

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 4
с углубленным изучением отдельных предметов
Железнодорожного района г. Екатеринбурга**

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
Протокол от 29.08.2024 № 1



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ СОШ № 4
М. А. Изотова
Приказ от 02.09.2025 № 424-о

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной
направленности
«Каратэ»**

**Возраст обучающихся 7-12 лет
Срок реализации: 1 год**

Составитель:
Карпов Сергей Анатольевич

Екатеринбург
2024

СОДЕРЖАНИЕ

1.	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК.....	3
1.1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.2.	ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ.....	4
1.3.	СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	5
1.4.	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	7
2.	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	8
2.1.	КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	8
2.2.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	8
2.3.	ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	9
3.	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	9
	ПРИЛОЖЕНИЕ.....	11

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Каратэ» разработана на основе нормативно-правовой документации:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в действующей редакции.
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 24-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации (в действующей редакции).
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об Утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации 09.11.2018 г. № 196.
- Постановление Правительства Свердловской области от 01.08.2019 г. № 461 ПП «О региональном модельном центре дополнительного образования детей Свердловской области».
- Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. № 09-3242. «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ).
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК -641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162 Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
- Устав МАОУ СОШ №4 с углубленным изучением отдельных предметов

Направленность программы «Каратэ» - физкультурно-спортивная.

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Каратэ» определяется ее направленностью на решение задач государственной политики в области развития физической культуры и спорта, физическое и личностное развитие обучающихся, воспитание ценностного отношения к здоровому образу жизни. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью каратэ как вида спорта в нашей стране.

Педагогическая целесообразность. Реализация данной программы позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Активная и самостоятельная деятельность в процессе занятий спортом способствует приобретению детьми необходимого социального опыта, опыта общественных и личностных отношений, облегчает процессы самоутверждения, особенно остро протекающие в подростковом возрасте.

При систематических занятиях каратэ создаются благоприятные условия для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но и духовное, и интеллектуальное развитие. И что особенно важно, происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося. Ведется профилактика асоциального поведения обучающегося.

Отличительная особенность. Новизна данной программы заключается в применении большой игровой практики. Обучение основам техники каратэ проходит посредством игр, которые подбираются таким образом, что обучающийся играя, одновременно развивает необходимые физические качества и осваивает базовую технику каратэ. Также необходимо отметить и то, что данная программа основана на строгой дифференциации тренировочных нагрузок с учетом уровня физической подготовленности обучающегося.

Данная общеразвивающая программа дополнительного образования детей строится на таких основных принципах обучения как:

- индивидуальность
- доступность
- преемственность
- результативность

Адресат общеразвивающей программы. Данная программа рассчитана на обучающихся 7-12 лет. Для обучения по программе принимаются дети, не имеющие противопоказаний к занятиям данным видом спорта. Допускается объединение детей разных возрастов, но одинакового уровня подготовки в одной учебной группе. В разновозрастных группах особое внимание уделяется индивидуальной работе, а также работе в мини-группах по возрастам.

Режим занятий. Продолжительность одного академического часа-40 мин.

Общее количество часов в неделю-3час. В соответствии с требованиями СП 2.4.3648-20 к организации режима работы между учебной деятельностью и занятиями по дополнительной программе предусмотрена динамическая пауза продолжительностью не менее 20 минут.

Объем общеразвивающей программы – 90 час.

Срок освоения программы. Программа рассчитана на 1 год обучения (30 учебных недель). Учебный год начинается с 1 октября 2024г. и заканчивается 24 мая 2025г.

Формы обучения. Ведущая форма обучения –групповая (очная).

Виды занятий: учебно-тренировочное занятие. Также используются такие виды занятий как соревнования, эстафеты, турниры.

Уровень освоения программы: стартовый.

1.2.ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Цель программы: создание оптимальных условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни посредством обучения виду спорта по каратэ.

