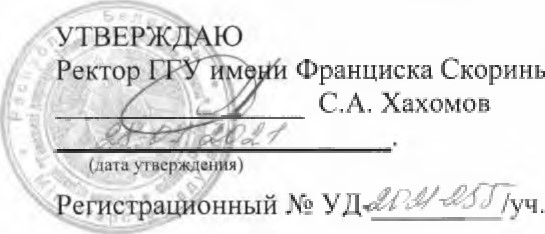
**Учреждение образования**

**«Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»**



Скорины

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Учебная программа учреждения высшего образования**

**по учебной дисциплине для всех специальностей**

2021 г.

Учебная программа составлена на основе: типовой учебной программы МО РБ, утвержденная 27.06.2017 г., рег. № ТД-СГ 025/тип. и учебных планов ГГУ им. Ф. Скорины.

**Составители:**

**К. К. Бондаренко**, к.п.н., доцент, заведующий кафедрой кафедры физического воспитания и спорта УО «ГГУ имени Ф. Скорины»;

**Е. П. Лисаевич**, преподаватель кафедры физического воспитания и спорта УО «ГГУ имени Ф. Скорины»;

**А. Н. Толстенков**, преподаватель кафедры физического воспитания и спорта УО «ГГУ имени Ф. Скорины».

**РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:**

Кафедрой физической культуры и спорта

(протокол № 10 от 18.05.2021г.);

Научно-методическим советом УО «ГГУ им. Ф. Скорины»

(протокол № 9 от 28.07.2021г.)

Перечень специальностей:

1-02 03 03 Белорусский язык и литература. Иностранный язык (английский) (1 курс)

1-21 05 01 Белорусская филология (по направлениям) (2,3 курс)

1-02 03 04 Русский язык и литература. Иностранный язык (английский, китайский) (1,2 курс)

1-21 05 02 Русская филология (по направлениям)

1-21 03 01 История (по направлениям)

1-23 01 02 Лингвистическое обеспечение межкультурных коммуникаций (по направлениям) (1,2 курс)

1-23 01 12 Музейное дело и охрана историко-культурного наследия (по направлениям)

1-02 03 06 Иностранные языки (с указанием языка)

1-25 01 07 Экономика и управление на предприятии

1-25 01 04 Финансы и кредит

1-26 02 01 Бизнес-администрирование

1-25 01 12 Экономическая информатика

1-26 01 01 Государственное управление

1-31 01 01 Биология (по направлениям)

1-75 01 01 Лесное хозяйство

1-31 02 01 География (по направлениям)

1-51 01 01 Геология и разведка месторождений полезных ископаемых

1-33 01 02 Геоэкология

1-31 04 01 Физика (по направлениям)

1-31 04 03 Физическая электроника

1-31 04 08 Компьютерная физика

1-31 03 01 Математика (по направлениям)

1-31 03 03 Прикладная математика (по направлениям) (3 курс)

1-31 03 06 Экономическая кибернетика (по направлениям)

1-31 03 07 Прикладная информатика (по направлениям) (1,2 курс)

1-39 03 02 Программируемые мобильные системы

1-40 01 01 Программное обеспечение информационных технологий

1-40 04 01 Информатика и технологии программирования

1-53 01 02 Автоматизированные системы обработки информации

1-39 03 01 Электронные системы безопасности

1-98 01 01 Компьютерная безопасность (1 курс)

1-23 01 04 Психология

1-03 04 01 Социальная педагогика

1-86 01 01 Социальная работа (по направлениям)

1-24 01 02 Правоведение

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

В высшем учебном заведении «Физическая культура» относится к дополнительным видам обучения в учебных планах всех специальностей и является значимой частью в формировании общей и профессиональной культуры современного высокообразованного специалиста, системы гуманистического воспитания студентов.

Учебная программа по дисциплине «Физическая культура» по каратэ разработана на основании нормативно-правовых документов, регламентирующих работу учреждений высшего образования, и предназначена в качестве руководства для деятельности кафедр физического воспитания и спорта. Программа определяет совместное сотрудничество преподавателя и студента в учебно-воспитательном процессе на всем протяжении обучения в соответствии с требованиями к уровню освоения дисциплины и формированию физической культуры личности. Отличительными особенностями данной программы по сравнению с предыдущими являются:

* продолжение деятельности учреждений высшего образования в области политики качества общего физкультурного образования,
* обновление содержания дисциплины,
* повышение эффективности преподавания физической культуры в контексте реализации программы здоровьесбережения обучающихся,
* использование индивидуального подхода в обучении и формировании профессионально-значимых компетенций обучающегося.

**Целью** учебной дисциплины «Физическая культура» по каратэ является формирование и развитие социально-профессиональной, практико-ориентированной компетентности, позволяющей сочетать академические, социально-личностные, профессиональные компетенции для решения задач в сфере профессиональной и социальной деятельности; формирование профессиональных компетенций для работы в области физической культуры и спорта.

Реализация целевой функции настоящей учебной дисциплины связано с решением следующих **задач:**

– создание представления об объективных предпосылках становления и развития каратэ;

– изучение теории и методики обучения технике и тактике, содержание средств и методов, а также приемов и действий в каратэ;

– получение практических навыков анализа содержания спортивной и прикладной деятельности в каратэ;

– получение практических навыков необходимых для проведения учебно-тренировочных занятий различной направленности;

– совершенствование технико-тактического мастерства, двигательных способностей и психологических качеств у обучающихся, необходимых им в дальнейшей практической деятельности;

– формирование профессионально-прикладных знаний, умений и навыков, необходимых обучающимся в будущей трудовой деятельности.

**Спортивное учебное отделение** формируется из числа студентов разных курсов и факультетов (включая студентов заочной формы обучения, являющихся членами сборных команд вузов), зачисленных для получения высшего образования I и II ступени в установленном порядке, показавших хорошую физическую подготовленность, как общую, так и специальную, и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям избранным видом спорта. При распределении в спортивное отделение учитываются наличие у студента спортивного разряда или звания, а также его желание заниматься определенным видом спорта и совершенствовать свое спортивное мастерство.

Образовательный процесс в спортивном отделении направлен на:

* соблюдение принципов спортивной тренировки (цикличность, волнообразность, индивидуализация, углубленная специализация, непрерывность тренировочного процесса, единство общей и специальной подготовки);
* повышение уровня спортивного мастерства;
* приобретение теоретико-методических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности студента;
* подготовку студента-спортсмена к спортивным соревнованиям и соревновательной деятельности.

