиморасположение рук, разворот бедер, концентрацию внимания. Проще говоря, КАМАЭ в боевых искусствах - это определенное положение тела в пространстве. Стойки бывают *атакующие, оборонительные*, которые связываются в единую динамическую последовательность *переходные*.

Главное, что объединяет различные стойки - это понятие устойчивости, сохранения баланса в любом положении, мгновенный выбор и принятие стойки.

К передвижению в стойках предъявляются следующие требования:

1. Передвижение должно быть внезапным («без звонков») и быстрым.
2. Абсолютное сохранение жесткого баланса на всех фазах передвижения.
3. Четкая фиксация конечного положения, без остаточных телодвижений

Основные типы передвижений:

- вперед, с шагом через переднюю ногу;
- назад, с шагом через заднюю ногу;
- выдвигание с последовательной перестановкой стоп с минимальным временным интервалом, выполняется вперед, вбок, назад;
- «влетание» - стремительное сближение или перемещение прыжком.

Удары руками и блоками:

Основа разрушительной мощи каратэ базируется на резком, амплитудном вращении бедер вокруг вертикальной оси. Таким образом, отработка вращательных движений бедром является условием для начала изучения ударов и блоков:

- четкое понимание смысла атакующих и защитных действий, подразумевающее визуализацию «противника»;

- точное соблюдение схемы перемещений и, следовательно, возвращение в исходную точку;

- взгляд, выражающий состояние боя, собранности, волевой концентрации.

Кумитэ - упражнение с партнером, спарринг. Это высшая форма технического мастерства, проверка полученных ранее навыков в процессе взаимодействия с партнером, владеющим теми же приемами.

Все виды кумитэ, начиная с КИХОН-КУМИТЭ и заканчивая ДЗИЮ ИППОН-КУМИТЭ, являются переходным звеном от базовой техники ката к свободному поединку.

КИХОН-КУМИТЭ («основной кумитэ») состоит из нескольких видов:

- ГОХОН-КУМИТЭ («пятиходовый кумитэ»), или обусловленный и полностью формализованный спарринг на 5 шагов.

Основная цель - развитие и закрепление навыков в выполнении основных атакующих и защитных однотипных действий и демонстрация стабильности форм на протяжении пяти шагов с партнером.

- САНБОН-КУМИТЭ («трехходовый кумитэ») или обусловленный и полностью формализованный спарринг на 3 шага.

Основной смысл содержится в постепенной адаптации обучающегося к комбинированной технике атак с соблюдением базовых принципов выполняемой техники и дальнейшее развитие и обострение чувств дистанции при смене рук и ног атакующего партнёра.

- КИХОН ИППОН-КУМИТЭ («основной одноходовый кумитэ») или обусловленный спарринг на один шаг, когда известен уровень и тип атаки.

Ключевое значение во всех видах кихон иппон-кумитэ имеет принцип КИМЭ, или завершающего удара в работе УКЭ. Поставив блок, необходимо контратаковать с предельной концентрацией физической силы, то есть необходимо «поставить предел» дальнейшим действиям партнёра, но, не травмируя на самом деле.

- ДЗИЮ ИППОН-КУМИТЭ – «свободный одноходовый кумитэ».

Отличие от кихон-кумитэ в том, что соперник может атаковать, как хочет и куда хочет на один шаг. Задача УКЭ (защищающегося) блокировать атаку, провести

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Таблица 1

Обучающиеся 7-10 лет				мальчики			девочки		
№	Физическ ие способнос ти	Контроль ное испытание	Возраст	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростн ые	Бег 30м	4	7,5	7,3-6,2	5,6	7,6	7,5-6,4	5,8
			5-6	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			7-8	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
			9	6,6	6,5-5,6	5,1	6,6	6,5-5,6	5,2
2	Скоростно - силовые	Прыжок в длину с места	4	100	115-135	155	85	110- 130	150
			5-6	110	125-145	165	90	125- 140	155
			7-8	120	130-150	175	11 0	135- 150	160
			9	130	140-160	185	12 0	140- 150	170
3	Вынослив ость	Бег 1000м	4	8,46	5,46- 8,45	5,45	9,1 0	6,01- 9,09	6,00
			5-6	8,31	5,37- 8,30	5,36	8,5 1	5,51- 8,50	5,50
			7-8	8,16	5,17- 8,15	5,16	8,4 1	5,41- 8,40	5,40
			9	8,01	5,01- 8,00	5,00	8,3 1	5,31- 8,30	5,30
4	Гибкость	Наклон из положени я сидя	4	3	4-6	7	5	6-11	12
			5-6	3	4-7	8	5	6-11	12
			7-8	4	5-8	9	6	7-12	13
			9	4	5-9	10	6	7-13	14

3	удар разноименно й рукой	6-7	7-8	8-9	10-11	11-13	13-15	15-17	16-19	средн я я
	по бокс. мешку за 10 сек.	Менее 5	Мене е 6	Мене е 7	Мене е 9	Мене е 10	Мене е 12	Мене е 14	Мен е е 15	низка я
4	Акцент- ный круговой удар	7 и выше	8 и выше	9 и выше	11 и выше	13 и выше	15 и выше	16 и выше	17 и выш е	высок ая
	перед- ногой в верх.уровне нь по бокс. мешку за 10 сек.	5-6	6-7	7-8	9-10	11-12	13-14	13-15	15-16	средн я я
		Менее 4	Мене е 5	Мене е 6	Мене е 8	Мене е 10	Мене е 12	Мене е 12	Мен е е 14	низка я
5	Подъемы туловища с	12 и выше	15 и выше	18 и выше	20 и выше	22 и выше	25 и выше	27 и выше	28 и выш е	высок ая
	прямым ударом	10-11	12-14	15-17	17-19	19-21	21-24	21-26	21-27	средн я я
	(двойка) за 30 сек.	Менее 9	Мене е 9	Мене е 14	Мене е 16	Мене е 18	Мене е 20	Мене е 20	Мен е е 20	низка я

**Контрольные нормативы
(по специальной физической подготовке для девочек/девушек)**

№	Контрольные упражнения	9.5- 10.5 лет	10.6- 11.5 лет	11.6- 12.5 лет	12.6- 13.5 лет	13.6- 14.5 лет	14.6- 15.5 лет	15.6- 16.5 лет	16.6- 17.5 лет	ценк а
1	Прямой удар раз-ой	15 и выш е	17 и выше	19 и выше	21 и выше	23 и выше	25 и выше	27 и выше	29 и выше	высо к ая
	рукой из боевой	11- 14	13-16	15-18	16-20	18-22	21-24	22-26	24-28	редн я я
	стойки за 10 сек.	Мен е е 10	Мене е 12	Мене е 14	Мене е 15	Менее 17	Мене е 20	Мене е 21	Мене е 23	низка я
	Круговой удар	8 и выш е	9 и выше	10 и выше	11 и выше	12 и выше	14 и выше	15 и выше	16 и выше	высо к ая