

**КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ Г.БАРНАУЛА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №10» г.БАРНАУЛА**

СОГЛАСОВАНО:
протокол заседания
Педагогического совета

№ 2 от «10» марта 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «СШ №10»
г.Барнаула

О.М. Примакова
«10» марта 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ВОСТОЧНОЕ БОЕВОЕ ЕДИНОБОРСТВО»**

АННОТАЦИЯ:

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «*восточное боевое единоборство*» учитывает Федеральный стандарт спортивной подготовки по данному виду спорта, утвержденный приказом Министерства спорта России от 31 октября 2022 года № 871, и другие нормативные документы Министерства просвещения Российской Федерации (РФ), Министерства спорта РФ, касающиеся разработки образовательных программ, и санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (СанПиН).

Программа является нормативным документом, регламентирующим работу тренеров – преподавателей по ВБЕ и основным документом при организации и проведении занятий в учреждении. Программа предусматривает формирование высокого уровня физической и функциональной подготовленности обучающихся, освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок, совершенствование техники и тактики, соревновательного опыта.

Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта «*восточное боевое единоборство*», содержит комплекс спортивной подготовки, а также систему контроля и зачетные требования.

Авторы-составители программы:

Тренеры-преподаватели:

Цыганков К.В., Цыганкова Н.К.

Инструктор – методист:

Часовских Е.В.,

Исходные данные: Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования "Спортивная школа №10" г.Барнаула
адрес: 656053, Алтайский край, г. Барнаул,
ул. Телефонная, 28А

Содержание программы

Нормативно-правовое обеспечение программы	4
I. Общие положения	4
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «восточное боевое единоборство»	5
Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	6
Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
Учебно-тренировочные мероприятия	7
Годовой учебно-тренировочный план (52 недели в год)	9
Календарный план воспитательной работы	13
План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	16
Планы инструкторской и судейской практики	20
Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	21
Принципы ведения здорового образа жизни и преимущества ведения трезвого образа жизни в целях закрепления этих принципов у детей и подростков в МБУ ДО «Спортивная школа №10» г. Барнаула.	23
III. Система контроля	24
Требования к результатам прохождения спортивной подготовки	25
Оценка результатов освоения Программы	27
Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	28
IV. Рабочая программа по виду спорта «восточное боевое единоборство»	34
Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.	45
Учебно-тематический план.	71
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «восточное боевое единоборство»	75
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	77
Материально-технические условия реализации Программы	77
Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки.	79
Кадровые условия реализации Программы	82
Информационно-методические условия реализации Программы	84

Нормативно-правовое обеспечение программы

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ (далее – ФЗ № 273 «Об образовании в РФ») (ред. от 07.10.2022)
- Закон «Об образовании в Алтайском крае» в редакции от 02.09.2013 N 513
- Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 года № 329-ФЗ (далее - № 329-ФЗ) (Федеральный закон от 30.04.2021 N 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации")
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта РФ «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «восточное боевое единоборство» № 1125 от 05.12.2022 года;
- Приказ Министерства спорта РФ «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» № 634 от 03.08.2022 года;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «восточное боевое единоборство», утвержденный приказом Министерства спорта России от 31.10.2022 года № 871;
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
- Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа № 10».

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «восточное боевое единоборство» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «восточное боевое единоборство» (далее - ФССП) от 31 октября 2022 года № 871.

Основной целью программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, формирование физически развитой и нравственной личности спортсмена - каратиста.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Восточное боевое единоборство (далее ВБЕ) - официальный, аккредитованный вид спорта, который динамично развивается в России.

ВБЕ - является боевым искусством, объединяющим четыре единоборства стран Восточной Азии: сётокан, кобудо, кудо и сито-рю, которые в XX веке превратились в популярные во всем мире виды спорта и имеют сегодня свои международные федерации, регулярно проводящие чемпионаты, первенства и Кубки мира, Европы, других континентов.

Правила восточного боевого единоборства в составе четырёх спортивных дисциплин, включают личные и командные полно-контактные поединки: с применением защитных средств (кудо, кобудо); условно-контактные поединки без средств защиты (сётокан, сито-рю); поединки с имитацией оружия (кобудо), а также личные и групповые формальные технические комплексы (упражнения), как без оружия (сётокан, сито-рю), так и с традиционным восточным оружием (кобудо).

Сётокан (сё:то:кан , буквально, «дом колышущихся сосен» или «зал сосны и моря») — один из основных стилей японского каратэ, разработанный выдающимся популяризатором и преподавателем карате Фунакоси Гитином (1868—1957) и получившим дальнейшее развитие благодаря его сыну Фунакоси Ёситака.

Соревнования по виду спорта Сётокан проводятся по следующим разделам программы:

КУМИТЭ:

- личные условно-контактные ударные поединки без жестких средств защиты и без использования имитации традиционного восточного холодного оружия;

- командные условно-контактные ударные поединки без жестких средств защиты и без использования имитации традиционного восточного холодного оружия;

КАТА:

- одиночные технические комплексы (формальные упражнения без противника) без использования имитации традиционного восточного холодного оружия;

- групповые технические комплексы (формальные упражнения без противника) без использования имитации традиционного восточного холодного оружия

Реестр по виду спорта «восточное боевое единоборство»

Таблица №1

Код вида спорта	Дисциплина	Номер код спортивной дисциплины
118 000 1 3 1 1 Я	Восточное боевое единоборство	
сетокан - кумите		118 018 1 8 1 1 Я
сетокан - кумите - командные соревнования		118 024 1 8 1 1 Я
сетокан - ката одиночные		118 025 1 8 1 1 Я

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Таблица №2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивных дисциплин «ката», «куэн»			
Этап начальной подготовки	3	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	3
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	2
Для спортивных дисциплин «кумите», «весовая категория», «командные соревнования», «спарринг постановочный»			
Этап начальной подготовки	1-2	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица №3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования	Этап высшего спортивного

			(этап спортивной специализации)		я спортивного мастерства	мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	9-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	468-728	728-936	1040-1248	1248-1664

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие:

Учебно-тренировочные занятия

Основными формами организации обучения являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- спортивные соревнования и мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- самостоятельная деятельность обучающихся;
- тестирование, анкетирование и контроль.

Основными средствами обучения являются:

- физические упражнения, подвижные и спортивные игры, в том числе комплексов технических действий.

