

**Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное автономное негосударственное образовательное учреждение
«Краевой центр образования»**

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
КГАНОУ КЦО
Протокол № 7
2025-05-30

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

КГАНОУ КЦО

Приказ № 299 от 2025-06-02

/Черёмухин П.С.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Киокусинкай каратэ»**

Уровень освоения: Стартовый
Возраст обучающихся: от 7 до 11 лет
Срок реализации: 1 год
Объем программы: 34 часа

Автор - составитель:

Дыбский В.М., педагог дополнительного
образования

г. Хабаровск
2025 г.

1. Комплекс основных характеристик ДООП

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Киокусинкай каратэ» физкультурно-спортивной направленности, вид деятельности – киокусинкай.

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996);
- Положение о ДОП, реализуемых в Хабаровском крае (Приказ КГАОУ ДО РМЦ от 26.09.2019 № 383П);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем

дополнительного образования детей»;

- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, реализуемой в Хабаровском крае (Приказ КГАОУ ДО РМЦ от 27.05.2025 № 220П);

- Положение порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам центром внеурочной деятельности, дополнительного и профессионального образования в краевом государственном автономном нетиповом образовательном учреждении «Краевой центр образования» (Приказ КГАНОУ КЦО от 12.09.2023 № 400);

- Устав КГАНОУ КЦО.

Уровень освоения программы – стартовый, одноуровневый.

Актуальность

Состояние здоровья населения страны, особенно молодежи, является важным фактором стабильности государства. Анализ статистических данных здоровья молодого населения нашего города позволяет утверждать, что число хронических заболеваний у детей, особенно с болезнями нервной и опорно-двигательной системы не уменьшается. Физическая культура и спорт призваны сыграть ведущую роль в формировании здорового образа жизни детей, поэтому развитие массового спорта является приоритетным направлением молодежной политики.

Также актуальна проблема социализации детей в обществе: из-за появления социальных сетей и игр в гаджетах, они не умеют общаться между собой и это часто приводит к конфликтам. Каратэ как вида спорта популярен среди подрастающего поколения. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Киокусинкай каратэ» предоставляет возможность для развития двигательных навыков, координации, силы, ловкости и выносливости у детей.

Данная программа способствует социализации детей и умению взаимодействовать. Через изучение Киокусинкай каратэ ученики решают поставленные перед ними задачи, учатся преодолевать трудности и поддерживать друг друга, становятся дружной командой.

Отличительные особенности

Программа разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай» (приказ Министерства спорта РФ от 12.07.2021 № 547 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай»). В основу программы положены нормативные требования по теоретической и практической подготовке, научные и методические разработки по Киокусинкай каратэ, практические рекомендации по теории и методике воспитания, педагогике, психологии. Отличительной особенностью данной программы является введение в учебный процесс подвижных игр для развития у детей соревновательного духа и предоставление физических нагрузок в виде развлечения. Так как Киокусинкай индивидуальный вид спорта, ученикам не хватает работы в команде для умения решать задачи сообща и нахождения новых друзей, данная программа предусматривает спортивные эстафеты.

Объем и срок освоения программы, режим занятий

Период реализации	Продолжительность занятия в часах	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель	Кол-во часов общее
1 год	1	1	1	34	34
Итого по программе					34

Периодичность и продолжительность занятий соответствует СанПин 2.4.3648-20 от 28 сентября 2020 г. № 28 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Продолжительность одного академического часа – 45 мин.

Адресат программы: обучающиеся от 7 до 11 лет.

Срок освоения: 1 год.

Дополнительные требования к обучающемуся: набор в группы осуществляется по желанию обучающихся при отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья.

Форма обучения: очная

Формы проведения занятий:

- групповые, всем составом
- тренировка, беседа.

I. Цель и задачи программы

Цель программы:

развитие физических способностей детей, их нравственных ценностей средствами киокусинкай каратэ.