Численность учебных групп спортивного отделения определяется спецификой вида спорта, спортивной квалификацией занимающихся и реальными условиями учреждения высшего образования для проведения учебно-тренировочного процесса. Студенты групп спортивного совершенствования, имеющие высокую спортивную квалификацию, по представлению кафедры и согласованию с учебным отделом, деканатом, спортивным клубом приказом ректора могут быть переведены на индивидуальный график обучения с выполнением программных и зачетных требований в установленные сроки.

В результате изучения дисциплины «Физическая культура» по каратэ обучающиеся должны

знать:

* правила избранного вида спорта;
* достижения белорусских спортсменов в данном виде спорта на международной арене;
* принципы Fair Play и олимпизма, спортивной этики;
* основы методики самостоятельных занятий и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта;
* основы организации соревнований и их судейства;
* гигиенические и организационные основы занятий физической культурой и спортом.

уметь:

* соблюдать требования техники безопасности при выполнении упражнений;
* владеть техникой и тактикой избранного вида спорта;
* осуществлять помощь в организации соревнования и судействе;
* владеть навыками здоровьесбережения;
* достойно отстаивать честь учреждения высшего образования на соревнованиях различного уровня.
* использовать в жизни практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развитие и Совершенствование психофизических способностей и качеств;
* использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

А также:

* приобрести соревновательный опыт путем участия в спортивных соревнованиях;
* повысить уровень функциональной подготовленности;
* освоить тренировочные и соревновательные нагрузки в соответствии с возрастом, полом и уровнем подготовленности обучающегося;
* приобрести навыки сохранения собственной физической формы.

Программный материал по физическому воспитанию базируется на приоритетных компонентах физической культуры, ее материальных и личностных ценностях, формирующих содержательную направленность обучения, воспитания и образования студента.

В соответствии со ст. 32, п. 11 Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» распределение по учебным отделениям осуществляется на основании ежегодного медицинского обследования, проводимого в организациях здравоохранения в порядке, установленном Министерством здравоохранения Республики Беларусь.

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Физическая культура» по каратэ изучается студентами на первых трех курсах всех специальностей университета в объеме 210 часов практических занятий. Контроль знаний осуществляется в форме зачета в каждом семестре.

**ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

В соответствии с Кодексом Республики Беларусь об образовании целью воспитания является формирование разносторонне развитой, нравственно зрелой, творческой личности обучающегося.

**Задачи** воспитания определены:

формирование гражданственности, патриотизма и национального самосознания на основе государственной идеологии;

подготовка к самостоятельной жизни, профессиональному самоопределению, выбору профессии и труду;

формирование нравственной, эстетической культуры и культуры в области охраны окружающей среды и природопользования;

формирование физической культуры, овладение ценностями и навыками здорового образа жизни;

формирование культуры семейных отношений;

создание условий для социализации, саморазвития и самореализации личности обучающегося.

Процесс воспитания должен отвечать следующим основным **требованиям:**

соответствие содержания, форм и методов воспитания цели и задачам воспитания;

системность и единство педагогических требований;

преемственность, непрерывность и последовательность реализации содержания воспитания с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся;

создание условий для развития творческих способностей обучающихся, включение их в различные виды социально значимой деятельности.

Воспитание включает **основные составляющие** (статья 17 Кодекса):

идеологическое воспитание, направленное на формирование у обучающихся знаний основ государственной идеологии, привитие подрастающему поколению общечеловеческих, гуманистических ценностей, идей, убеждений, отражающих сущность белорусской государственности;

гражданское и патриотическое воспитание, направленное на формирование у обучающихся активной гражданской позиции, патриотизма, правовой, политической и информационной культуры;

духовно-нравственное воспитание, направленное на приобщение обучающихся к общечеловеческим и гуманистическим ценностям, формирование нравственной культуры;

эстетическое воспитание, направленное на формирование у обучающихся эстетического вкуса, развитие чувства прекрасного;

воспитание психологической культуры, направленное на развитие, саморазвитие и самореализацию личности обучающихся;

воспитание физической культуры, физическое совершенствование;

формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни, осознания значимости здоровья как ценности и важности его сохранения;

семейное и гендерное воспитание, направленное на формирование у обучающихся ответственного отношения к семье, браку, воспитанию детей, осознанных представлений о роли и жизненном предназначении мужчин и женщин в соответствии с традиционными ценностями белорусского общества;

трудовое и профессиональное воспитание, направленное на понимание обучающимися труда как личностной и социальной ценности, формирование готовности к осознанному профессиональному выбору;

воспитание, направленное на формирование у обучающихся бережного отношения к окружающей среде и природопользованию;

воспитание культуры безопасности жизнедеятельности, направленное на формирование у обучающихся безопасного поведения в социальной и профессиональной деятельности;

воспитание культуры быта и досуга, направленное на формирование у обучающихся ценностного отношения к материальному окружению, умения целесообразно и эффективно использовать свободное время;

поликультурное воспитание, направленное на формирование у обучающихся толерантного отношения к представителям других культур, национальностей, вероисповеданий;

экономическое воспитание, направленное на формирование у обучающихся экономической культуры личности.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ (П.З.)

Каратэ как разновидность физической культуры в ВУЗе. История развития каратэ. Техника безопасности на занятиях по каратэ.

Учить стойкам: хейсоку-дачи, мусубу-дачи, хейко-дачи.

Учить технике прямого удара рукой – цуки.

Учить защитному действию руками (блок) - учи-уке.

Учить стойке мото-дачи.

Учить защитному действию руками (блок) - гедан-барай.

Учить технике удара коленом – хиза гери.

Учить стойке дзенкуцу-дачи.

Техника прямых ударов руками по очереди – чеку-цуки.

Учить защитному действию руками (блок) – аге-уке.

Учить падениям: вперед, назад, в стороны.

Учить защитному действию руками (блок) – сото-уке.

Учить технике прямого удара ногой – мая-гери.

Учить технике удара задней руки – гяку цуки с передвижением в стойке дзенкуцу-дачи.

Учить стойке никуаши-дачи.

Учить стандартным поворотам в каратэ на 180-90º.

Продолжить совершенствовать защитные действия руками (блоки) – учи-уке, гедан-барай, аге-уке, сото-уке.

Учить технике удара передней руки – ой цуки с передвижением в стойке дзенкуцу-дачи.

Учить базовому ката Кихон-I. Учить базовому ката Кихон-II. Повторить базовое ката Кихон-II. Учить базовому ката Кихон-III. Учить базовому ката Кихон-IV.

Учить стандартные повороты в каратэ на 180-90º с ударом задней руки – гяку цуки в стойке дзенкуцу-дачи.

Учить передвижению: йори-аши.

Учить стандартные повороты в каратэ на 180-90º с защитными действиями руками (блоки) – учи-уке, гедан-барай.

