

Принята на заседании  
педагогического совета

Протокол № 2  
от «24» апреля 2023г.

Утверждаю  
Директор МБУ ДО СДН «Сибиряк»  
И.С. Дадонов  
Приказом № 59  
от «27» апреля 2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
ПО КАРАТЭ**

**Срок реализации Программы-  
этап спортивно-оздоровительный 1 год**

**составитель - тренер-преподаватель  
Низамутдинова Л.Н.**

**Дадонов  
Евгений  
Сергеевич**  
Ч

Подписано  
цифровой  
подписью:  
Дадонов Евгений  
Сергеевич  
Дата: 2023.06.19  
13:28:22 +07'00'

## Содержание

1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Характеристика вида спорта	4
2.	Учебно-тематическое планирование	5
3	Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы	8
4	Методическая часть	9
4.1.	Материал по теоретической подготовке	10
4.2.	Материал по практической подготовке	11
4.3.	Организационно-воспитательная работа	16
4.4.	Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий	17
5.	Система контроля и зачётные требования	19
6.	Методические указания по организации промежуточной (итоговой) аттестации	20
7.	Перечень информационного обеспечения программы	20

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорту по каратэ, разработана в соответствии с основной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта каратэ.

Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным Программам»;
- Приказа Министерства спорта РФ от 27.12.2013 г. 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПин 24.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Методической рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы) (письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015г. № 09-3242);
- Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р).

Одним из основополагающих условий, обеспечивающие здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия – это мощные факторы, повышающие адаптационные возможности организма, расширяющие функциональные резервы.

Одной из основных задач реализации данной Программы – формирование у человека двигательных навыков и умений, а также подготовка к прохождению спортивной подготовки. Двигательная деятельность весьма разнообразна. Выбор конкретных видов физических упражнений во многом зависит от склонностей каждого человека, его индивидуальных особенностей.

### **1.1. Характеристика вида спорта**

Каратэ – японское боевое искусство. На начальном этапе предназначался исключительно для самообороны. В каратэ нет удерживающих захватов, бросков, удушающих приёмов, все контакты между бойцами сведены к минимуму. Удары в каратэ наносятся руками либо ногами в жизненно важные точки тела.

Тренировка в каратэ состоит из трёх частей: кихон, ката и кумитэ. Кихон – многократное повторение основ каратэ, в ней преподаётся базовая техника. Кумитэ – тренировка с партнёром, спарринг. Здесь спортсмены отрабатывают навыки ведения реального боя. Ката – комплекс движений, которые выполняются в строгой последовательности. Соревнования по каратэ проводятся по двум дисциплинам: ката и кумитэ. В первой дисциплине судьи оценивают качество исполнения движений. Вторая дисциплина представляет из себя спортивные поединки.

Особенностями каратэ, как вида спорта являются:

- разносторонние требования к физической, технической и тактической подготовленности спортсменов;
- высокая динамика и разнообразная вариативность ситуаций в ходе поединков;
- высокие требования к уровню психической готовности спортсменов (стремлению упорно биться за победу, уверенностью в силах, уравновешенностью и стабильностью эмоций, умению регулировать психическую напряженность и поведение).

**Цель программы** - формирование здорового образа жизни и укрепления здоровья детей и взрослых путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, а также организация их свободного времени.

**Задачи:**

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание трудолюбия; воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости и выносливости);
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий каратэ.

## **2. Учебно - тематическое планирование**

Подготовка спортсмена к успешному решению спортивных задач и физической подготовки осуществляется в рамках тренировочного процесса. Тренировочный процесс – это двусторонняя активная деятельность тренера-преподавателя и спортсмена, в ходе которой осуществляется формирование у спортсмена морально-волевых, развитие физических качеств, приобретается опыт спортивной борьбы, спортивного азарта и специальные знания, умения и навыки.