Задачи программы:

Предметные:

Предметные:

- познакомить с историей возникновения и развития каратэ, методиками организации тренировочных процессов;
- познакомить с основными правилами соревнований по киокусинкай каратэ;
- способствовать подготовке занимающихся к выполнению квалификационных нормативов.

Метапредметные:

- развивать основные физические качества в процессе изучения киокусинкай каратэ;
- расширить функциональные возможности основных систем организма.

Личностные:

- стимулировать мотивацию обучающихся к занятиям по киокусинкай каратэ;
- воспитать самодисциплину и ответственность за свое поведение с позиции его соответствия нравственным нормам;
- воспитывать морально-волевые качества;
- ориентировать на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом, интерес к ведению здорового образа жизни.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, блока, модуля	Количество часов			Формы промежуточного и итогового контроля
		Всего	Теори я	Практи ка	
1	Введение в программу	1	1	0	Беседа по вопросам
2	История киокусинкай каратэ	4	2	2	Беседа по вопросам, практическая работа
3	Общая физическая подготовка	13	3	10	Практическая работа
4	Специальная физическая подготовка	8	2	6	Практическая работа
5	Технико-тактическая подготовка	8	2	6	Практическая работа
	Итого:	34	10	24	

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

№ п/п	Разделы, модули, темы	Направления воспитания	Личностный результат
1	История киокусинкай каратэ	Духовно-нравственное воспитание	Умеющий оценивать поступки с позиции их соответствия нравственным нормам, осознающий ответственность за свои поступки
2	Общая физическая подготовка	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия	Бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде
3	Специальная физическая подготовка	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия	Ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом
4	Технико- тактическая подготовка	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия	Ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом

СОДЕРЖАНИЕ

1. Тема «Введение в программу»

Теория. Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Правила построения тренировочного процесса. Вводные сведения об анатомии, физиологии и гигиене спортсмена.

2. Тема «История киокусинкай каратэ»

Теория. История каратэ. Морально-нравственные принципы в каратэ.

Практика. Этикет и символы в каратэ. Теория техники каратэ. Отработка основных упражнений в игровой форме.

Во время тренировки соблюдает правила ведения боя, оценивает поступки партнеров с позиции их соответствия норм этики каратэ, несет ответственность за свои нравственные поступки.

3. Тема «Общая физическая подготовка»

Теория. Цели и задачи общей физической подготовки. Правильность выполнения упражнений.

Практика. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Подвижные игры направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Эстафеты и другие упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

При выполнении упражнений, во время подвижных игр и в эстафетах соблюдает технику безопасности, учитывает возможности собственного здоровья, объясняет пользу занятий спортом для собственного здоровья, интересуется вопросами о ведении здорового образа жизни, соблюдения режима здорового питания и здорового сна.

4. Тема «Специальная физическая подготовка»

Теория. Цели и задачи специальной физической подготовки. Правильность выполнения упражнений.

Практика. Упражнения, направленные на развитие гибкости, выносливости, силы, координации движений. Упражнения на равновесие.

Проявляет интерес к выполнению физических упражнений, добивается их точности и правильности, стремится достигать поставленной цели.

5. Тема «Технико-тактическая подготовка»

Теория. Наименования и цвета поясов по киокусинкай каратэ. Отличия базовой техники от спортивного направления.

Практика. Техника стоек. Техника перемещений. Техника защиты. Техника ударов руками. Техника ударов ногами. Базовая техника в движении. Обусловленная работа в паре с партнером (кихон, кумитэ). Формальные упражнения (ката). Сдача нормативов ОФП и квалификационный экзамен.

Проявляет интерес к выполнению физических упражнений, добивается их точности и правильности, стремится достигать поставленной цели.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Программа реализуется в соответствии с утвержденным календарным учебным графиком КГАНОУ «Краевой центр образования» (Приложение 1)

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты:

- будут сформированы знания об истории возникновения и развития каратэ, методиках организации тренировочных процессов;
- будут выполнять основные правила соревнований по киокусинкай каратэ;
- обучающиеся смогут выполнять квалификационные нормативы.