Учить стандартные повороты в каратэ на 180-90º с защитными действиями руками (блоки) - аге-уке, сото-уке.

Продолжить совершенствовать технику прямого удара ногой – мая-гери с передвижением: йори-аши.

Учить передвижению: хики-аши.

Учить технике удара ногой – ойко-гери.

Учить акробатическому элементу: кувырок вперед, назад.

Учить технике удара задней руки – гяку цуки с выпадом вперед (из «пружины»).

Учить защитному действию руками (блок): шуто-уке.

Учить технике удара передней рукой – кидзами цуки с передвижением: йори-аши.

Учить стойке шико-дачи.

Учить стандартным поворотам в каратэ на 360-270º.

Учить защитным действиям руками (блоки): учи-уке, гедан-барай, аге-уке, сото-уке для кумитэ.

Учить передвижению: де-аши.

Учить акробатическому элементу: стойке на руках.

Учить базовому ката Соку-I. Учить базовому ката Соку-II. Учить базовому ката Соку-III. Учить базовому ката Соку-IV.

Учить технике ударов руками (поочередно) – рэн-цуки.

Учить защитным действиям туловищем (отклоны, уклоны).

Учить технике удара ногой – гяку-маваши.

Учить технике удара рукой – уракен.

Учить передвижению: сури-аши.

Технико-тактическая работа.

Учить технике обратнобокового удара ногой – урамаваши-гери.

Учить техническому действию «подсечка» - аши-барай.

Учить учебно-тренировочному кумитэ.

Учить защитному действию руками (блок): асаэ-уке.

Учить технико-тактической работе в парах.

Учить защитному действию руками (блок): сукуэ-уке.

Учить акробатическому элементу «колесо».

Учить акробатическому элементу переворот боком - «колесо».

Учить защитному действию руками (блок): шуто-барай.

Учить защитному действию руками (блок) – атоши-уке.

Учить защитным действиям туловищем (отклоны, уклоны).

Учить финтовому действию ногами – аши-барай=маваши-гери (задняя нога).

Учить защитному действию руками (блок) – йоко-барай.

Учить ката Пинан-I. Учить ката Пинан-II. Учить ката Пинан-III. Учить ката Пинан-IV. Учить ката Пинан-V.

Учить технике защитного действия локтем – эмпи-учи.

Учить финтовому действию ногами - маваши-гери=маваши-гери (передняя нога).

Учить технике бокового удара руками – маваши-цуки.

Учить финтовому действию ногами - мая-гери=маваши-гери (задняя нога).

Учить передвижению «ход крестом» с ударом передней руки – кизами-цуки.

Учить финтовому действию ногами – аши-барай=урамаваши-гери.

Учить стойке окинавакокуцу-дачи.

Учить передвижению: «ход углом».

Учить стойке санчин-дачи.

Учить технике броска – осото-гари.

Учить финтовому действию ногами – урамаваши-гери=маваши-гери (задняя нога).

Учить акробатический элемент: «рандат».

Учить технике удара ногами – уширо-гери.

Учить защитному действию руками (блок-захват) – какатэ-уке.

Учить технике броска – домо-сукуэ.

Учить ката Бассай-дай.

Учить передвижению: «ход треугольником».

Учить ката Сейнчин.

Учить финтовому действию ногами – маваши-гери=урамаваши-гери. Учить защитному действию руками (блок) – хайто-уке.

Учить ката Джуроку.