Основу тренировочного процесса составляют: теоретическая, тактическая, техническая, физическая подготовка и основная задача тренировочного процесса – осуществление сотрудничества совместной деятельности тренера-преподавателя и спортсменов, построенных на взаимопонимании, взаимоуважения, взаимопомощи и поддержки тренера-

преподавателя в становлении личности спортсмена, формировании у спортсмена и команды убеждённости в победе.

Программа физической подготовки содержит следующие виды подготовки:

- теоретическая подготовка;
- общая физическая подготовка;
- развитие физических качеств;
- техничко-тактическая подготовка;
- подвижные игры;
- физкультурные и спортивные мероприятия;
- контрольные испытания.

Программа предназначена для обучающихся в возрасте от 7 до 11 лет и от 12 до 18 лет.

Таблица 1

	Вид подготовки (Раздел подготовки)	Количество часов	
		7-11 лет	12-18 лет
1.	Теоретическая подготовка	24	
2.	Общая физическая подготовка	78	
3.	Развитие физических качеств	46	
4.	Техничко-тактическая подготовка	36	
5.	Подвижные игры	48	
6.	Физкультурные и спортивные мероприятия	36	
7.	Контрольные испытания	8	
	Всего:	276	

Теоретическая подготовка – это процесс повышения теоретических знаний обучающегося.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех двигательных качеств (силы, выносливости, скорости, ловкости, гибкости) в их гармоничном сочетании.



план-график распределения программного материала 12-18 лет

Таблица 3

Виды подготовки	Всего часов	Количество часов по месяцам											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	<b>24</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Общая физическая подготовка	<b>78</b>	6	7	7	7	6	7	7	7	7	6	5	6
Развитие физических качеств	<b>46</b>	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	5
Технико-тактическая подготовка	<b>36</b>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Подвижные игры	<b>48</b>	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Физкультурные и спортивные мероприятия	<b>36</b>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Контрольные испытания	<b>8</b>	2		-	-	2	-	-	-	-	2	2	
	<b>276</b>	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23

### 3. Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные;
- практические и теоретические занятия;
- тестирование и медицинский контроль;
- физкультурные и спортивные мероприятия.

Расписание тренировочных занятий составляется по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных, средних специальных образовательных организациях.

Срок реализации программы – 1 год.

Программа рассчитана на 276 часов в год (6 часов в неделю), 46 учебных недель.

Тренировочные занятия проводятся в групповой форме, продолжительностью до 2-х академических часов с перерывами. Продолжительность академического часа – 45 минут.

Норматив по наполняемости групп, максимальному объёму тренировочной нагрузки и требования

Таблица 4

Возрастная категория обучающихся	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальный количественный состав групп (человек)	Максимальный объём тренировочной нагрузки в неделю/год	Требования к комплектованию
1	2	3	4	5
7-11 лет	8	15	276	зачисление желающих
12-18 лет	8	15	276	зачисление желающих

#### 4. Методическая часть

##### Рекомендации по организации тренировочного процесса:

При написании Программы, спортивную подготовку следует рассматривать как единый педагогический процесс, осуществляется на основе следующих методических положений:

1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей и подростков;

2) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных нагрузок в процессе тренировки юных спортсменов;

5) правильное планирование тренировочных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

б) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на этапе подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития  
двигательных качеств

Таблица 5

Морфофункциональные показатели, физических качеств	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост					+	+	+	+	+		
Мышечная масса					+	+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+	+	+	+			
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+		
Сила					+	+	+	+	+	+	+
Статическая сила								+	+	+	+
Скоростная сила							+	+		+	+
Динамическая сила								+	+		+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+	+	+	+			
Координационные способности		+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			
Точность	+	+						+	+	+	

#### 4.1.Материал по теоретической подготовке

##### **Физическая культура и спорт:**

- значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины;
- влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества).

##### **Краткий обзор истории и развития единоборств:**

- история соревнований и развитие единоборств в мире;
- история первых соревнований по каратэ в СССР, РФ.