Метапредметные результаты:

- будут развиты основные физические качества: ловкость, сила, скорость, выносливость, гибкость;

- улучшится сердечно-сосудистая, дыхательная системы организма, мышечная масса и выносливость, координация, баланс и время реакции, гибкость и амплитуда движений, плотность костной ткани, укрепится иммунная система.

Личностные результаты:

- обучающиеся будут с желанием заниматься киокусинкай каратэ;
- смогут самостоятельно организовывать и дисциплинировать себя, нести ответственность за свое поведение в соответствии нравственным нормам;
- будут бережно относиться к физическому здоровью, соблюдать основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, стремиться к ведению здорового образа жизни;
- будут стремиться к развитию своих физических способностей с учётом возможностей собственного здоровья;
- будут проявлять волю, честность, отзывчивость, доброжелательность, умение преодолевать трудности.

II. Комплекс организационно – педагогических условий

Материально-техническое обеспечение:

Учебное помещение соответствует требованиям санитарных норм и правил, установленных СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года N 28.

Общее оборудование:

маты-татами, шведские стенки, набивные мячи и скакалки.

Специальное оборудование:

макивары, лапы, защитные жилеты, перчатки, шлемы, защита паха и голени

Информационное обеспечение:

Обучающие видео-уроки на каналы YouTube «Анатолий Криводедов / Ицюань / Кёкусинкай»

Кадровое обеспечение:

Для реализации программы необходим педагог дополнительного образования, обладающий соответствующей квалификацией и профессиональными компетенциями.

Формы контроля

Контроль в управлении процессом обучения осуществляется в виде предварительного (входящего), промежуточного аттестации и текущего контроля.

Входной контроль проводится в форме сдачи нормативов ОФП.

Текущий контроль за усвоением знаний, умений и навыков проводится в течение всего года на каждом занятии и представляет собой основную форму контроля.

По окончании раздела проводится промежуточная аттестация в виде сдачи нормативов ОФП и квалификационный экзамен. Промежуточный контроль проводится по итогам учебного года, по итогам обучения по программе.

Формы представления результатов

Итоговый контроль по нормативам ОФП проводится по критериям текущего контроля. (Приложение 2)

Также в конце учебного года и по окончании программы проходит сдача квалификационного экзамена на 10 кю (белый пояс) по нормативам Кёкусинкай каратэ.

Уровень освоения программы:

- *высокий уровень* - обучающийся овладел на 80–100% знаниями, умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; выполнил нормативы промежуточной аттестации в значении общего уровня физической кондиции от 0,21 и выше. Также сдал квалификационный экзамен на 10 кю.
- *допустимый уровень* - объём усвоенных знаний, умений и навыков составляет 50–80%; выполнил нормативы промежуточной аттестации в значении общего уровня физической кондиции от -0,20 до 0,20. Не сдал квалификационный экзамен на 10 кю.
- *низкий уровень* - обучающийся овладел менее чем 50% знаний, умений и навыков, выполнил нормативы промежуточной аттестации в значении общего уровня физической кондиции от -1 до -0,21. Не сдал квалификационный экзамен на 10 кю.

Оценочный материал/КИМ

	Планируемые результаты	Критерии оценивания	Виды контроля/ промежуточной аттестации	Диагностический инструментарий (формы, методы, диагностики)
Личностные результаты	обучающиеся будут с желанием заниматься киокусинкай каратэ	наличие достижений участия в соревнованиях, регулярно посещают занятия, точности и правильности выполнения физических упражнений, стремятся достигать поставленной цели	промежуточный	журнал посещения, грамоты, дипломы, отзывы детей и родителей
	смогут самостоятельно организовывать и дисциплинировать себя, нести ответственность за свое поведение в соответствии нравственным нормам	умеют владеть собой — проявляют дисциплинированность, выдержку, демонстрируют ответственность за свое поведение, соблюдает правила ведения боя, оценивает поступки партнеров с позиции их соответствия норм этики каратэ, несет ответственность за свои нравственные поступки	текущий	наблюдение