Учить финтовому действию ногами – уширо-гери=уширо урамаваши-гери.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер раздела, темы, занятия | Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов | Количество аудиторных часов | | | | | Количество часов УСР | Форма контроля знаний |
| лекции | Практические занятия | Семинарские занятия | лабораторные занятия | иное |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | **Всего часов за курс** |  | **210** |  |  |  |  | **8** |
| П.1.1 | Занятие 1.   1. Каратэ - как разновидность физической культуры в Вузе. 2. История развития каратэ. 3. Техника безопасности на занятиях по каратэ. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.2 | Занятие 2.   1. Учить стойкам: хейсоку-дачи, мусубу-дачи, хейко-дачи. 2. Учить технике прямого удара рукой – цуки. 3. Общая физическая подготовка. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.3 | Занятие 3.   1. Повторить стойки: хейсоку-дачи, мусубу-дачи, хейко-дачи. 2. Продолжить учить технике прямого удара рукой – цуки. 3. Учить защитному действию руками (блок) - учи-уке. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.4 | Занятие 4.   1. Совершенствовать стойки: хейсоку-дачи, мусубу-дачи, хейко-дачи. 2. Продолжить учить технике прямого удара рукой – цуки. 3. Продолжить учить защитному действию руками (блок) - учи-уке. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.5 | Занятие 5.   1. Совершенствовать стойки: хейсоку-дачи, мусубу-дачи, хейко-дачи. 2. Повторить технику прямого удара рукой – цуки. 3. Повторить защитное действие руками (блок) - учи-уке. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.6 | Занятие 6.   1. Совершенствовать технику прямого удара рукой – цуки. 2. Совершенствовать защитное действие руками (блок) - учи-уке. 3. Развитие физических качеств по средствам спортивных игр. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.7 | Занятие 7.   1. Учить стойке мото-дачи. 2. Продолжить совершенствовать технику прямого удара рукой – цуки. 3. Учить защитному действию руками (блок) - гедан-барай. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.8 | Занятие 8.¹   1. Повторить стойку мото-дачи. 2. Продолжить учить защитному действию руками (блок) - гедан-барай. 3. Упражнения для развития ловкости и координации. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.9 | Занятие 9.   1. Совершенствовать стойку мото-дачи. 2. Повторить защитное действие руками (блок) - гедан-барай. 3. Учить технике удара коленом – хиза гери. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.10 | Занятие 10.   1. Продолжить совершенствовать стойки: хейсоку-дачи, мусубу-дачи, хейко-дачи, мото-дачи. 2. Совершенствовать защитное действие руками (блок) - гедан-барай. 3. Продолжить учить технике удара коленом – хиза гери. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.11 | Занятие 11.   1. Учить стойке дзенкуцу-дачи. 2. Техника прямых ударов руками по очереди – чеку-цуки. 3. Учить защитному действию руками (блок) – аге-уке. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.12 | Занятие 12.   1. Продолжить учить стойке дзенкуцу-дачи. 2. Повторить технику удара коленом – хиза гери. 3. Продолжить учить защитному действию руками (блок) – аге-уке. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.13 | Занятие 13.   1. Повторить стойку дзенкуцу-дачи. 2. Повторить защитное действие руками (блок) – аге-уке. 3. Общая физическая подготовка. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.14 | Занятие 14.   1. Совершенствовать стойку дзенкуцу-дачи. 2. Совершенствовать защитное действие руками (блок) – аге-уке. 3. Совершенствовать технику удара коленом – хиза гери. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.15 | Занятие 15.   1. Продолжить совершенствовать защитные действия руками (блоки) – учи-уке, гедан-барай, аге-уке. 2. Техника прямых ударов руками по очереди – чеку-цуки. 3. Продолжить совершенствовать технику удара коленом – хиза гери. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.16 | Занятие 16.   1. Учить падениям: вперед, назад, в стороны. 2. Учить защитному действию руками (блок) – сото-уке. 3. Продолжить совершенствовать стойку дзенкуцу-дачи. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.17 | Занятие 17.   1. Продолжить учить падениям: вперед, назад, в стороны. 2. Продолжить учить защитному действию руками (блок) – сото-уке. 3. Развитие физических качеств по средствам подвижных игр. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.18 | Занятие 18.   1. Повторить падения: вперед, назад, в стороны. 2. Повторить защитное действие руками (блок) – сото-уке. 3. Учить технике прямого удара ногой – мая-гери. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.19 | Занятие 19.   1. Совершенствовать падения: вперед, назад, в стороны. 2. Совершенствовать защитное действие руками (блок) – сото-уке. 3. Продолжить учить технике прямого удара ногой – мая-гери. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.20 | Занятие 20.   1. Продолжить совершенствовать защитные действия руками (блоки) – учи-уке, гедан-барай, аге-уке, сото-уке. 2. Повторить технику прямого удара ногой – мая-гери. 3. Продолжить совершенствовать стойку дзенкуцу-дачи. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.21 | Занятие 21.   1. Учить технике удара задней руки – гяку цуки с передвижением в стойке дзенкуцу-дачи. 2. Совершенствовать технику прямого удара ногой – мая-гери. 3. Упражнения для развития мышц пресса и плечевого пояса. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.22 | Занятие 22.   1. Учить стойке никуаши-дачи. 2. Продолжить учить технике удара задней руки – гяку цуки с передвижением в стойке дзенкуцу-дачи. 3. Продолжить совершенствовать технику удара коленом – хиза гери и прямого удара ногой – мая-гери. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.23 | Занятие 23.   1. Продолжить совершенствовать падения: вперед, назад, в стороны. 2. Продолжить учить стойке никуаши-дачи. 3. Повторить технику удара задней руки – гяку цуки с передвижением в стойке дзенкуцу-дачи. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.24 | Занятие 24.   1. Повторить стойку никуаши-дачи. 2. Совершенствовать технику удара задней руки – гяку цуки с передвижением в стойке дзенкуцу-дачи. 3. Общая физическая подготовка. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.25 | Занятие 25.   1. Совершенствовать стойку никуаши-дачи. 2. Учить стандартным поворотам в каратэ на 180-90º. 3. Продолжить совершенствовать защитные действия руками (блоки) – учи-уке, гедан-барай, аге-уке, сото-уке. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.26 | Занятие 26.   1. Учить технике удара передней руки – ой цуки с передвижением в стойке дзенкуцу-дачи. 2. Продолжить учить стандартным поворотам в каратэ на 180-90º. 3. Продолжить совершенствовать технику удара коленом – хиза гери и прямого удара ногой – мая-гери. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.27 | Занятие 27.   1. Продолжить учить технике удара передней руки – ой цуки с передвижением в стойке дзенкуцу-дачи. 2. Повторить стандартные повороты в каратэ на 180-90º. 3. Продолжить совершенствовать технику удара задней руки – гяку цуки с передвижением в стойке дзенкуцу-дачи. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.28 | Занятие 28.   1. Повторить технику удара передней руки – ой цуки с передвижением в стойке дзенкуцу-дачи. 2. Совершенствовать стандартные повороты в каратэ на 180-90º. 3. Развитие физических качеств по средствам спортивных игр. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.29 | Занятие 29.   1. Совершенствовать технику удара передней руки – ой цуки с передвижением в стойке дзенкуцу-дачи. 2. Продолжить совершенствовать стойку никуаши-дачи с блоком учу-уке. 3. Учить технике бокового удара ногой – маваши-гери. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.30 | Занятие 30.   1. Продолжить совершенствовать технику ударов передней руки – ой цуки и задней – гяку цуки с передвижением в стойке дзенкуцу-дачи. 2. Продолжить совершенствовать технику удара коленом – хиза гери и прямого удара ногой – мая-гери. 3. Продолжить учить технике бокового удара ногой – маваши-гери. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.31 | Занятие 31.   1. Продолжить совершенствовать защитные действия руками (блоки) – учи-уке, гедан-барай, аге-уке, сото-уке. 2. Учить базовому ката Кихон-I. 3. Продолжить учить технике бокового удара ногой – маваши-гери. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.32 | Занятие 32.   1. Учить стандартные повороты в каратэ на 180-90º с ударом задней руки – гяку цуки в стойке дзенкуцу-дачи. 2. Повторить базовое ката Кихон-I. 3. Повторить технику бокового удара ногой – маваши-гери. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.33 | Занятие 33.   1. Повторить стандартные повороты в каратэ на 180-90º с ударом задней руки – гяку цуки в стойке дзенкуцу-дачи. 2. Совершенствовать технику бокового удара ногой – маваши-гери. 3. Общая физическая подготовка. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.34 | Занятие 34.   