Формы обучения: очная.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица №4

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным	-	-	21	21

	спортивным соревнованиям				
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных		-	-

	мероприятия в каникулярный период	мероприятий в год		
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Объем соревновательной деятельности

Таблица №5

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше трех лет	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивных дисциплин «ката», «куэн»						
Контрольные	1	2	2	2	2	4
Отборочные	-	-	2	2	2	3
Основные	-	-	4	4	4	4
Для спортивных дисциплин «кумитэ», «весовая категория», «командные соревнования», «спарринг постановочный»						
Контрольные	-	2	2	2	2	4
Отборочные	-	1	2	2	2	3
Основные	-	1	4	4	4	3

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «восточное боевое единоборство» (дисциплина «ката») на 52 недели в год

Таблица №6

Виды подготовки и иные мероприятия	Начальная подготовка (НП)			Тренировочный этап (Т)				ССМ	ВСМ
	недельная нагрузка в часах								
	бчас.	6-8 час.	8 час.	10 час.	12 час.	14 час.	16час.	20час.	24 час.
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
	2	2	2	3	3	3	3	4	4
	Наполняемость групп (человек)								
	12	12	12	10	10	10	10	3	2
1. Теоретическая подготовка	6	6/8	8	10	12	15	17	10	12

2. Общая физическая подготовка	84	87/96	96	78	94	109	116	104	100
3. Специальная физическая подготовка	48	48/62	62	100	112	138	141	104	125
4. Техническая подготовка	106	100/146	146	208	256	278	333	468	574
5. Tактическая подготовка	25	28/42	42	16	20	22	25	42	38
6. Психологическая подготовка	3	3/4	4	5	6	7	8	10	12
7. Инструкторская и судейская практики	-	-	-	5	6	15	17	31	50
8. Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3/4	4	5	6	7	17	21	25
9. Восстановительные мероприятия	3	3/4	4	5	6	7	8	21	25
10. Аттестация. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль).	3	3/4	4	5	6	7	8	10	12
11. Участие в спортивных соревнованиях	-	-/4	4	21	25	36	42	94	125
12. Самостоятельная деятельность обучающихся	31	31/42	42	62	75	87	100	125	150
Всего часов в год	312	312/416	416	520	624	728	832	1040	1248

**Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта
«восточное боевое единоборство» (дисциплины «кумите»,
«весовая категория», «командные соревнования», «спарринг постановочный»)
на 52 недели в год**

Таблица №7

Виды подготовки и иные мероприятия	Начальная подготовка (НП)		Тренировочный этап (Т)				ССМ	ВСМ
	недельная нагрузка в часах							
	6 час.	8 час.	10-12 час.	12 час.	14 час.	16-18 час.	20час.	24 час.
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
	2	2	3	3	3	3	4	4
	Наполняемость групп (человек)							
12	12	8	8	8	8	4	2	
1. Теоретическая подготовка	3	8	12	12	15	17/20	10	12

2. Общая физическая подготовка	88	96	62/75	75	87	100/112	72	75
3. Специальная физическая подготовка	35	62	84/100	100	117	133/150	114	138
4. Техническая подготовка	109	142	214/256	256	284	299/334	478	674
5. Тактическая подготовка	31	42	36/44	44	51	67/77	52	62
6. Психологическая подготовка	3	4	5/6	6	7	8/9	10	12
7. Инструкторская и судейская практики	-	-	10/12	12	15	25/28	31	38
8. Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	4	5/6	6	7	8/9	22	25
9. Восстановительные мероприятия	3	4	5/6	6	15	17/20	22	25
10. Аттестация. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль).	3	4	5/6	6	7	8/9	10	12
11. Участие в спортивных соревнованиях	-	8	20/26	26	36	50/56	94	125
12. Самостоятельная деятельность обучающихся	31	42	62/75	75	88	100/112	125	150
Всего часов в год	312	416	520/624	624	728	832/936	1040	1248

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Таблица №8

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивных дисциплин «ката», «куэн»							
1.	Общая физическая подготовка (%)	28-36	24-30	15-20	14-19	10-14	8-12
2.	Специальная физическая подготовка (%)	15-20	15-20	19-25	17-25	10-17	10-17
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	4-6	5-8	9-12	9-12
4.	Техническая	33-42	37-45	38-48	38-48	45-57	45-57

	подготовка (%)						
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12-23	12-18	9-14	9-14	7-9	6-8
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	2-4	2-5	3-6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5	3-5	4-6	5-8	5-9	7-11
Для спортивных дисциплин «кумитэ», «весовая категория», «командные соревнования», «спарринг постановочный»							
1.	Общая физическая подготовка (%)	28-36	23-28	12-15	12-15	8-12	7-9
2.	Специальная физическая подготовка (%)	12-15	15-18	16-24	16-24	12-17	12-17
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	2-3	4-6	5-8	9-12	9-12
4.	Техническая подготовка (%)	33-42	36-45	38-48	38-48	48-54	48-54
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	16-27	13-18	12-16	11-16	8-11	8-10
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-4	3-5	3-5
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование	2-4	2-4	6-9	6-9	6-11	7-11

	и контроль (%)						
--	----------------	--	--	--	--	--	--

Календарный план воспитательной работы

Таблица №9

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профориентационная деятельность			
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера – преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; 	В течение года
2. Здоровьесбережение			
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; 	В течение года
2.2	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима 	В течение года

		(продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	
2.3.	Гигиена человека	Практическая деятельность обучающихся: - изучение, знание и соблюдение гигиенических норм и правил человеком, к спортивным объектам; - поддержка и своевременный уход за собой, одеждой, обувью и др.	
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися	В течение года
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях, - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
3.3	Участие в мероприятиях,	Беседы, встречи с ветеранами войн, локальных конфликтов.	В соответствии

	посвященных Дню защитника Отечества, Дню победы	Участие в массовых мероприятиях, эстафетах, конкурсах и др.	щие даты
4. Развитие творческого мышления			
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
5. Развитие интеллекта			
5.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих развитию коммуникативности, активизации познавательной деятельности, спортивного интеллекта)	Мероприятия для развития личности: - викторины на интеллектуальную тему; - посещение театра, музея, концерта и др.: - межличностное общение (вербальные, невербальные); - мероприятия на сплочение группы; - походы, экскурсии «на природу»; - умение и способность к усвоению техники сложно-координированных, разнонаправленных физических упражнений; познанию закономерностей роста спортивного мастерства; - достижения высокого уровня стабильности и надежности соревновательной деятельности; объективному, критическому анализу и обобщению собственных достижений и ошибок в ходе соревнований, активному поиску способов их исправления.	В течение года
6. Воспитание гражданственности обучающихся			
6.1	Теоретическая подготовка (получение знаний в области правового статуса спортсмена)	Беседы, направленные на: - формирование гражданско-правовой культуры, гражданской позиции; - ознакомление с нормативно-правовой базой физкультурно-спортивного учреждения; - ознакомление с правами спортсмена	В течение года
6.2	Практическая подготовка (формирование гражданско-правовой позиции)	Участие в мероприятиях гражданско-правовой направленности: - получение знаний норм, форм, правового статуса спортсмена, трудового законодательства в сфере спорта; - участие в оформлении нормативно-правовых локальных документов в сфере спорта.	В течение года
7. Работа с родителями			
7.1	Организация работы тренера с родителями	Практическая деятельность тренера: - Родительские собрания (2-4 раза в год);	В течение года

обучающихся	<ul style="list-style-type: none"> - Беседы, встречи, диспуты с родителями, направленные на пропаганду физического воспитания, здорового образа жизни, особенностей занятия избранным ребенком видом спорта; - привлечение родителей (совместно с детьми) к участию в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях 	
-------------	--	--

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним:

Раздел «План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним» должен содержать теоретическую часть и план антидопинговых мероприятий.