	будут бережно относиться к физическому здоровью, соблюдать основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, стремиться к ведению здорового образа жизни	сформирован интерес к ведению здорового образа жизни, объясняют пользу занятий спортом для собственного здоровья, учитывают возможности собственного здоровья при выполнении упражнений, самостоятельно ведут режим здорового питания и отказываются от вредных привычек, соблюдают режим здорового сна, соблюдают технику безопасности при выполнении упражнений, в эстафетах и подвижных играх	текущий	наблюдение, анкетирование, опрос, отзывы детей и родителей
	будут проявлять волю, честность, отзывчивость, доброжелательность, умение преодолевать трудности	умеют собраться для получения результата – проявляют упорство, настойчивость, инициативу, правдивы, оказывают помощь другим людям	текущий	наблюдение
	будут стремиться к развитию своих физических способностей с учётом возможностей собственного здоровья	проявляет желание заниматься физкультурой и спортом, выбирают виды физической активности и интенсивность	текущий	наблюдение, контрольные нормативы

		тренировок с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья, улучшается физическая форма (выносливость, сила, гибкость, координация движений)		
Метапредметные результаты	будут развиты основные физические качества: ловкость, сила, скорость, выносливость, гибкость	выполняют контрольные нормативы по проверке физических качеств	промежуточный	контрольные нормативы
	улучшится сердечно-сосудистая, дыхательная системы организма, мышечная масса и выносливость, координация, баланс и время реакции, гибкость и амплитуда движений, плотность костной ткани, укрепится иммунная система	выполняют задания практически без видимой усталости	промежуточный	наблюдение
Предметные результаты	будут сформированы знания об истории возникновения и развития каратэ, методиках организации тренировочных процессов	знают основные факты истории возникновения и развития Киокусинкай каратэ, применяют методики организации тренировочных процессов	текущий	тест, анкетирование, устный опрос
	будут выполнять основные правила соревнований по киокусинкай каратэ	умеют применять основные правила ведения Киокусинкай на соревнованиях и	промежуточный	соревнования, спарринговая тренировка

		в спарринговых тренировках		
	обучающиеся смогут выполнять квалификационные нормативы	знают и умеют применять базовую технику для сдачи на пояса	промежуточный	сдача квалификационного экзамена

Результаты целевых ориентиров воспитания

Личностные результаты	Критерии оценки	Форма организации занятий
Умеющий оценивать поступки с позиции их соответствия нравственным нормам, осознающий ответственность за свои поступки	соблюдает правила ведения боя, оценивает поступки партнеров с позиции их соответствия норм этики каратэ, несет ответственность за свои нравственные поступки	спарринговая работа, практическая работа
Бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде	сформирован интерес к ведению здорового образа жизни, объясняет пользу занятий спортом для собственного здоровья, учитывает возможности собственного здоровья при выполнении упражнений, самостоятельно ведет режим здорового питания и отказываются от вредных привычек, соблюдает режим здорового сна соблюдают технику безопасности при выполнении упражнений, в эстафетах и подвижных играх	практическая работа, беседа
Ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом	проявляет интерес к занятиям физкультурой и спортом, регулярно посещает занятия, активно участвует в соревнованиях, добивается точности и правильности выполнения физических упражнений, стремится достигать поставленной цели	тренировка, практическая работа