Задачи:

- укреплять здоровье обучающихся средствами физической культуры;
- совершенствовать общефизическую подготовку;
- овладевать основами техники каратэ;
- развивать интерес к систематическим занятиям каратэ;

- развивать навыки соблюдения спортивной этики, дисциплины.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Учебный (тематический) план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	2	2		Наблюдение
2.	Психологическая подготовка	1	1		Наблюдение
3.	Общая физическая подготовка	34		34	Тестирование
4.	Специальная физическая подготовка	16		16	Наблюдение
5.	Техническая подготовка	21		21	Наблюдение
6.	Тактическая подготовка	14		14	Тестирование
7.	Соревнования (игры)	2		2	Показательные выступления
	Итого:	90	3	87	

Содержание учебного (тематического) плана

1. Теоретическая подготовка.

Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор истории каратэ. Развитие каратэ в России. Правила соревнований. Формула поединка для различных возрастных групп. Права и обязанности участника соревнований.

Сведения о строении и функциях организма человека.

Строение и функции различных систем организма человека. Ведущая роль центральной и периферической нервной систем в управлении работой мышц. Влияние физических упражнений на организм юных каратистов, совершенствование функций мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем при выполнении физических упражнений.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание.

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиена водных процедур. Гигиена сна.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед и непосредственно в тренировке.

2 Психологическая подготовка

Моральные качества, присущие человеку: добросовестное отношение к делу, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности и чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность. Понятие о психологической подготовке спортсмена. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства и достижения высоких спортивных результатов. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки каратистов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у спортсменов в связи с перенесением больших физических нагрузок.

3. Общая физическая подготовка

Упражнения для развития общефизических качеств

Основные строевые упражнения на месте и в движении: построения и перестроения на месте; повороты на месте и в движении; размыкания в строю; ходьба обычным шагом; ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы, в приседе; сочетание ходьбы с различными движениями рук; бег обычный; бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени, семенящий; прыжки вперед с места; прыжки спиной, боком, с поворотом на 90—180 ° в воздухе.

Упражнения с гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками с зажатой в них палкой, переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку; подбрасывание и ловля палки.

Упражнения на развитие общих физических качеств:

Сила: гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке.

Быстрота: легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с.

Гибкость: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкость: легкая атлетика - челночный бег 3x10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливость: легкая атлетика - кросс 800 м;

Упражнения для комплексного развития качеств: поднятие и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

Общеразвивающие упражнения при ходьбе: одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах; присед через каждые три шага.

Упражнения для развития мышц туловища: наклоны вперед, в стороны, назад; круговые движения туловища; одновременное и попеременное поднятие ног вверх из положения лежа на животе; из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднятие и опускание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднятие ног и туловища, поднятие туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук (вдоль туловища, на поясе, за головой). Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и с различной амплитудой, на количество раз и до утомления.

Упражнения для развития мышц ног: различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на различные предметы; выпады с пружинящими движениями и поворотами; выпрыгивание из глубокого приседа; прыжки вперед, в стороны, из положения присев; бег с высоким поднятием бедра и др.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

4.Специальная физическая подготовка

Упражнения для преимущественного развития силы. Ходьба глубокими выпадами, пружинистые покачивания в выпадах. Приседания на одной ноге - «пистолет». Выпрыгивание из глубокого приседа. Упражнения с сопротивлением партнера. Отжимание от пола, скамейки. Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание).

Упражнения для преимущественного развития быстроты. Рывки по сигналу.

Ловля брошенного предмета. Скоростное выполнение передвижений (шагов, выпадов, уходов с выпада и др.). Соревнования на быстроту выполнения упражнений и точность попадания в атаках по мишени в ограниченный отрезок времени.

Упражнения для развития ловкости. Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики, проводимые в неожиданно изменяющихся условиях, заставляющих принимать быстрые решения.

Упражнения для преимущественного развития гибкости. Из глубокого приседа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Пружинящие покачивания в выпаде, маховые движения ногами. В положении боевой стойки движения рукой (правой и левой) и корпусом, имитирующие попытку удара. Упражнения для преимущественного развития выносливости.

5.Техническая подготовка

Базовая техника. Стойки, передвижение, удары и защита.

Теория: История Каратэ. Виды стоек, ударов, блоков.