Прохождение онлайн – курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7-12 лет на портале онлайн – образования РУСАДА с 2022 года доступен онлайн – курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн – образования РУСАДА доступен «Антидопинговый онлайн – курс».

Таблица №10

Этапы подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Теоретические занятия*	В течение года	Согласовать с ответственным антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА
	2. «Честная игра» - организует тренер – преподаватель	1-2 раза в год	Составление тренером - преподавателем программы мероприятия и отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	3. Родительское собрание: «Роль родителей в процессе	1-2 раза в год	Собрания тренеру можно проводить в онлайн формате с показом презентации

	формирования антидопинговой культуры»		
	4. Семинары для тренеров - преподавателей: - «Виды нарушений антидопинговых правил», - «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА
Учебно-тренировочный этап	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн – курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net/
	2. Антидопинговая викторина «Играй честно»	1 раз в год	По назначению ответственного антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА
	3. Семинары для спортсменов и тренеров – преподавателей: - «Виды нарушений антидопинговых правил», - «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА
	4. Родительское собрание: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Собрания тренеру можно проводить в онлайн формате с показом презентации
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	2. Семинары для спортсменов и тренеров: - «Виды нарушений антидопинговых правил», - «Процедура допинг –	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА

	контроля» «Подача запроса на ТИ» - «Система АДАМС»		
--	---	--	--

**Примечание.* Теоретическая часть должна содержать базовую информацию о Всемирной антидопинговой программе (содержание текста предложенной теоретической части менять не рекомендуется).

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе:

- ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала, а также родительских собраний;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг – контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг – контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение регистрируемого пула тестирования, управление биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени, в порядке, установленном Всемирным антидопинговым Кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация – ВАДА, подписавшая сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса допинг – контроля. В частности, антидопинговыми организациями являются: Международный олимпийский комитет (МОК), Международный паралимпийский комитет (МПК) и другие организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят

тестирование на своих спортивных мероприятиях, это: Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА– Всемирное антидопинговое агентство.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство.

Планы инструкторской и судейской практики:

В соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки (ФССП) по восточному боевому единоборству освоение инструкторской и судейской практики начинается с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки.

Соответствующие занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. В рамках инструкторской практики, занимающиеся должны овладеть: умениями построить группу, отдать рапорт, провести строевые упражнения; найти ошибки в технике выполнения основных положений и передвижений; принятой терминологией и командным языком для построения, рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения учебно-тренировочного занятия (подготовительная часть, основная и заключительная часть).

Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования, сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их.

Спортсмены должны уметь проводить разминку, участвовать в судействе совместно с тренером – преподавателем.

В группах начальной подготовки спортсмены должны понять трактовку тактических понятий: освоить судейство в своей группе. В первых соревнованиях выполняются обязанности секретаря, секундометриста, судьи. Для практики юные спортсмены привлекаются к судейству внутришкольных соревнований.

Что касается судейской практики, то вначале во время теоретических занятий дети знакомятся с правилами соревнований. Знакомятся также с жестами арбитров. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований. В учебно-тренировочных группах спортсмены должны изучать правила соревнований и уметь судить в качестве арбитра, в том числе на первенстве школы, в городских (районных) соревнованиях, товарищеские встречи и т.п.

Спортсмены 4-го года подготовки должны знать полностью правила соревнований и уметь осуществлять практическое судейство. Спортсмены групп спортивного совершенствования и выше могут сдавать зачеты на соответствующие судейские категории. Для практики судейства они привлекаются к соревнованиям на первенство города, спортивных обществ и выше.

Таблица №11

Содержание	Виды практических заданий	Сроки выполнения
------------	---------------------------	------------------

Учебно-тренировочный этап		
1. Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта 2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	В течение учебного периода
Этапы ССМ и ВСМ		
1. Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий 2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	1. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера - преподавателя. 2. Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	В соответствии с планом спортивной подготовки

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств:

Начиная с тренировочного этапа первого года, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере. Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование обучающихся;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за: режимом дня, местами проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием обучающихся и использованием ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке обучающихся, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства:

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью учебно-тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного учебно-тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, учебно-тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое. Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками;
- «компенсаторное» - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между учебно-тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
- учебно-тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности); рациональная организация режима дня.

Психологические средства:

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон – отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

К физическим (физиотерапевтическим) средствам восстановления относятся:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро - и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины
- магнитотерапия;
- гипероксия.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

Начиная с тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю. Оптимальной

формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма обучающегося, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Таблица №12

Наименование мероприятия	Сроки	Ответственный
Психолого-педагогические и медико- биологические средства: - упражнения на растяжение, - разминка; - массаж: восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание), локальный массаж; - искусственная активизация мышц; - психорегуляция мобилизующей направленности, - чередование учебно-тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности, - комплекс восстановительных упражнений, - ходьба, дыхательные упражнения, - душ - теплый/прохладный - душ - теплый/умеренно холодный/ теплый - сеансы аэроионотерапии; - психорегуляция реституционной направленности; - сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды.	В течение года	Тренеры – преподаватели, медицинский работник

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру – преподавателю рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями. Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер - преподаватель обучающегося, исходя из решения текущих задач подготовки.

Принципы ведения здорового образа жизни и преимущества ведения трезвого образа жизни в целях закрепления этих принципов у детей и подростков в МБУ ДО «Спортивная школа №10» г. Барнаула.

Одним из важнейших фактором обеспечения безопасности и стабильности развития государства является состояние здоровья населения, прежде всего детей

подростков и молодёжи. Поэтому среди приоритетов в настоящее время важное место занимает формирование здорового образа жизни.

К основным факторам, определяющим здоровый образ жизни, отведены:

- отсутствие вредных привычек;
- полноценное и сбалансированное питание;
- физическая активность;
- регулярное осуществление профилактики и прохождение медицинских осмотров, диспансеризации;
- режим дня;
- состояние окружающей среды;
- здоровое психологическое и эмоциональное состояние.

Цели:

- формирование у обучающихся понимания значимости сохранения, укрепления здоровья и навыков здорового образа жизни;
- создание в школе организационно-педагогических, материально-технических, санитарно-гигиенических и других условий здоровьесбережения, учитывающих индивидуальные показатели состояния здоровья обучающихся;
- создание материально-технического, содержательного и информационного обеспечения агитационной и пропагандистской работы по приобщению подрастающего поколения к здоровому образу жизни;
- развитие организационного, программного и материально-технического обеспечения дополнительного образования обучающихся в аспектах здоровьесбережения, их отдыха, досуга.