##### **Краткие сведения о строении и функциях организма человека:**

- общие сведения о строении организма человека;
- двигательный аппарат – костная и мышечная система.

**Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание каратиста:**

- соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале;
- использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

**Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка каратиста:**

- поведение спортсмена;
- спортивная честь;
- культура и интересы каратиста;
- спортивные ритуалы.

**Правила соревнований:**

- весовые категории для юношей и девушек;
- программа соревнований;
- правила проведения соревнований.

**Оборудование и инвентарь:**

- правила использования оборудования и инвентаря;
- правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках;
- правила безопасности при занятиях на ковре, татами.

## **4.2.Материал по практической подготовке**

### **Общая физическая подготовка**

**Общеразвивающие упражнения.**

- Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положениях (в стойке, на коленях, сидя, лёжа); 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, поднимание ног в положении лёжа на спине.

- Упражнения с партнёром в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке.
- Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели, скакалки.
- Упражнения на боксерских мешках, 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, метание мяча.
- Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, настольный теннис.
- Подвижные игры: перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки (руки и ноги), мяч на ловле.
- Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др.

#### **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:**

- Броски набивного мяча (1 – 3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лёжа 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, тоже, но в полуприсяде.

#### **Упражнения на гибкость:**

- Силовые упражнения.
- Упражнения на расслабление мышц.
- Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.
- Маховые движения ногами и руками.
- Наклоны, круговые движения туловищем,
- Растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах).
- Шпагаты. Пружинистые покачивания в выпаде.

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

- Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние.

- Подскоки вверх на заданную высоту.
- Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте.
- Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, без предметов и с предметами.
- Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге.
- Прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя.
- Кувырки вперёд, назад.
- Кувырки через левое, правое плечо.
- Подвижные игры и эстафеты.
- Колесо через левое, правое плечо.
- Колесо через левое, правое плечо на одной руке.
- Стойка на лопатках.
- Вставание со стойки на лопатках прогибом в стойку на ногах.
- Стойка на голове.
- Стойка на руках у опоры.
- Вставание со стойки на руках в положение мостик.
- Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперёд.
- Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации. Ловля предметов при бросках в парах.
- Упражнение набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг).
- Упражнения на гимнастических снарядах (турник).
- Футбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон.

### **Упражнения для развития быстроты**

- Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и на меньших, чем стандартные, площадках.
- Эстафеты.

- Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя).
- Бег с максимальной или вариативной частотой движений. Рывки, скоростные движения на определенный сигнал
- Бег с ускорением 25-30 м.
- Циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера.
- Бег с вариативной скоростью в пределах 70-100 % индивидуального максимума в конкретном упражнении.
- Скоростной бег, бег с низкого и высокого старта (15-20м).
- Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направление движения.
- Скоростные движения в облегченных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т.п.).
- Скоростные упражнения в усложненных относительно обычных условиях (бег в гору, и т.п.).
- Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов.  
Они способствуют лучшему расслаблению мышц, принимающих участие в выполнении конкретного упражнения, и совершенствованию координации работы мышц, не несущих основной нагрузки.
- Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; прыжки через набивные мячи, установленные на равном расстоянии; прыжки (влево-вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед; выпрыгивание из полуприседа; прыжки через скакалку и т.п.

### **Упражнения для развития силы**

- упражнения на перекладине;
- упражнения на брусьях;
- упражнения с легкими отягощениями;
- упражнения с массой собственного тела (отжимание от пола);
- упражнения с сопротивлением партнера.

## **Упражнения для развития выносливость**

- кроссовый бег;
- спортивные игры.

## **Техническая и тактическая подготовка**

### **Изучение и совершенствование техники и тактики:**

Кихон – основная базовая техника каратэ.

Боевая стойка. Приседания, выпрыгивания в стойке, не изменяя центр тяжести и положение ног. Боевая стойка: левосторонняя, правосторонняя, положение ног и рук, центр тяжести.