Практика: Отработка стоя на месте стоек, ударов и блоков.

Базовая техника в передвижении.

Теория: Способы применения в движении ударов и блоков, руками и ногами.

Практика: Отработка в передвижении стойки, ударов и блоков, с противником и без.

Базовая техника в передвижении, Ката (набор действий похожих на бой)

Теория: Способы передвижения. Особенности разновидности Ката.

Практика. Передвижение по изученному рисунку.

Базовая техника в бою.

Теория: Основы стойки. Способы атаки и защиты. Владение перемещением.

Практика: Исходная боевая стойка согласно изученным блокам. Отработка атаки с противником и без.

Отработка перемещения с противником и без.

6.Тактическая подготовка.

Ведение боя.

Теория: История проведения боёв. Общая тактическая подготовка. Специальная тактическая подготовка. Особенности противника. Знания, умения, навыки и качества тактического мышления.

Практика: Создание целостного представления о поединке. Формирование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы. Реализация тактического плана действий означает подчинение противника своей воле

7.Участие в соревнованиях, игры.

Обучающиеся могут принять участие в соревнованиях школьного уровня во второй половине учебного года. К этому времени обучающиеся осваивают элементы страховки и базовых приемов каратэ. Для повышения уровня функциональной выносливости в тренировочном процессе используются подвижные игры.

1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

- становление ценностного отношения к развитию каратэ в России, осознание связи занятий каратэ с укреплением здоровья человека;
- стремление к формированию культуры укрепления и сохранения здоровья, развитию физических качеств и освоение физических упражнений, формированию основ и соблюдения правил здорового образа жизни;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

Метапредметные результаты:

познавательные УУД:

- различать физические упражнения по их целевому назначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

коммуникативные УУД:

- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
 - использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
 - оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- оценивать свои успехи в занятиях каратэ, проявлять стремление к развитию физических качеств.

Предметные результаты

В результате обучения, обучающиеся научатся:

- ориентироваться в спортивной терминологии, характеризовать назначение занятий «Каратэ» для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- характеризовать способы безопасного поведения на занятиях «Каратэ» в спортзале
- характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- владеть основами техники атаки и самозащиты
- выполнять общеразвивающие упражнения;
- выполнять простейшие технические приёмы: выполнение на месте ударов руками и ногами, блоков - защита от ударов руками и ногами (кихон), выполнение ударов и блоков в движении (ката)
- выполнять элементы базового поединка с противником защита и атака (кумитэ)

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

Учебный период	Дата		Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
	начало	окончание				
1 полугодие 2024-2025 учебного года	01.10.2024	29.12.2024	12	36	36	3 раза в неделю по 1 часу
2 полугодие 2024-2025 учебного года	09.01.2025	24.05.2025	18	54	54	3 раза в неделю по 1 часу
		Итого:	30	90	90	

Каникулы

Осенние – с 26.10.2024 по 03.11.2024 (9дней)

Зимние - с 31.12.2024 по 08.01.2025 (9 дней)

Весенние – с 22.03.2025 по 30.03.2025 (9 дней)

Дополнительные каникулы для первоклассников с 08.02.2025 по 16.02.2025 (9 дней)

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**Материально-техническое обеспечение**

- спортивный зал, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам и технике безопасности;
- раздевалки с туалетами и душевыми кабинами для мальчиков и девочек;
- специальное покрытие на пол (татами);
- защитные накладки на руки (индивидуально);
- защитные накладки на ноги (индивидуально);
- защитный жилет на грудь(индивидуально);
- скакалки – (индивидуально)
- мяч набивной – 2 шт;
- стенка гимнастическая с перекладиной (турником);
- лапы боксерские – 10 шт;
- макивара – 10 шт.

Спортивная форма каратиста:

Кимоно белого цвета (индивидуально)

Кадровое обеспечение

Дополнительную образовательную программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий педагогическое образование в области физкультуры и спорта, имеющий международную степень по каратэ (1-10 дан).