Задачи:

- вести разъяснительную и просветительскую работу с обучающимися, родителями;
- формирование системы выявления уровня здоровья обучающихся и его целенаправленного отслеживания в течение периода обучения;
- формировать у обучающихся в процессе учебно-тренировочных занятий и внутренировочной деятельности, системы знаний о здоровьесбережении, мотивации на сохранение здоровья;
- привлечение учебно-тренировочных занятий, внутренировочной деятельности, соревновательных мероприятий к формированию здорового образа жизни обучающихся;
- осваивать тренерами-преподавателями новые методы деятельности в учебно-тренировочных занятиях обучающихся, использовать их в учебно-тренировочных занятиях, сберегающих здоровье обучающихся;
- гигиеническое нормирование учебно-тренировочной нагрузки, объема учебно-тренировочных занятий и режима дня;
- способствовать раскрытию потенциала личности обучающегося, через учебно-тренировочную, соревновательную и внутренировочную работу.

III. Система контроля

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать цели и задачам,

поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;

овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера – преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

Планируемые результаты спортивной подготовки в соответствии с требованиями по этапам прохождения программы:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «восточное боевое единоборство»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «кумите», «весовая категория», «командные соревнования», «спарринг постановочный»;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации) для спортивных дисциплин, содержащих в своем

наименовании слова «кумите», «весовая категория», «командные соревнования», «спарринг постановочный».

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
 - изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «восточное боевое единоборство» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
 - соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
 - изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
 - овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «восточное боевое единоборство»;
 - изучить антидопинговые правила;
 - соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
 - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
 - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «восточное боевое единоборство»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

– получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

– совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

– соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

– выполнить план индивидуальной подготовки;

– знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

– ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

– принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

– показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

– достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

– демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается *аттестацией* обучающихся на основании тестирования теоретической, физической и технико-тактической подготовленности, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Организации спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает:

нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях

федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «ВБЕ»;
контроль выполнения квалификационных требований обучающимся.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «восточное боевое единоборство»

Таблица №13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативны общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ката», «куэн»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 6,9 7,1		не более 6,7 6,8	
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 7 4		не менее 10 6	
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +1 +3		не менее +3 +5	
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 110 105		не менее 120 115	
1.5.	Поднимание туловища лежа на полу	количество раз	не менее 10 8		не менее	
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 10,4 10,9		не более 10,0 10,4	
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «кумите», «весовая категория», «командные соревнования», «спарринг постановочный»						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более 6,2 6,4		не более 6,0 6,2	
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 10 5		не менее 13 7	
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +2 +3		не менее +4 +5	
2.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,6 9,9		не более 9,3 9,5	
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 130 120		не менее 140 130	
3. Нормативы специальной физической подготовки						
3.1.	Поперечный и продольный шпагат	угол	не менее 140°			
3.2.	Махи ногой с касанием пальцами ног ладони руки, выпрямленной вперед на уровне плеча	количество раз	не менее 9			
3.3.	Перенос выпрямленной ноги	количество раз	не менее			

	через гимнастическую палку на уровне пояса без постановки ноги на пол		3
3.4.	Запрыгивание на возвышенность высотой 30 см за 20 с	количество раз	не менее
			7

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «восточное боевое единоборство»

Таблица №14

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ката», «куэн»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «кумите», «весовая категория», «командные соревнования», «спарринг постановочный»				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6.10	6.30
3.2.	Запрыгивание на возвышенность высотой 50 см	количество раз	не менее	
			9	-
3.3.	Запрыгивание на возвышенность высотой 40 см	количество раз	не менее	
			-	7
3.4.	Из упора присев принять положение упор лежа, с последующим принятием положения упор присев и выпрыгиванием вверх за 30 с	количество раз	не менее	
			17	12

4. Уровень спортивной квалификации		
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «восточное боевое единоборство»

Таблица №15

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			46	40
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Вис хватом сверху на высокой перекладине. Поднимание ног до касания перекладины	количество раз	не менее	
			10	
2.2.	Прыжки боком через гимнастическую скамейку	количество раз	не менее	
			10	
2.3.	Лежа на спине. Бросок медицинбола весом 3 кг из-за головы в стену	количество раз	10	-
2.4.	Лежа на спине. Бросок медицинбола весом 2 кг из-за головы в стену	количество раз	не менее	
			-	10
2.5.	Подтягивания из вися на перекладине хватом сверху	количество раз	не менее	
			12	-
2.6.	Подтягивания из вися лежа на низкой перекладине хватом сверху	количество раз	не менее	
			-	16
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,9	8,2
2.8.	Бег на 2000 м	мин	не более	
			9	11
2.9.	Запрыгивание на возвышенность высотой 60 см	количество раз	не менее	
			5	

2.10.	Бег с максимальной частотой и высоким подниманием бедра через лежащую на полу лесенку, наступая правой и левой ногой в каждый квадрат	м	не менее
			10
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «восточное боевое единоборство»

Таблица №16

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	24
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			48	44
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Вис хватом сверху на высокой перекладине. Поднимание ног до касания перекладины за 20 с	количество раз	не менее	
			10	
2.2.	Прыжки боком через гимнастическую скамейку	количество раз	не менее	
			15	
2.3.	Запрыгивание на возвышенность высотой 60 см	количество раз	не менее	
			5	
2.4.	Бег с максимальной частотой и высоким подниманием бедра через лежащую на полу лесенку, наступая в каждый квадрат	м	не менее	
			10	
			не менее	
			10	
			не менее	
			10	-
2.8.	Лежа на спине, бросок медицинбола весом 2 кг из-за головы в стену	количество раз	не менее	
			-	10
2.9.	Подтягивания из вися на перекладине хватом сверху	количество раз	не менее	
			20	-

2.10.	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине хватом сверху	количество раз	не менее	
			-	20
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

По решению педагогического совета СШ, рекомендации тренера – преподавателя могут использоваться дополнительные упражнения технической программы для тестирования спортсменов и установления рейтинга каждого из них при принятии решения о зачислении (переводе) на соответствующий этап спортивной подготовки.

Контроль технико-тактической подготовленности

Технико-тактическая подготовленность спортсменов, оценивается в ходе текущего педагогического контроля.

Кроме того, в отношении оценки технических действий на учебно-тренировочных занятиях, а также в отношении оценки степени их утомления в процессе выполнения всех двигательных заданий применяется оперативный контроль. Цель такого контроля – получение срочной информации для оперативного управления двигательной деятельностью занимающихся, способ получения информации – визуальная оценка двигательных действий и внешних признаков утомления.