Будет проявлять волю, честность, отзывчивость, доброжелательность, умение преодолевать трудности	умеет собраться для получения результата – проявляет упорство, настойчивость, инициативу, правдивы, оказывают помощь другим людям	тренировка, практическая работа
Обучающиеся будут с желанием заниматься киокусинкай каратэ	наличие достижений участия в соревнованиях, регулярно посещают занятия, точности и правильности выполнения физических упражнений, стремятся достигать поставленной цели	тренировка, практическая работа
Смогут самостоятельно организовывать и дисциплинировать себя, нести ответственность за свое поведение в соответствии нравственным нормам	умеют владеть собой – проявляют дисциплинированность, выдержку, демонстрируют ответственность за свое поведение, соблюдает правила ведения боя, оценивает поступки партнеров с позиции их соответствия норм этики каратэ, несет ответственность за свои нравственные поступки	тренировка, практическая работа
Будут бережно относиться к физическому здоровью, соблюдать основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, стремиться к ведению здорового образа жизни	сформирован интерес к ведению здорового образа жизни, объясняют пользу занятий спортом для собственного здоровья, учитывают возможности собственного здоровья при выполнении упражнений, самостоятельно ведут режим здорового питания и отказываются от вредных привычек, соблюдают режим здорового сна, соблюдают технику безопасности при выполнении упражнений, в эстафетах и подвижных играх	тренировка, практическая работа
Будут стремиться к развитию своих физических способностей с учётом возможностей собственного здоровья	проявляет желание заниматься физкультурой и спортом, выбирают виды физической активности и интенсивность тренировок с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья, улучшается физическая форма (выносливость, сила, гибкость, координация движений)	тренировка, практическая работа

Методическое обеспечение:

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с принципом последовательного и постепенного расширения теоретических знаний, практических умений и навыков. Теоретическая часть даётся в соответствии с учебным планом и их практическим применением.

Методы организации учебно-воспитательного процесса:

Методы обучения:

- словесный (устное изложение, рассказ, объяснение), наглядный (демонстрация), практический (упражнения, подвижные игры);
- объяснительно-иллюстративный - - дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – дети повторяют показ педагога;
- активные методы обучения;
- социгровые методы.

Методы воспитания:

Убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Педагогические технологии:

- индивидуализированного обучения;
- коллективного взаимообучения;
- педагогика сотрудничества;
- разноуровневого обучения;
- игровой деятельности;
- здоровьесберегающего обучения.

Формы учебных занятий:

- по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей - практикум, спортивные сборы, соревнования, игра, отчетный концерт;
- по форме взаимодействия – фронтальная (одновременная работа со всеми учащимися), групповая (организация работы по малым группам от 2 до 7 человек), индивидуальная (индивидуальное выполнение заданий);

- по дидактической цели (вводное занятие, тренировка, занятие по углублению знаний, практическое занятие, занятие по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий)

Структура учебного занятия:

- разминка (разогрев) - подготовка спортсмена к выполнению программ основной части занятия, разминка;
- основная часть – выполнение тренировочных упражнений;
- игра
- подведение итогов.

Дидактические материалы:

- правила проведения соревнований;
- схемы тактики ведения боя;
- схема поясной иерархии в кёкусинкай (цвета поясов и их последовательность).

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

Литература для детей

1. Бура А.В. – Правила соревнований ФКР по каратэ Кекусинкай (кумитэ), принятые, с дополнениями Президиума ФКР 2022 г.
2. С. Арнэйл – Экзаменационные требования с 10 кю по III Дан, 2015 г.
3. Танюшкин А.И., Фомин В.П. – Технические нормативы кёкусин IFK (выпуск 1, 2) 2022 г.
4. Фомин В.П. – Словарь терминов – Кёкусникай каратэ, 2001 г.

Литература для педагогов

1. Бабушкин Г.Д. Спортивная психология. Психологические методики в системе подготовки спортсменов к соревнованиям: учебное пособие / Бабушкин Г.Д., Яковлев Б.П.. – Саратов: Вузовское образование, 2020. – 213 с.
2. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2023. 182 с.
3. Никитушкин В. Г., Чесноков Н. Н., Чернышева Е. Н. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии. М.: Юрайт, 2023. 280 с.
4. Николаев А.А. Развитие выносливости у спортсменов / Николаев А.А., Семёнов В.Г.. – Москва: Издательство «Спорт», 2019. – 144 с.
5. Серова Л.К. Психология личности спортивного тренера / Серова Л.К., Терехина Р.Н.. – Москва: Издательство «Спорт», 2019. – 128 с.
6. Филиппов С. С. Менеджмент физической культуры и спорта. М.: Юрайт, 2023. 256 с.
7. Единая всероссийская спортивная классификация киокусинкай каратэ, 2022 г.
8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта каратэ, 2019 г.