1. Совершенствовать стандартные повороты в каратэ на 180-90º с ударом задней руки – гяку цуки в стойке дзенкуцу-дачи. 2. Совершенствовать базовое ката Кихон-I. 3. Продолжить совершенствовать технику бокового удара ногой – маваши-гери. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.35 | Занятие 35.   1. Продолжить совершенствовать стандартные повороты в каратэ на 180-90º с ударом задней руки – гяку цуки в стойке дзенкуцу-дачи. 2. Продолжить совершенствовать базовое ката Кихон-I. 3. Учить передвижению: йори-аши. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.36 | Занятие 36.   1. Продолжить совершенствовать защитные действия руками (блоки) – учи-уке, гедан-барай, аге-уке, сото-уке. 2. Продолжить совершенствовать технику прямого удара ногой – мая-гери и бокового – маваши-гери. 3. Продолжить учить передвижению: йори-аши. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.37 | Занятие 37.   1. Учить стандартные повороты в каратэ на 180-90º с защитными действиями руками (блоки) – учи-уке, гедан-барай. 2. Повторить передвижение: йори-аши. 3. Скоростно-силовые упражнения. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.38 | Занятие 38.   1. Повторить стандартные повороты в каратэ на 180-90º с защитными действиями руками (блоки) – учи-уке, гедан-барай. 2. Совершенствовать передвижение: йори-аши. 3. Учить базовому ката Кихон-II. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.39 | Занятие 39.   1. Совершенствовать стандартные повороты в каратэ на 180-90º с защитными действиями руками (блоки) – учи-уке, гедан-барай. 2. Продолжить совершенствовать передвижение: йори-аши. 3. Продолжить учить базовому ката Кихон-II. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.40 | Занятие 40.   1. Учить стандартные повороты в каратэ на 180-90º с защитными действиями руками (блоки) - аге-уке, сото-уке. 2. Продолжить совершенствовать технику прямого удара ногой – мая-гери с передвижением: йори-аши. 3. Повторить базовое ката Кихон-II. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.41 | Занятие 41.   1. Повторить стандартные повороты в каратэ на 180-90º с защитными действиями руками (блоки) - аге-уке, сото-уке. 2. Совершенствовать базовое ката Кихон-II. 3. Развитие физических качеств по средствам подвижных игр. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.42 | Занятие 42.   1. Совершенствовать стандартные повороты в каратэ на 180-90º с защитными действиями руками (блоки) - аге-уке, сото-уке. 2. Учить передвижению: хики-аши. 3. Продолжить совершенствовать базовые ката Кихон-I-II. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.43 | Занятие 43.   1. Учить комбинированным защитным действиям руками (двойные блоки). 2. Продолжить учить передвижению: хики-аши. 3. Продолжить совершенствовать технику бокового удара ногой – маваши-гери с передвижением: йори-аши. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.44 | Занятие 44.   1. Продолжить учить комбинированным защитным действиям руками (двойные блоки). 2. Повторить передвижение: хики-аши. 3. Продолжить совершенствовать базовые ката Кихон-I-II. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.45 | Занятие 45.   1. Повторить комбинированные защитные действия руками (двойные блоки). 2. Совершенствовать передвижение: хики-аши. 3. Общая физическая подготовка. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.46 | Занятие 46.   1. Совершенствовать комбинированные защитные действия руками (двойные блоки). 2. Продолжить совершенствовать передвижение: хики-аши. 3. Учить технике удара ногой – ойко-гери. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.47 | Занятие 47.   1. Продолжить совершенствовать падения: вперед, назад, в стороны. 2. Продолжить совершенствовать комбинированные защитные действия руками (двойные блоки) с передвижением в стойке никуаши-дачи. 3. Продолжить учить технике удара ногой – ойко-гери. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.48 | Занятие 48.   1. Учить акробатическому элементу: кувырок вперед, назад. 2. Повторить технику удара ногой – ойко-гери. 3. Скоростно-силовые упражнения. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.49 | Занятие 49.   1. Повторить акробатический элемент: кувырок вперед, назад. 2. Совершенствовать технику удара ногой – ойко-гери. 3. Учить базовому ката Кихон-III. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.50 | Занятие 50.   1. Совершенствовать акробатический элемент: кувырок вперед, назад. 2. Продолжить совершенствовать технику удара ногой – ойко-гери. 3. Продолжить учить базовому ката Кихон-III. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.51 | Занятие 51.   1. Учить технике удара задней руки – гяку цуки с выпадом вперед (из «пружины»). 2. Продолжить совершенствовать передвижения: йори-аши и хики-аши. 3. Повторить базовое ката Кихон-III. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.52 | Занятие 52.   1. Повторить технику удара задней руки – гяку цуки с выпадом вперед (из «пружины»). 2. Совершенствовать базовое ката Кихон-III. 3. Общая физическая подготовка. |  | 2 |  |  |  |  |  |
|  | зачет |  |  |  |  |  |  | 4 |
|  | **Всего часов за 1 семестр:** |  | **104** |  |  |  |  | **4** |
| 1.53 | Занятие 53.   1. Учить защитному действию руками (блок) – атоши-уке. 2. Продолжить совершенствовать защитное действие руками (блок): шуто-барай. 3. Продолжить совершенствовать технику ударов ногами – мая-гери, маваши-гери, урамаваши-гери. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.54 | Занятие 54.   1. Продолжить учить защитному действию руками (блок) – атоши-уке. 2. Продолжить совершенствовать падения, акробатические элементы: кувырок вперед, назад; стойку на руках, «колесо». 3. Скоростно-силовые упражнения. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.55 | Занятие 55.   1. Повторить защитное действие руками (блок) – атоши-уке. 2. Продолжить совершенствовать защитные действия туловищем (отклоны, уклоны). 3. Учить финтовому действию ногами – аши-барай=маваши-гери (задняя нога). |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.56 | Занятие 56.   1. Совершенствовать защитное действие руками (блок) – атоши-уке. 2. Продолжить совершенствовать стандартные повороты в каратэ на 180-90º и 360-270º с защитными действиями руками (блоки). 3. Повторить финтовое действие ногами – аши-барай=маваши-гери (задняя нога). |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.57 | Занятие 57.   1. Продолжить совершенствовать защитное действие руками (блок) – атоши-уке. 2. Совершенствовать финтовое действие ногами – аши-барай=маваши-гери (задняя нога). 3. Продолжить совершенствовать базовые ката Кихон-I-IV. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.58 | Занятие 58.   1. Учить защитному действию руками (блок) – йоко-барай. 2. Продолжить совершенствовать финтовое действие ногами – аши-барай=маваши-гери (задняя нога). 3. Технико-тактическая работа. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.59 | Занятие 59.   1. Продолжить учить защитное действие руками (блок) – йоко-барай. 2. Технико-тактическая работа. 3. Общая физическая подготовка. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.60 | Занятие 60.   1. Повторить защитное действие руками (блок) – йоко-барай. 2. Учить финтовому действию ногами - маваши-гери=маваши-гери (задняя нога). 3. Продолжить совершенствовать базовые ката Соку-I-IV. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.61 | Занятие 61.   1. Совершенствовать защитное действие руками (блок) – йоко-барай. 2. Повторить финтовое действие ногами - маваши-гери=маваши-гери (задняя нога). 3. Технико-тактическая работа в парах. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.62 | Занятие 62.   1. Продолжить совершенствовать защитное действие руками (блок) – йоко-барай. 2. Совершенствовать финтовое действие ногами - маваши-гери=маваши-гери (задняя нога). 3. Технико-тактическая работа в парах. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.63 | Занятие 63   1. Учить защитному действию руками (блок) – учи-барай. 2. Продолжить совершенствовать действие ногами - маваши-гери=маваши-гери (задняя нога). 3. Учить ката Пинан-I. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.64 | Занятие 64   1. Продолжить учить защитному действию руками (блок) – учи-барай. 2. Продолжить учить ката Пинан-I. 3. Развитие физических качеств по средствам подвижных игр. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.65 | Занятие 65.   1. Повторить защитное действие руками (блок) – учи-барай. 2. Технико-тактическая работа. 3. Повторить ката Пинан-I. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.66 | Занятие 66.   1. Совершенствовать защитное действие руками (блок) – учи-барай. 2. Технико-тактическая работа в парах. 3. Совершенствовать ката Пинан-I. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.67 | Занятие 67.   1. Продолжить совершенствовать защитное действие руками (блок) – учи-барай. 2. Продолжить совершенствовать финтовое действие ногами – аши-барай=маваши-гери (задняя нога). 3. Продолжить совершенствовать ката Пинан-I. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.68 | Занятие 68.   