Контроль общей и специальной физической, технической и тактической подготовки может осуществляться в форме тестирования, а также в форме наблюдений за соревновательными поединками. Тестирование, как правило, проводится в начале подготовительного периода к следующему спортивному сезону. Обязательное тестирование проводится при комплектовании групп на очередной год спортивной подготовки и при зачислении новых спортсменов на соответствующий этап спортивной подготовки.

Для определения промежуточных итогов работы, уровня подготовленности спортсмена в течение всего периода спортивной подготовки в СШ введена система контрольных нормативов. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки и характеризует требуемый уровень физической подготовленности на каждом этапе спортивной подготовки.

Для групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства выполнение нормативов является, кроме того, важнейшим критерием для перевода спортсменов на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

Контроль теоретической подготовленности

Теоретическая подготовленность спортсменов оценивается тренером – преподавателем путем специально организованных опросов, затрагивающих те темы, которые ранее обсуждались в процессе учебно-тренировочных занятий (включая темы, связанные с антидопинговой профилактикой).

Методические указания по организации тестирования

Оценка уровня подготовленности спортсмена определяется тестированием. При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание единых условий выполнения упражнений для всех спортсменов, проходящих спортивную подготовку.

Для обеспечения объективности результатов тестирования необходимо знать определенную последовательность выполняемых действий по организации и проведению тестирования.

Оценка уровня физической подготовленности спортсменов должна проводиться систематически, это дает возможность сравнивать значения показателей на разных этапах тренировки и в зависимости от динамики приростов в тестах нормировать нагрузку. Эффективность нормирования зависит от точности результатов контроля, которая в свою очередь зависит от стандартности проведения тестов и измерения в них результатов.

Для исключения влияния различных побочных факторов на результаты тестирования необходимо стандартизировать методику тестирования.

Для этого необходимо соблюдать следующие рекомендации:

- режим дня, предшествующего тестированию, должен строиться по одной схеме. В нем исключаются средние и большие нагрузки. Это обеспечит равенство текущих состояний спортсмена, и исходный уровень перед тестированием будет одинаковым;

- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);

- тестирование по возможности должны проводить одни и те же люди;

- схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию;

- интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки;

- спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

Такая мотивация реальна, если в ходе тестирования создается соревновательная обстановка.

Описание методики выполнения любого теста должно учитывать все эти рекомендации.

Тестирование спортсменов осуществляется непосредственным тренером – преподавателем. Для тестирования спортсменов могут создаваться комиссии из числа инструкторов-методистов, старших тренеров – преподавателей, медицинских работников. Тестирование проводится в дни и время по рекомендации непосредственного тренера – преподавателя в виде группового занятия или комплексного занятия с привлечением нескольких спортивных групп одновременно. Контрольные ведомости сдачи нормативов готовятся непосредственными тренерами – преподавателями, подписываются ими (членами комиссии) и хранятся в СШ в течение срока, установленного номенклатурой дел по хранению архивных документов.

Для зачисления в СШ (перевода на очередной этап спортивной подготовки) спортсмен должен выполнить минимальные требования по контрольным нормативам в объеме не менее 80% от общего количества, указанного в разделе 3 «Система контроля» настоящей Программы. При выполнении всеми спортсменами – претендентами на зачисление (перевод) 100% минимальных требований нормативов и ограниченном количестве вакантных мест для зачисления проводится рейтинговый отбор спортсменов – претендентов. В этом

случае преимущественным правом зачисления (перевода) спортсмена пользуются те из них, кто имеет наилучшие относительные совокупные результаты по всем рассматриваемым нормативам. При равенстве этого показателя могут быть проведены повторные тестирования или определены дополнительные упражнения по рекомендации непосредственного тренера – преподавателя, педагогического совета СШ.

Для определения подготовленности спортсмена и его функционального состояния используются медико-биологические обследования. Их основная цель - положительное влияние спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность спортсменов. Для этого проводятся углубленные медицинские обследования: предварительное - при поступлении в СШ и периодические (этапный контроль) – не менее одного раза в год (этапы НП и УТЭ), систематические (по планам врачебно-физкультурного диспансера) для этапов ССМ и ВСМ.

Для зачисления в СШ все претенденты должны представить результаты обследования во врачебно-физкультурном диспансере, для групп начальной подготовки – предоставление медицинского заключения с установленной группой здоровья по результатам профилактического медицинского осмотра (выписка из амбулаторной карты из поликлиники по месту жительства или другой уполномоченной медицинской организации).

IV. Рабочая программа по виду спорта «восточное боевое единоборство»

Описание учебно-тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки по «ВБЕ» формируется с учетом следующих компонентов:

- организационно-управленческий процесс построения спортивной подготовки по этапам и периодам;
- система отбора и спортивной ориентации, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям и выявлению индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;
- тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий.

В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень выявления его интеллектуальных способностей;

- соревновательный процесс учитывает организацию и проведение спортивных соревнований, участие в них спортсменов в соответствии с календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий, который формируется спортивной организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных спортивных мероприятий, является специфической формой деятельности, определяет цели и направленность

подготовки, а также используется как одно из важнейших средств в специализированной тренировке, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;

– процесс медико-биологического сопровождения, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

– процесс ресурсного обеспечения, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалифицированными кадрами.

Многолетняя подготовка в виде спорта «ВБЕ» состоит из следующих компонентов:

– этапы подготовки спортсмена на многие годы;

– возраст спортсмена на каждом из этапов;

– главные задачи подготовки;

– основные средства и методики тренировок;

– предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

Общие рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий

Главная задача, стоящая перед тренером – преподавателем и спортсменом – достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1) Единство общей и специальной подготовки спортсмена, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков.

Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношение общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в виде спорта «ВБЕ» способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена.

2) Непрерывность тренировочного процесса.

Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в избранном виде спорта в течение всего времени.

Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки.

Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне

неполного восстановления.

3) Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам.

Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

4) Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.

Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер.

Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов.

Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях.

Вариативность, как методический, прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов.

Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимализации объема работы.

5) Цикличность тренировочного процесса.

Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны.

Исходя из цели, все занятия подразделяются на:

- тренировочные;
- контрольные;
- соревновательные.

Тренировочные занятия целиком посвящены повышению эффективности выполнения ранее разученных движений и совершенствованию работоспособности. Контрольные занятия проводятся с целью проверки уровня готовности спортсменов. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится прикидка. Контрольные занятия позволяют оценить качество проведенной тренировочной работы, успехи и отставание отдельных каратистов, и их главные недостатки в уровне моральной, волевой, физической и технико-тактической подготовленности. Контрольные занятия обычно завершают

определенный этап подготовки, а также применяются для коррекции состава команды или проверки качества работы тренера – преподавателя. Соревновательная форма занятий проводится с выявлением победителей, награждением и прочей атрибутикой официальных состязаний. Такие формы занятий очень полезны для накопления иногда недостающей соревновательной практики.