Стойки: кибэ-дачи, дзенцутцу-дачи, хачиджи-дачи, мусуби-дачи кокутцу-дачи.

Их последовательная смена с одной стойки в другую и в обратную сторону.

Разучивание и совершенствование классических передвижений в стойках.

Простейшие удары руками (верхний, средний, нижний уровни): передняя, задняя рука. Прямой удар рукой (гьяку-цуки, ой-цуки).

Удары ногами: мая-гери, маваши-гери, ура-маваши-гери, уширо-гери. Тоже, но в передвижениях.

Блоки (аге-уке, учи-уке, гедан-барай). Тоже, но в движении.

Передвижения: по прямой, по треугольнику, по квадрату, по кругу из одной стойки в другую.

Приёмы самостраховки при падениях.

Удары руками и ногами (ое-цуки, гьяку-цуки на месте в стойках и в движении).

Простейшие комбинации ударов руками и ногами в два, три движения.

Способы защиты (блокировки: учи-уке, аге-уке, гедан-барай).

Базовые элементы технических действий (защита + контратака, атака + защита, атака + защита + контратака).

Простейшие атаки разной длины в зависимости от изменяющийся дистанции. Сочетание длины атаки с дистанцией до противника.

Резкое акцентированное выполнение ударов и блоков с фиксацией в конечной фазе в ритме 1 удар в секунду с интервалом между каждым приёмом по 30-60 сек.

– по 10 раз каждой рукой или ногой.

Сбив рук противника с последующей атакой. Встречные атаки (передняя и задняя рука).

Понятие о технике и тактике. Связь техники и тактики в обучении, тренировке и соревнованиях. Значение своевременного усвоения основ техники. Шаги вперёд, 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.

Правило выполнения «реверса» при ударах рукой и ногой. Правильное положение кисти и сжатого кулака при ударах.

Челнок – движение вперёд 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).

### **4.3. Организационно-воспитательная работа**

Личностное развитие детей – одно из основных задач тренировочного процесса. На протяжении всего периода спортивной подготовки тренер-преподаватель обязан уделять внимание воспитательной работе с детьми, в результате которой у обучающихся формируются чувство патриотизма, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- система морального стимулирования.

#### **Основные организационно-воспитательные мероприятия, проводимые в спортивно-оздоровительной группе**

Основные воспитательные мероприятия:

- встречи с выдающимися спортсменами;

- посещение спортивных праздников и соревнований внутришкольного и городского уровня;
- просмотр соревнований (видео и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- тематические диспуты и беседы;
- организация для обучающихся викторин, конкурсов на спортивную тематику.

#### **4.4. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий**

- Два раза в год тренер-преподаватель проводит с обучающимися инструктаж по технике безопасности и делает соответствующую запись в журнале.
- Без медицинского обследования и разрешения врача обучающиеся не допускаются к тренировочным занятиям.
- Занятия в спортивном зале проводятся строго по расписанию.
- Заходить в зал и выходить из зала можно только с разрешения тренера-преподавателя.
- Без тренера-преподавателя занятия в зале строго запрещены.
- Спортивное снаряжение и экипировку выдаёт тренер-преподаватель и дежурный по группе.
- За 20-25 минут до начала работы по выполнению специальных упражнений спортсмены должны провести разминку, обратив особое внимание на разогрев мышц, связок, сухожилий.
- Все упражнения спортсмены выполняют по команде и заданию тренера-преподавателя.
- Проводить тренировочные или соревновательные поединки можно только с разрешения тренера-преподавателя.
- В случае болезни или травмы – спортсмены обязаны сообщить об этом тренеру-преподавателю.

#### **Строго запрещается:**

- Вести бой в полный контакт без разрешения и контроля тренера-

преподавателя или в его отсутствие, особенно более слабым обучающимся или младшими по возрасту, стажу занятий.