Контрольные оценочные материалы

Для определения результативности усвоения программы осуществляется текущий контроль ее освоения, а в конце итоговый анализ усвоения программы.

Оценочные материалы для проведения текущего контроля:

Тестирование физической подготовленности проводится в начале каждого учебного года по методике профессора Ю. Н. Вавилова «Проверь себя: методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности».

Условные обозначения:

Р – результат соответствующего теста

НВП – норматив из таблицы, соответствующий тесту, возрасту и полу

ОУФК – общий уровень физической кондиции

Тест № 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Исходное положение: упор лежа, голова-туловище-ноги составляют прямую линию.

Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии «голова – туловище – ноги».

Выполняется одна попытка. Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

Формула для вычислений:

Отжимание в упоре лежа: $O = (P - НВП) : НВП$

Тест № 2. Прыжок в длину с места

Исходное положение: встать носками к стартовой черте, приготовиться к прыжку.

Отталкивание выполняется двумя ногами с махом руками.

Выполняется три попытки. Длина измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего к стартовой линии касания мата ногами испытуемого.

Формула для вычислений:

Прыжок в длину с места: $П = (P - НВП) : НВП$

Тест № 3. Поднимание туловища лежа на спине

Исходное положение: руки за головой, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены.

Фиксируется количество выполняемых упражнений в одной попытке за 30 сек.

Формула для вычислений:

Поднимание туловища: $C = (P - \text{НВП}) : \text{НВП}$

Тест № 4. Удержание тела в висе на перекладине

Тестируемый принимает положение виса так, чтобы его подбородок находился над перекладиной. После этого включается секундомер.

Когда под влиянием утомления руки начнут разгибаться и глаза окажутся на уровне перекладины, выполнение теста прекращается.

Формула для вычислений:

Вис на перекладине: $B = (P - \text{НВП}) : \text{НВП}$

Тест № 5. Наклон вперед из положения сидя

Исходное положение: сидя на полу, прямые ноги вперед, ступни вертикальны и разведены на 20-30 см, руки вытянуты вперед. Тестируемый устанавливает стопы вплотную к обозначенной на полу линии, перпендикулярного вытянутым ногам (нулевая линия).

Допускается устанавливать на полу деревянные упоры, в которые тестируемый упирается стопами.

Выполняются три разминочных наклона вперед, затем зачетный четвертый наклон, в котором тестируемый в течение 5 секунд фиксирует максимально согнутое положение с касанием пола пальцами вытянутых рук, сгибание ног в коленях не допускается. На мерной линии, проходящей по оси ног тестируемого, регистрируется расстояние от кончиков пальцев рук до нулевой линии.

Формула для вычислений:

Наклоны туловища вперед: $H = (P - \text{НВП}) : \text{НВП}$

Тестовое упражнение	Возраст		
	6-7 лет	8-9 лет	10-11 лет
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	13	15	13
Прыжок в длину с места (см)	112	115	125
Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз за 30 сек)	13	15	20
Удержание тела в висе на перекладине (сек)	9	12	15
Наклон вперед из положения сидя (см)	4	4	5

Таблица для определения возрастных оценочных нормативов у девочек

Тестовое упражнение	Возраст		
	6-7 лет	8-9 лет	10-11 лет
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	8	9	10
Прыжок в длину с места (см)	104	114	120
Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз за 30 сек)	12	14	18
Удержание тела в висе на перекладине (сек)	6	10	12
Наклон вперед из положения сидя (см)	6	6	8

и обработка результатов

Итоговая формула:

$$\text{ОУФК} = (\text{О} + \text{П} + \text{С} + \text{В} + \text{Н}) : 5$$

Общий уровень физической кондиции

Значение ОУФК	Оценка уровня ОУФК
от 0,21 и выше	Отлично
от -0,20 до 0,20	Хорошо
от -1,00 до -0,21	Удовлетворительно
-1,01 и ниже	Неудовлетворительно