По количественному составу все занятия можно подразделить на:

- индивидуальные,
- групповые;
- индивидуально-групповые.

Индивидуальные формы занятий более типичны для спортсменов высшей квалификации. Спортсмены старших разрядов (от первого разряда до мастера спорта РФ) занимают промежуточное положение, т. е. тренируются в составе малочисленных групп (например, в группах каратистов легких, средних или тяжелых весовых категорий), а также в составе команды. Важно отметить, что индивидуальные занятия каратистов могут проводить самостоятельно и при активном или пассивном наблюдении тренера - преподавателя.

Учебно-тренировочные занятия проводят в спортивном зале или на открытом воздухе (площадке) в форме тренировки по общепринятой схеме.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера – преподавателя, допускается привлечение тренера – преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «ВБЕ», а так же на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимся).

Проводить (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта – трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности (п. 3.8. Приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (зарегистрирован 26.08.2022, регистрационный №69795).

После проведения общей разминки необходимо выделить время (до 10 мин) на индивидуальную разминку, где применяют специальные упражнения, задача которых – подготовка к выполнению упражнений в основной части занятия.

Организация учебно-тренировочного процесса по «ВБЕ» и его содержание на первых двух годах спортивной подготовки принципиальных различий не

имеет.

Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья занимающихся, развития специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям «ВБЕ».

Начиная с 3-го года подготовки, учебно-тренировочный процесс юных каратистов приобретает формы и содержание, отличающиеся от первых лет занятий. Его построение осуществляется в связи с требованиями периодизации спортивной тренировки с учетом режима учебы и основного календаря соревнований.

Значительно возрастают тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий, занимающиеся знакомятся с основами спортивного образа жизни. В связи с этим тренерам – преподавателям, организационным работникам следует постоянно помнить, что интенсификацию физической нагрузки всегда необходимо подкреплять улучшением восстановительных мероприятий (сбалансированным питанием, созданием и соответствующих психологических условий подготовки и т.п.)

Организационно-методические указания по проведению учебно-тренировочного процесса

Все занятия состоят из 3-х частей - подготовительной (или разминки), основной и заключительной. В подготовительной части решаются две задачи: разогревания и подведения к решению основной части занятия.

Подготовительная часть. Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части урока характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть. Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида «ВБЕ». Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть. Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное

состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

В процессе освоения программы спортивной подготовки предусмотрено ознакомление с правилами соревновательной подготовки, новейшими разработками научно-практического характера, современными требованиями и методами организации тренировочного процесса, разработки современных технологий и условий повышения результатов в «ВБЕ», воспитания и развития навыков и опыта соревновательной подготовки юных спортсменов для обеспечения успешной спортивной специализации. Увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок в соответствии с имеющимися условиями и задачами этапов подготовки, определяет поиск организационных решений эффективности тренировочного процесса, качество которого соотносится с достижением спортивного результата. Ведущим положением в определении величины тренировочных нагрузок является соблюдение биологических особенностей и возрастных норм юных спортсменов.

Особенности годичного цикла подготовки по этапам обучения

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

- этап начальной подготовки – 2-3 года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года;
- этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;
- этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается.

Этап начальной подготовки.

В группы зачисляются обучающиеся, достигшие возраста семи лет, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача. Минимальная наполняемость групп 12 чел. На этапе начальной подготовки осуществляется формирование устойчивого интереса к занятиям спорта, формируется широкий круг двигательных умений и навыков, ведется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники «ВБЕ», выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Цель подготовки резервов высококвалифицированных спортсменов состоит в том, чтобы юные спортсмены при переходе в группы совершенствования спортивного мастерства, а впоследствии в группы высшего спортивного мастерства по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях высокого уровня, в сфере спорта высших достижений.

Содержание работы со спортсменами на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой ведения поединка, модельными требованиями квалифицированных спортсменов, возрастными особенностями и возможностями спортсменов.

Совершенствование техники, в свою очередь, повышает эффективность

проявлений двигательных способностей спортсмена через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление.

Физическая подготовка включает в себя общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие спортсмена и проявления качеств, необходимых спортсмену.

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков.

Специальная физическая подготовка спортсменов, прежде всего, направлена на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования выполнения технико-тактических действий.

Ее средствами являются приемы и действия, применяемые каратистами на соревнованиях.

Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения могут либо взаимно дополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого-либо качества. Поэтому в физической подготовке в наибольшей мере должно быть использовано положительное взаимодействие различных двигательных навыков, которые качественно влияют на специальную подготовку. Необходимо учитывать также избирательное влияние упражнений на выработку отдельных качеств. Однако наибольшее развитие одного качества возможно только при одновременном повышении уровня развития других.

Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать, как форму проявления двигательных возможностей спортсмена, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств. Кроме того, чем крепче у спортсмена здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.

Тренировочный процесс должен строиться с учетом сенситивных периодов развития физических качеств, особенно на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (спортивной специализации).

Учебно-тренировочный этап (этап спортивного совершенствования);

Группы формируются на конкурсной основе из здоровых обучающихся, проявивших способности к «ВБЕ», прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. На данном этапе происходит повышение уровня общей и специальной физической и технической, тактической и психологической подготовки, приобретается опыт и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «ВБЕ», формируется спортивная мотивация и укрепление здоровья спортсменов.

Учебный материал, должен содержать как минимум следующие разделы: специальные упражнения, специализированные игровые комплексы, элементы

техники и тактики «ВБЕ», тренировочные задания по решению эпизодов поединка. Со временем изменяется лишь доля внимания на каждый из этих разделов. Закрепление, совершенствование и контроль освоения технико-тактического мастерства осуществляется посредством поединков (учебных, тренировочных, контрольных, игровых, соревновательных).

Игры и игровые комплексы, которые являлись основополагающим учебным материалом в группах начальной подготовки, в учебно-тренировочных группах видоизменяются и используются преимущественно в форме тренировочных заданий.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Направлен на повышение функциональных возможностей организма, совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки, стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях, на поддержание высокого уровня спортивной мотивации, на сохранение здоровья спортсменов. На этом этапе идет накопление соревновательного опыта и совершенствование психической подготовленности. Тренировка каратистов приобретает еще более специализированную направленность. Группы этого этапа формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в учебно-тренировочных группах выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта и сдавших нормативы по ОФП и СФП. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе подготовка спортсменов идет на основе индивидуальных планов.

На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства в условиях спортивных организаций, осуществляющих подготовку спортсменов высокого класса, процесс многолетней подготовки приобретает формы и содержание, существенно отличающиеся от первых лет занятий этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (спортивной специализации). Его построение осуществляется в связи с требованиями периодизации спортивной тренировки с учетом календаря российских и международных соревнований. Значительно возрастают тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий. В связи с этим повышаются роль и значение восстановительных мероприятий (сбалансированного питания, создания соответствующих психогигиенических условий подготовки, использования водно-тепловых процедур, массажа и т.п.).