1. Продолжить совершенствовать защитное действие руками (блок) – атоши-уке. 2. Продолжить совершенствовать действие ногами - маваши-гери=маваши-гери (задняя нога). 3. Технико-тактическая работа в парах. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.69 | Занятие 69.   1. Продолжить совершенствовать защитное действие руками (блок) – йоко-барай. 2. Технико-тактическая работа в парах. 3. Скоростно-силовые упражнения. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.70 | Занятие 70.   1. Учить технике защитного действия локтем – эмпи-учи. 2. Технико-тактическая работа в парах. 3. Учебно-тренировочное кумитэ. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.71 | Занятие 71.   1. Продолжить учить защитному действию локтем – эмпи-учи. 2. Продолжить совершенствовать ката Пинан-I. 3. Учить финтовому действию ногами - маваши-гери=маваши-гери (передняя нога). |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.72 | Занятие 72.   1. Повторить защитное действие локтем – эмпи-учи. 2. Повторить финтовому действию ногами - маваши-гери=маваши-гери (передняя нога). 3. Учить ката Пинан-II. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.73 | Занятие 73   1. Совершенствовать защитное действие локтем – эмпи-учи. 2. Совершенствовать финтовое действие ногами - маваши-гери=маваши-гери (передняя нога). 3. Продолжить учить ката Пинан-II. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.74 | Занятие 74.   1. Продолжить совершенствовать защитное действие локтем – эмпи-учи. 2. Повторить ката Пинан-II. 3. Общая физическая подготовка. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.75 | Занятие 75.   1. Продолжить совершенствовать защитное действие локтем – эмпи-учи. 2. Технико-тактическая работа в парах. 3. Совершенствовать ката Пинан-II. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.76 | Занятие 76.   1. Продолжить совершенствовать технику удара ногами – урамаваши-гери. 2. Технико-тактическая работа в парах. 3. Учебно-тренировочное кумитэ. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.77 | Занятие 77.   1. Продолжить совершенствовать ката Пинан-II. 2. Продолжить совершенствовать финтовое действие ногами - маваши-гери=маваши-гери (передняя нога). 3. Технико-тактическая работа в парах. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.78 | Занятие 78.   1. Учить технике бокового удара руками – маваши-цуки. 2. Продолжить совершенствовать финтовое действие ногами – аши-барай=маваши-гери (задняя нога). 3. Технико-тактическая работа в парах. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.79 | Занятие 79.   1. Продолжить учить технике бокового удара руками – маваши-цуки. 2. Продолжить совершенствовать действие ногами - маваши-гери=маваши-гери (задняя нога). 3. Развитие физических качеств по средствам спортивных игр. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.80 | Занятие 80.   1. Повторить технику бокового удара руками – маваши-цуки. 2. Продолжить совершенствовать технику прямого удара ногой – мая-гери и бокового – маваши-гери. 3. Продолжить совершенствовать ката Пинан-I-II. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.81 | Занятие 81.   1. Совершенствовать технику бокового удара руками – маваши-цуки. 2. Учить передвижению: «ход крестом». 3. Продолжить совершенствовать финтовое действие ногами - маваши-гери=маваши-гери (передняя нога). |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.82 | Занятие 82.   1. Продолжить совершенствовать технику бокового удара руками – маваши-цуки. 2. Повторить передвижение: «ход крестом». 3. Учить финтовому действию ногами - мая-гери=маваши-гери (задняя нога). |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.83 | Занятие 83.   1. Продолжить совершенствовать защитное действие локтем – эмпи-учи. 2. Совершенствовать передвижение: «ход крестом». 3. Повторить финтовое действие ногами - мая-гери=маваши-гери (задняя нога). |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.84 | Занятие 84.   1. Продолжить совершенствовать передвижение «ход крестом» с ударом передней руки – кизами-цуки. 2. Совершенствовать финтовое действие ногами - мая-гери=маваши-гери (задняя нога). 3. Скоростно-силовые упражнения. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.85 | Занятие 85.   1. Продолжить совершенствовать финтовое действие ногами - мая-гери=маваши-гери (задняя нога). 2. Технико-тактическая работа. 3. Учить ката Пинан-III. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.86 | Занятие 86.   1. Продолжить совершенствовать передвижение «ход крестом» с ударом передней руки – кизами-цуки. 2. Технико-тактическая работа в парах. 3. Продолжить учить ката Пинан-III. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.87 | Занятие 87.   1. Повторить ката Пинан-III. 2. Технико-тактическая работа в парах. 3. Учебно-тренировочное кумитэ. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.88 | Занятие 88.   1. Продолжить совершенствовать передвижение «ход крестом» с ударом задней руки – гяку-цуки. 2. Продолжить совершенствовать технику удара ногами – урамаваши-гери. 3. Совершенствовать ката Пинан-III. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.89 | Занятие 89.   1. Продолжить совершенствовать защитное действие локтем – эмпи-учи. 2. Учить финтовому действию ногами – аши-барай=урамаваши-гери. 3. Общая физическая подготовка. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.90 | Занятие 90.   1. Учить стойке окинавакокуцу-дачи. 2. Повторить финтовое действие ногами – аши-барай=урамаваши-гери. 3. Продолжить совершенствовать ката Пинан-III. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.91 | Занятие 91.   1. Продолжить учить стойке окинавакокуцу-дачи. 2. Совершенствовать финтовое действие ногами – аши-барай=урамаваши-гери. 3. Технико-тактическая работа. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.92 | Занятие 92.   1. Повторить стойку окинавакокуцу-дачи. 2. Технико-тактическая работа в парах. 3. Продолжить совершенствовать ката Пинан-I-III. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.93 | Занятие 93.   1. Совершенствовать стойку окинавакокуцу-дачи. 2. Технико-тактическая работа в парах. 3. Учебно-тренировочное кумитэ. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.94 | Занятие 94.   1. Продолжить совершенствовать стойку окинавакокуцу-дачи. 2. Учить передвижению: «ход углом». 3. Развитие физических качеств по средствам подвижных игр. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.95 | Занятие 95.   1. Продолжить совершенствовать падения, акробатические элементы: кувырок вперед, назад; стойку на руках, «колесо». 2. Продолжить учить передвижению: «ход углом». 3. Продолжить совершенствовать финтовое действие ногами – аши-барай=урамаваши-гери. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.96 | Занятие 96.   1. Продолжить совершенствовать стандартные повороты в каратэ на 180-90º и 360-270º с ударами рук. 2. Повторить передвижение: «ход углом». 3. Учить ката Пинан-IV. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.97 | Занятие 97.   1. Совершенствовать передвижение: «ход углом». 2. Продолжить совершенствовать передвижение «ход крестом» с ударом задней ноги - маваши-гери. 3. Продолжить учить ката Пинан-IV. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.98 | Занятие 98.   1. Продолжить совершенствовать передвижение «ход углом» с ударом передней руки - кизами-цуки. 2. Технико-тактическая работа. 3. Повторить ката Пинан-IV. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.99 | Занятие 99.   1. Совершенствовать ката Пинан-IV. 2. Технико-тактическая работа. 3. Скоростно-силовые упражнения. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.100 | Занятие 100.   1. Учить стойке санчин-дачи. 2. Технико-тактическая работа в парах. 3. Учебно-тренировочное кумитэ. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.101 | Занятие 101.   1. Продолжить учить стойке санчин-дачи. 2. Продолжить совершенствовать технику бокового удара руками – маваши-цуки. 3. Продолжить совершенствовать ката Пинан-IV. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.102 | Занятие 102.   1. Повторить стойку санчин-дачи. 2. Совершенствовать финтовое действие ногами – аши-барай=маваши-гери (задняя нога). 3. Технико-тактическая работа. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.103 | Занятие 103.   1. Совершенствовать стойку санчин-дачи. 2. Совершенствовать финтовое действие ногами - маваши-гери=маваши-гери (задняя нога). 3. Технико-тактическая работа. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.104 | Занятие 104.   1. Продолжить совершенствовать стойку санчин-дачи с защитным действием руками (блок) – учу-уке. 2. Продолжить совершенствовать финтовое действие ногами - маваши-гери=маваши-гери (передняя нога). 3. Общая физическая подготовка. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.105 | Занятие 105.   1. Продолжить совершенствовать ката Пинан-I-IV. 2. Продолжить совершенствовать финтовое действие ногами - мая-гери=маваши-гери (задняя нога). 3. Технико-тактическая работа в парах. |  | 2 |  |  |  |  |  |
|  | зачет |  |  |  |  |  |  | **4** |
|  | **Всего часов за 2 семестр:** |  | **106** |  |  |  |  | **4** |

