

Оценочные материалы к дополнительной общеразвивающей программе «Первые шаги в каратэ-до»

По физической подготовке

Для входного контроля, промежуточной и итоговой аттестации

Год обучения (возраст)	отжимание			пресс			приседание			«складка»			«шпагат»
	н	с	в	н	с	в	н	с	в	н	с	в	
1 год (5-6 лет)	<10	10	>15	15	20	>20	<22	24	>25	<2	3	>3	показать
2 год (6-7 лет)	<20	20	>25	<25	25	>30	<25	30	>30	<3	4	>5	10 см

При выполнении контрольных нормативов по общей физической подготовке необходимо придерживаться следующих рекомендаций.

Сгибание рук в упоре лёжа (отжимание). Исходное положение упор лежа. Упражнение выполняется под счет. Засчитанным считается упражнение, выполненное при полном сгибании и разгибании рук при ровном положении туловища и ног.

Подъем корпуса лёжа на спине (пресс). Упражнение выполняется из исходного положения лёжа на спине, ноги зафиксированы, руки в замке за головой. Упражнение выполняется под счет. Упражнение считается выполненным при подъеме туловища в вертикальное положение (угол между туловищем и ногами не более 90°).

Приседание. Упражнение выполняется из положения стоя прямо, ноги на ширине плеч. Упражнение выполняется без счета в произвольном темпе. Контроль производится в течение 30 сек. Упражнение считается выполненным при полном сгибании и разгибании ног.

«Складка». Упражнение выполняется из положения стоя прямо, ноги вместе. Выполняющий упражнение осуществляет захват руками за пятки. По команде необходимо выпрямить ноги в коленных суставах, головой коснуться колен. Упражнение считается выполненным, если учащийся в течение контрольного времени смог простоять в данном положении.

«Шпагат» ребёнок должен выполнить один из трёх видов шпагатов (прямой, правый или левый поперечный).

Промежуточная аттестация

Теоретическая подготовка

Контрольные вопросы для проверки теоретических знаний 1-го года обучения.

1. История и традиции единоборства Сётокан каратэ-до. Основатель стиля, основатель федерации. (1-4 балла)
2. Техника безопасности во время занятий в зале, соревнований, повседневной жизни. (1-4 балла)

Знание терминов:

1. Сюта дзёдан-укэ это...
2. Сюто ёко гаммэн-ути это...
3. Хэйко-дати это...
4. Сюто маэ маваси-укэ это...

Знание программы 10-9 кю проверяется во время выполнения практических заданий.

Уровень практической подготовки (для зачёта на ученический КЮ)

Промежуточная аттестация

Диагностика практических умений и навыков проводится по международной

программе Федерации SKIF, адаптированные к содержанию программы.

Учащиеся выполняют: кихон, ката и кумитэ, соответствующие «КЮ», на который хотят аттестоваться. Решение выносит аттестационная комиссия. Шаблоны критериев оценки планируются результатов в Приложении 2 п. 3.5.4.

Форма фиксации результатов: результаты фиксируются в листах диагностики Приложение 3 п.3.5.4..

При использовании дистанционных технологий контроль и аттестация проводится с помощью сервисов видеосвязи или просмотром видеофайлов.

Учащийся получает задание по программе (Кихон, Ката, Кумитэ) и выполняет в домашних условиях на камеру.

Педагог просматривает видео и оценивает с учетом критериев, указанных выше.

Итоговая аттестация

Теоретическая подготовка

Контрольные вопросы для проверки теоретических знаний 2-го года обучения.

Контрольные вопросы для проверки теоретических знаний 2-го года обучения.

1. Культурные традиции стран Юго-Восточной Азии. (1-3 балла)
2. Традиции единоборства Сётокан каратэ-до. (1-3 балла)
3. Как каратэ влияет на развитие человека? (1-3 балла)

Знание терминов:

1. Сюта дзёдан-укэ это...
2. Сюто ёко гаммэн-ути это...
3. Хэйко-дати это...
4. Сюто маэ маваси-укэ это...

Знание программы 8-7 проверяется во время выполнения практических заданий

Уровень практической подготовки (для экзамена на 7-8 КЮ)

Итоговая аттестация

Диагностика практических умений и навыков проводится по международной программе Федерации SKIF, адаптированные к содержанию программы.

Учащиеся выполняют: кихон, ката и кумитэ, соответствующие «КЮ», на который хотят аттестоваться. Решение выносит аттестационная комиссия. Шаблоны критериев оценки планируются результатов в Приложении 2.

Форма фиксации результатов: результаты фиксируются в листах диагностики Приложение 3 п.3.5.4.

При использовании дистанционных технологий контроль и аттестация проводится с помощью сервисов видеосвязи или просмотром видеофайлов.

Учащийся получает задание по программе (Кихон, Ката, Кумитэ) и выполняет в домашних условиях на камеру.

Педагог просматривает видео и оценивает с учетом критериев, указанных выше.