В связи с этим, основная направленность методики подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства обусловлена рядом принципов и положений, характерных для большинства видов спорта, включая «ВБЕ», которые заключаются в следующем:

1. Соразмерное развитие физических качеств и двигательных способностей за счет применения специфических тренировочных средств и методов и их сочетаний по объему и интенсивности, сложности и новизне упражнений, условиям их выполнения, уровню технического и тактического упражнений, условиям их выполнения, уровню технического и тактического мастерства, психической мастерства, психической напряженности и др. напряженности и др.

2. «Прогрессивная» подготовка, в процессе которой формируются «Прогрессивная» подготовка, в процессе которой формируются высокий уровень специальной физической подготовленности, широкий высокий уровень специальной физической подготовленности, широкий арсенал технических навыков, тактических умений и психической арсенал технических навыков, тактических умений и психической устойчивости, превышающие уровни прогнозируемой устойчивости, превышающие уровни прогнозируемой соревновательной деятельности.

3. Увеличение доли специфических (соревновательных) средств тренировки на всём этапе совершенствования спортивного мастерства.

4. Комплексность (в оптимальном сочетании) соревновательных и тренировочных нагрузок средств восстановления, сопряженного и избирательного методов развития и совершенствования физических качеств и двигательных способностей.

5. Эффективная адаптация к экстремальным ситуациям на главных соревнованиях на основе многократного моделирования условий и воспроизведения параметров специфической двигательной деятельности в тренировочном и соревновательном процессах.

6. Динамичность системы подготовки, предполагающая оптимальное планирование, оперативную коррекцию программ на основе постоянного изучения тенденций развития спорта, передового опыта, модернизации инвентаря, снарядов, рационализации средств и методов спортивной тренировки, использования фармакологических средств восстановления и повышения специальной работоспособности спортсменов.

Соблюдение техники безопасности

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта «ВБЕ» осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, которые определены в инструкции по технике безопасности. Учет ознакомления (информирования) спортсменов с техникой безопасности по избранному виду спорта на тренировочных занятиях ведётся в журнале учета учебно-тренировочных занятий.

Тренировочная работа по избранному виду спорта проводится круглогодично на основе данной программы.

Теоретический раздел программы изучается как на отдельных занятиях, так и путем проведения бесед на практических занятиях. Спортсмены юношеских и старших возрастных групп должны также самостоятельно знакомиться с литературой по соответствующим темам тренировочного плана.

Кроме занятий по расписанию, занимающимся следует выполнять домашние индивидуальные задания, по улучшению общей и специальной физической подготовленности, специализированную утреннюю зарядку, осваивать отдельные элементы техники. Для перехода из одной тренировочной группы в другую, занимающиеся должны выполнить в конце учебного года контрольные нормативы и получить соответствующий спортивный разряд. Условия перевода, а также требования по спортивной подготовке к выпускникам

определяются Федеральным стандартом спортивной подготовки по избранному виду спорта.

При организации и проведении тренировочных занятий со спортсменами, участии их в соревнованиях, должны строго соблюдаться установленные в Российской Федерации требования по врачебному контролю за занимающимися, меры профилактики спортивного травматизма, обеспечиваться должное санитарно-гигиеническое состояние мест занятий и оборудования.

В процессе работы с юными спортсменами в целях закаливания организма необходимо широко использовать естественные силы природы (солнце, воздух, воду), повседневно воспитывать навыки в соблюдении гигиенического режима на тренировках, во время учебы, работы и в быту.

Каждой тренировочной группой руководит тренер – преподаватель на протяжении всего периода обучения в спортивной школе.

На период летних каникул рекомендуется создание спортивного лагеря.

Тренировочная работа, организуется с учетом режима дня и занятости учащихся в общеобразовательной школе.

Травмы при учебно-тренировочных занятиях могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть.

Тем не менее основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация тренировочного процесса;
- методические ошибки тренера – преподавателя при проведении УТЗ;
- нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочного процесса;
- неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования и экипировки спортсменов;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия, неподготовленность мест при проведении тренировочных занятий.

К неправильной организации тренировочных занятий относится:

- проведение тренировочных занятий с числом спортсменов, превышающим установленные нормы;
- проведение занятий без тренера – преподавателя;
- неправильная организация направления движения спортсменов в процессе выполнения тренировочных упражнений.

При планировании и проведении тренировочных занятий тренер – преподаватель обязан учитывать организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

- наличие врожденных и хронических заболеваний;
- состояние утомления и переутомления;
- изменение функционального состояния организма спортсмена, вызванное

перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами.

При проведении тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению.

Тренировочные занятия разрешается проводить:

- при условии наличия у спортсмена медицинского допуска к тренировочному процессу по «ВБЕ».
- при соответствии спортивной экипировки предусмотренной правилами соревнований, санитарно-гигиеническим нормам, методике тренировки;
- при соответствии мест проведения тренировочного процесса санитарным нормам;
- при условии готовности инвентаря и оборудования к тренировочному процессу;
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера – преподавателя и согласно утвержденному расписанию.

Тренировочный процесс может быть начат только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий.

Требования безопасности перед началом занятий.

- надеть спортивную форму;
- начинать тренировочное занятие только по разрешению тренера – преподавателя и только с тренером – преподавателем;
- проверить надежность оборудования и спортивной экипировки;
- строго соблюдать дисциплину.

Требования безопасности во время занятий.

- не выполнять упражнений без заданий тренера – преподавателя;
- во время тренировки по сигналу тренера – преподавателя все должны прекратить упражнения. Вести схватку, упражнение разрешается только по указанию тренера – преподавателя.

По сигналу тренера – преподавателя прекратить тренировочное занятие;

- нельзя: толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам и ногам, наносить грубые удары.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

- при появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру – преподавателю;
- при получении спортсменом травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение;
- в случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности спортсменам, тренер – преподаватель отменяет занятия, срочно эвакуирует спортсменов из опасной зоны.

Требования безопасности по окончании занятий.

- убрать в отведенное место спортивный инвентарь;
- вывести спортсменов из зала (тренер – преподаватель выходит

последним);

- принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом;
- обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

Спортивная подготовка в Учреждении должна учитывать возможность занимающихся освоить оба раздела Сётокан: Сётокан-ката, Сётокан-кумите, а уже потом выявить большую склонность к одному из них.