**ИНФОРМАЦИОННО – МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

***Зачетные требования***

Для объективной оценки знаний, умений и навыковстудента зачетные требования дифференцируются следующим образом:

1. Практический зачёт (регулярность посещения учебных занятий, приём контрольных нормативов и тестовых заданий, участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях);
2. Теоретический зачёт (контроль теоретических знаний).
   * + 1. **Практический зачёт**

*Контрольные нормативы*

В целях контроля и оценки результативности занятий в течение учебного года в рамках текущего контроля успеваемости проводятся тесты по ОФП, СФП, ТТП. Кроме того, в обязательном порядке проводятся квалификационные испытания (экзамен) по базовой программной технике конкретной школы каратэ, по завершении которых желательно провести и соревнования по соответствующим правилам системы каратэ.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

* бег 30м с низкого старта (сек). Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.
* челночный бег 3х10 м (сек). Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 20-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.
* прыжок в длину с места (см). Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.
* подтягивание в висе на перекладине (количество 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 (мальчики).
* подтягивание в висе на низкой перекладине (количество раз). Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Ноги находятся на полу. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук грудью коснулся перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища (девочки).
* сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз). И.П. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимания производится на кулаках. Засчитывается отжимание, когда обучающийся, коснувшись грудью пола, вернулся в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах
* поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты (количество раз). И.П. сед на матах. Руки сцеплены в «замке» за головой. Колени согнуты. Выполнять упражнение следует, опуская спину до касания поверхности мата и вернуться в И.П., Обязательное условие - коснуться

грудью колен. При выполнении упражнения запрещено разрывать руки за головой и отрывать ноги от пола.

* непрерывный бег 10 мин. Проводиться на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

*Нормативы общей физической подготовки для спортивно-оздоровительного этапа*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/  п | Виды  испытаний  (тесты) | Нормативы | | | | | |
| Юноши | | | Девушки | | |
| Низкий  уровень | Средний  уровень | Высокий  уровень | Низкий  уровень | Средний  уровень | Высокий  уровень |
| 1 | Челночный бег 3х10 м (с) | 10, 4 | 10,1 | 9, 2 | 10, 9 | 10,7 | 9 ,7 |
| 2 | Бег на 30 м (с) | 6,9 | 6,7 | 5, 9 | 7,2 | 7,0 | 6 ,2 |
| 3 | Непрерывный бег 10 мин | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 4 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 3 | 4 | - | - | - |
| 5 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | - | - | - | 4 | 5 | 11 |
| 6 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 7 | 9 | 17 | 4 | 5 | 11 |
| 7 | Прыжок  в длину с  места толчком  двумя ногами  (см) | 115 | 120 | 140 | 110 | 115 | 135 |

*Тестирование по акробатике (другие виды спорта)*

Требования: правильная техника выполнения, соответствие канонической форме конкретного упражнения, соответствие динамическим и координационным характеристикам при выполнении следующих упражнений:

- группировка, кувырок вперед/назад; через плечо вперёд/назад;

- самостраховка (из приседа) падением на левый/правый бок, на спину; самостраховка кувырком через левое/правое плечо, с падением на спину перекатом через плечо; самостраховка падением вперед через партнера, стоящего на четвереньках (через левое/правое плечо), падением назад.

*Комплекс тестов для оценки уровня специальной подготовленности каратистов*

ТЕСТИРОВАНИЕ УРОВНЯ СФП

1. Прыжок в вверх (см)

2. Бросок набивного мяча вперед из-за головы (2 кг) (см)

3. Наклон вперед (см).

Выполняется из положения, стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, прямые.

4. Приседания на одной ноге «Пистолет»

5. Прыжки со скакалкой за 1 мин.

6. Из упора лежа толчком ног — упор присев — прыжок вверх, кол-во раз за 1 мин.

УРОВЕНЬ СТП (специальная техническая подготовка)

1. Удар задней рукой в мешок или лапу (гьяки-цки-чудан). В течении 10 сек.