- Экспериментировать бесконтрольно со своим партнёром как он долго может находиться без дыхания, какой максимальной силы может держать удар в открытые участки тела и т.п. эксперименты опасные для здоровья.
- Отрабатывать опасную технику с контактом.
- Обучающийся, нарушивший правила по технике безопасности, или намеренно нанёсший ущерб здоровью кого-либо, несёт персональную ответственность за последствия своих действий.
- В случае недееспособности обучающегося по причине своего недостаточного возраста, но причинившего ущерб здоровью кому-либо умышленно или по неосторожности, персональную ответственность за его действия несут его родители (опекун).
- На занятиях необходимо помнить, что жизнь и здоровье всегда стоит на первом месте, и каждый обучающийся хочет, должен и обязан вернуться домой в целостности и сохранности.

**Согласно правилам соревнований по каратэ WKF все участники должны иметь разрешенное защитное снаряжение:**

- накладки на руки;
- щитки и футы на голень и стопу;
- протектор (жилет) на туловище;
- грудной протектор (женский);

Рекомендуемая защита:

- паховый бандаж;
- детский протектор на туловище.

### **5. Система контроля и зачётные требования**

Оценка качества освоения программы в области физической культуры и спорта по каратэ, производится на основе и с учётом требований контрольных тестов по ОФП, установленных настоящим разделом Программы.

## Контрольные тесты по ОФП для оценки качества освоения Программы

Таблица 6

Контрольные упражнения (единицы измерения)	7-9 лет	10-11 лет	12-13 лет	14-15 лет	16-18 лет
<i>Быстрота</i> Бег 30 м (с)	5,6	5,5	5,5	5,4	5,4
<i>Выносливость.</i> Непрерывный бег в свободном темпе 10 минут	кол-во метров	кол-во метров	кол-во метров	кол-во метров	кол-во метров
<i>Скоростно-силовая.</i> Прыжок в длину с места (см)	120	130	140	150	160
<i>Силовая выносливость.</i> Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз)	20	30	35	35	35
<i>Координация.</i> Челночный бег 3 x 10 м	9,5	9,4	9,3	9,1	9,00

Контрольные тесты по ОФП для оценки качества освоения Программы проводятся два раза в год, декабрь и май.

По результатам освоения теоретической части Программы, в рамках собеседования обучающиеся должны показать достаточный уровень знаний по следующим темам: физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

### **6. Методические указания по организации промежуточной (итоговой) аттестации**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего тренировочного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачётное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце каждого тренировочного года и предполагает зачёт в форме тестирования уровня ОФП.

Обучающиеся, успешно выполнившие все требования могут быть рекомендованы к прохождению индивидуального отбора для зачисления в группы спортивной подготовки по виду спорта.

Обучающиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают заниматься в группе этого же года.

## **7. Перечень информационного обеспечения программы**

### **Интернет ресурсы:**

- Официальный сайт федерация каратэ России [Электронный ресурс] URL: <http://ruswkf.ru>
- Официальный сайт федерации каратэ Кемеровской области [Электронный ресурс]. URL: <http://wkf42.ru/>
- Официальный сайт федерации Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>

### **Список литературы:**

- Микрюков В.Ю. Каратэ-до (боевые искусства). / В. Ю. Микрюков Учебное пособие. – ООО «Издательство Астрель», 2009 – 428 с.
- Лапшин С.А.: «Каратэ-до», основная техника и методика преподавания», 2012 / С.А. Лапшин.
- Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста. / Методическое пособие. – М. Айрис пресс, 2004 /
- Сиротин О.А. Контроль за физической подготовленностью школьников: Методические рекомендации [Текст] / О.А. Сиротин, С.Б. Шраманова, Л.В. Пигалова. - Челябинск, 2005 – 203 с.
- Сашко А. Восточные единоборства как система физического воспитания школьников [Текст] // А. Сашко Школьное воспитание. – 2009 №4. – С.37- 38