Методические материалы

- специальная и методическая литература;

Педагог дополнительного образования использует в своей деятельности достаточно большой набор методов обучения. Выбор методов определяется учетом возможностей обучающихся, возрастных и психофизиологических особенностей детей и подростков:

-словесный (объяснение, разъяснение, рассказ, беседа, инструктаж)

-практический (составлений различных упражнений и комбинаций);

-наглядный (демонстрация упражнений и техники, плакаты и наглядные пособия с изображением различных фаз проведения спортивных приёмов, схемы, таблицы);

-работа с просмотром видеоматериалов.

-объяснительно-иллюстративный (восприятие и усвоение готовой информации);

-проблемный (беседа, создание проблемной ситуации, игра, обобщение);

-частично-поисковый (выполнение вариантных заданий);

-методы формирования опыта общественного поведения: упражнения, тренировки, игра);

-методы стимулирования и мотивации деятельности и поведения: одобрение, похвала, порицание, поощрение, игровые эмоциональные ситуации).

2.3. ФОРМАТЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для отслеживания динамики освоения программы проводится текущий и промежуточный контроль

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

Промежуточный контроль проводится в середине и в конце учебного года при предъявлении ребенком (в доступной ему форме) результата обучения, предусмотренного программой.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- собеседование;

-наблюдение;

-тестирование

- показательные выступления.

Итоговая аттестация не предусмотрена.

Примеры практических разработок промежуточного контроля приведены в Приложении 1

3. ЛИТЕРАТУРА

Для педагога

1. Гогунев Е.Н, Мартынов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Учеб.пособ. для студ. высш. учеб. заведений. М. 2000 г.
2. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. М.: Изд. Центр «Академия», 2002г.
3. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. - М.: Спортакадем-пресс, 2000.
4. Накаяма Масатоши. Лучшее каратэ. В 11-ти томах. Пер. с англ. В. Коломарова, - М.: Ладомир, АСТ, 2001.
5. Пилюян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. - Малаховка, 2000.
6. Прокудин К.Б. Технология построения тренировочного процесса юных каратистов на этапе предварительной подготовки: Автореф. дис. канд. пед. наук. - М., 2000.- 22 с.

7. Программа классификационных экзаменов по каратэ-до «Сётокан». Владивосток, 2002 г.
8. Смирнов В.М. Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. Учеб.для ВУЗов. М.: Физкультура и спорт 2001 г.
9. Сиода Г. Динамика Айкидо. Пер. с англ. А. Куликова, Е. Гупало. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004 г.
10. Традиционное каратэ. Правила соревнований / Сост. С.А.Литвинов. - М.: Советский спорт, 2003.-120 с.
11. Трусов О.В. Шотокан Каратэ-до. Кн.1. Основные аспекты. Кн.2. От новичка до мастера. К.: «София», 2000 г.
12. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры. Учеб.для ВУЗов физ. культ. М.: «Военздат», 2001 г.

Для обучающихся

1. Иванов-Катанский С.А. Базовая техника каратэ. Издательско-торговый дом Гранд. М., 2000.
2. Традиционное каратэ. Правила соревнований / Сост. С.А.Литвинов. - М.: Советский спорт, 2003.-120 с.
3. Чой С., Образцова Т.Н. Подвижные игры для детей. Изд-во ИКТЦ Лада, Этрол. М., 2006.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для оценки результатов освоения Программы

Оцениваемые качества	Контрольные упражнения (тесты)/ результаты	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30м (не более 6 с)	Бег на 30м (не более 6,1 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 7,4 мин)	Бег 1000м (не более 8,2 мин)
	Бег 1500 м (не более 9 мин)	Бег 1500 м (не более 11 мин)
Координация	Челночный бег 3х10м (не более 9 с)	Челночный бег 3х10м (не более 9,5 с)
Сила	Подтягивания на высокой перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивания на низкой перекладине (не менее 12 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 20 раз)	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (не менее 7 см)	Наклон вперед из положения сидя (не менее 8 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа, соответствующая этапу подготовки	Выполнено

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 305635189186826168010400438383193104950455390112
Владелец Изотова Марина Алексеевна
Действителен с 02.04.2024 по 02.04.2025