2. Двух ударные серии ударов руками выполняется из боевой стойки. Удары наносятся в лапы в течение 10 сек на каждую стойку. Два или три удара считается за раз.

3. Удар задней рукой и сразу в продолжении удар передней ногой (цки-маваши) также выполняется из боевой стойки в лапы, по 10 сек на стойку. Одна комбинация (рука + нога) считается за раз.

4. Маваши-гери» — круговые удары передней ногой в мешок. Удары наносят сначала одной ногой в течении 10 сек., а потом другой за тоже время. В зачет идет каждая нога отдельно.

* + - 1. **Теоретический зачёт**

Теоретическую часть итогового контроля рекомендуется принимать после сдачи студентами нормативов по общей и специальной физической подготовке. Теоретический зачёт проводится в виде собеседования по разделам учебной программы.

Предполагается, что использование данной системы оценивания успеваемости студентов, занимающихся каратэ в группах физического воспитания, позволит повысить мотивацию к занятиям студентов и объективно определить оценку, используя специфические тестовые задания.

*Примерный перечень вопросов*

1. История развития каратэ.

2. Развитие каратэ в Республике Беларусь.

3. Правила безопасного поведения во время учебно-тренировочных занятий по каратэ.

4. Гигиенические требования к местам занятий, одежде и экипировке.

5. Экипировка каратиста для юношей и девушек на соревнованиях по кумитэ.

6. Виды подготовки спортсменов-каратистов.

7. Виды спортивных дисциплин в соревнованиях по кумитэ.

8. Спортивные разряды и звания.

9. Основные стили каратэ имеющие набольшую популярность.

10. Ученические и мастерские ступени в каратэ.

11. Деление КАТА на группы по уровню сложности.

12. Продолжительность спортивного поединка по кумитэ для различных возрастных групп.

13. Правила проведения разминки.

14. Разрешённые технические приёмы в куитэ и места атаки (на теле).

15. Задачи тактической подготовки.

16. Интервалы оценок выступления спортсмена в дисциплине ката на соревнованиях.

17. Определение победителя поединка в соревнованиях по ката и кумитэ.

18. Запрещённые действия в соревнованиях по ката и кумитэ и наказания за запрещённые действия.

19. Место для соревнований. Расположение судей и участников.

*Рекомендуемые темы реферативных работ*

1. История возникновения и развития каратэ.
2. Роль технических устройств и тренажёров в каратэ.
3. Каратэ: как это выглядит сейчас.
4. Значение каратэ в физическом воспитании.
5. Направления, стили и школы каратэ.
6. Каратэ и Олимпийские игры.
7. Известные мастера каратэ.
8. Каратэ Кекусинкай.
9. Ключевые стойки, блоки, удары руками и ногами в каратэ.

**РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

***Основная литература***

1. Ярошенко, Д. В. Специальная выносливость в каратэ и её формирование на этапе высшего спортивного мастерства / Д. В. Ярошенко, С. В. Степанов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2023. – Т. 8, № 1. – С. 108-112.
2. [Бондаренко, К.К.](http://catalog.gsu.by/opac/app/webroot/index.php?url=/auteurs/view/189945/source:default) Карате. Этикет Додзё : практическое пособие / [К.К. Бондаренко](http://catalog.gsu.by/opac/app/webroot/index.php?url=/auteurs/view/189945/source:default), [Е.П.Лисаевич](http://catalog.gsu.by/opac/app/webroot/index.php?url=/auteurs/view/190228/source:default), [Е.А.](http://catalog.gsu.by/opac/app/webroot/index.php?url=/auteurs/view/190229/source:default)Федорович; Министерство образования РБ, [Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины](http://catalog.gsu.by/opac/app/webroot/index.php?url=/auteurs/view/151822/source:default). – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2019 . – 39 с. – Электрон. версия печ. публ. – Режим доступа: <http://elib.gsu.by/handle/123456789/6334>.
3. Язынина, Н. Л. Физическая подготовка спортсменов 15-16 лет, занимающихся каратэ, основанная на применении метода круговой тренировки / Н. Л. Язынина, О. Ю. Жарова // Сборник материалов 73-й научно-практической и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава ФГБОУ ВО «СГУС» по итогам НИР за 2022 год : статьи и тезисы докладов профессорско-преподавательского состава ФГБОУ ВО «СГУС», Смоленск, 02 февраля 2023 года. – Смоленск: Смоленский государственный университет спорта, 2023. – С. 242-245.
4. Бондаренко, К. К. Развитие координационных способностей в каратэ / К. К. Бондаренко // Спорт высших достижений: интеграция науки и практики : Материалы V Международной научно-методической конференции, посвященной XXIV зимним Олимпийским играм в г. Пекине, Уфа, 15 марта 2022 года / Редколлегия: Н.А. Красулина [и др.]. – Уфа: Уфимский государственный нефтяной технический университет, 2022. – С. 12-15.
5. Ярошенко, Д. В. Методика повышения взрывной силы в каратэ на этапе совершенствования спортивного мастерства / Д. В. Ярошенко // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2022. – Т. 7, № 2. – С. 52-55.

***Дополнительная литература***

1. Физическая культура : типовая учеб. программа для учреждений высш. образования / сост.: В. А. Коледа [и др.] ; под ред. В. А. Коледы. Минск, 2017.
2. Коледа В. А. Основы физической культуры. Минск, 2016.
3. Желудкович, М.П. Оздоровительно-развивающий подход к физическому воспитанию студенческой молодежи: учебное пособие / М.П. Желудкович, Р.П. Купчинов. – Мн., 2004.
4. Физическое воспитание: пособие для студентов вузов / В. А. Медведев, А. Е. Бондаренко, К. К. Бондаренко [и др.]; под ред. В. А. Медведева. – Гомель: БелГУТ, 2003. – 68 c.
5. Бондаренко, К.К. Физическое воспитание для спортивного учебного отделения: учебная программа / Гомель, ГГУ им. Ф. Скорины, 2003.
6. Бондаренко, К.К. Современные методы исследования в спорте: учебная программа / Гомель, ГГУ им. Ф. Скорины, 2003.
7. Иванов – Катанский С.А. Комбинационная техника каратэ. [Текст] /С.А. Иванов – Катанский – Москва, Фаир-пресс, 2006.
8. Физическое воспитание: тексты лекций для студентов непрофильных специальностей университета / сост.: А.С. Малиновский, Д.В. Баранов, Ж.А. Зыкун; Министерство образования РБ, Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины. - Гомель, 2016. - 174 с. – Режим доступа: <http://elib.gsu.by/handle/123456789/8726>.