На занятиях ВБЕ важным проявлением самоконтроля спортсмена, умения им контролировать своё сознание и правильно оценивать всё происходящее вокруг него, является ритуал (Рэйги), являющийся неотъемлемой составной частью всех формальных упражнений. Рэйги представляет собой набор форм этикета, жестко регламентирующих поведение ученика во время занятий, экзаменов, соревнований. Ритуал - важное связующее звено всех элементов тренировки друг с другом. Правила поведения не только являются вопросом отношений между людьми в обществе, но и эстетической характеристикой личности и способом укрепления духа. Четкое выполнение всех форм этикета является своего рода медитацией в движении.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки по виду спорта «восточное боевое единоборство»

Этап начальной подготовки (НП)

Таблица №17

№	Программный материал	дисциплина «ката»		дисциплина «кумитэ»	
		ЭНП 1 года	ЭНП 2-3 года	ЭНП 1 года	ЭНП 2 года
1.	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Общеразвивающие и гимнастические упражнения. Упражнения для развития силы (силовые подготовка) Упражнения для развития быстроты (скоростная подготовка). Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития ловкости (координационная подготовка). Упражнения для развития гибкости. Спортивные и подвижные игры, эстафеты.	+	+	+	+
2.	Специальная физическая подготовка : Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: Упражнения со снарядами. Подготовительные упражнения.	+	+	+	+
3.	Техническая подготовка Базовая техника Кихон: -техника стоек; -техника защиты; - удары руками; - удары ногами; - перемещения в Кихоне; - повороты и развороты; - ката;	+	+	+	+

	- кумитэ.				
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка: <i>Тактическая подготовка:</i> упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определённой скоростью); упражнения для развития активной и пассивной тактики; <i>Психологическая подготовка</i> морально-волевая, нравственная, Развитие силы воли / волевая подготовка /, Упражнения для воспитания волевых качеств, развитие смелости	+	+	+	+
5.	Участие в спортивных соревнованиях: контрольные и основные соревнования (все по календарю спортивно-массовых мероприятий на учебно-тренировочный год).	-	-	-	+
6.	Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. Сдача контрольных нормативов. Прохождение медицинского осмотра.	+	+	+	+

Содержание программ начальной подготовки дисциплины «кумитэ» первого года будет соответствовать содержанию программы начальной подготовки дисциплины «ката» второго года

Содержание программы начальной подготовки 1-го года обучения

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие человека, направлена на развитие всех физических качеств и их гармоничном сочетании. Основными средствами ОФП являются:

Строевые упражнения построение в шеренгу, колонну, различные перестроения на месте и в движении.

Общеразвивающие и гимнастические упражнения: комплексы для разминки, виды ходьба и бега на месте и в движении.

Развитие силы (силовая подготовка):

- развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса (подтягивания, отжимания), упражнения на пресс и укрепления мышц спины, приседания;

- упражнения с отягощениями (легкие гантели, набивные мячи) и на снарядах (перекладина, брусья);

- упражнения из других видов спорта (бокса, самбо и т.д.).

Развитие быстроты (скоростная подготовка):

- различные виды бега на короткие дистанции (Бег с ускорением до 30 - 40 м. Повторный бег 2 - 3 раза по 20 - 30 м. Бег 30 м.)

- выполнение упражнений или их отдельных элементов в максимальном темпе за определенный отрезок времени;

- подвижные, спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости:

- кроссы по гладкой и пересеченной местности на 500м, бег с чередованием с ходьбой до 1000 м; 6-ти минутный бег;
- упражнения, выполняемое длительное время;
- подвижные и спортивные игры.

Развитие ловкости (координационная подготовка):

- выполнение акробатических упражнений: группировки, перекаты, кувырки вперед-назад;
- выполнение беговых стартов из непривычного (неудобного) положения;
- челночный бег, полоса препятствий;
- подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости:

- выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах;
- упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, ушу и др).

Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка (СФП) является специализированным развитием общей физической подготовленности. Задачи её более узки и более специфичны, направлены на совершенствование физических качеств, наиболее необходимых и характерных для восточного боевого единоборства.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (отжимания) на кулаках, на пальцах;
- прыжки в длину;
- специальные упражнения с партнером («накатывание» и мягкое «набивание» предплечий, мышц брюшного пресса и др.);
- упражнения с палкой: наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положения; маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку; подбрасывание и ловля палки.
- упражнения со скакалкой (прыжки на месте через скакалку на одной и двух ногах);
- упражнения для отработки ударов руками и ногами по боксерской груши, настенной подушке, мешкам.
- упражнения с боксерскими лапами (удары руками и ногами) и т.п.

Подготовительные упражнения: отработка отдельных элементов технических приёмов, которые учащимся предстоит освоить.

Техническая подготовка

Занятия с группами ЭНП первого года по Сётокан включают ознакомление с основами базовой техники. Спортсмен, прошедший подготовительный этап, должен понимать различие между проникающей (тычковой) техникой и режущей (рубящей, круговой) техникой, иметь правильное представление о различных

стойках и их функциональном применении, а также владеть навыками перемещения.

В начале, обязательно отдельно изучаются атакующие и защитные передвижения, повороты и развороты, которые затем используются для соответствующих атакующих или контратакующих действий.

Базовая техника (Кихон)

Базовая техника (Кихон) является важнейшим аспектом обучения Сётокан. Задача данного раздела – научить правильной форме выполнения приемов и принципам распределения сил. Начальный этап обучения базовой технике предполагает освоение адекватного реагирования ребёнка на команды тренера-преподавателя и выполнение в соответствии с ними заданных технических элементов и действий. Необходимо постоянно обращать внимание на то, чтобы позиция тела была правильной, а все движения выполнялись гармонично и синхронно

1. ТЕХНИКА СТОЕК

ШИДЗЕНТАЙ – подготовительная позиция.

ХЭЙСОКУ-ДАТИ – стойка ожидания, стойка закрытых ног. Ноги выпрямлены, стопы сомкнуты друг с другом.

ЁЙ – ДАТИ - стойка готовности. Ноги выпрямлены, стопы расположены на ширине плеч, параллельно друг другу. Руки опущены вниз, параллельно бёдрам, кулаки сжаты.

ХЭЙКО - ДАТИ — иногда называют параллельной стойкой. Ноги выпрямлены, стопы расположены на ширине плеч, параллельно друг другу. Руки чуть согнуты в локтях, кулаки сжаты и выведены вперёд на уровне бёдер.

МУСУБИ- ДАТИ – «стойка неформальной заботы» или стойка ожидания. Переходная или статическая стойка с закрытыми глазами. Вес распределяется равномерно на обе ноги. Ноги прямые, пятки сомкнуты, а носки разведены на угол 45 градусов по отношению друг к другу.

ХАЧИДЖИ - ДАЧИ – стойка с развёрнутыми ступнями.

КИБА-ДАТИ – «стойка всадника», стойка с широко расставленными ногами. Ноги согнуты в коленях таким образом, что бёдра образуют с голенью угол примерно в 45 градусов. Бедра развёрнуты в стороны.

ДЗЕНКУЦУ-ДАТИ – «стойка лука и стрелы», вытянутая по линии атаки стойка. Это длинная фронтальная стойка, в которой большая часть веса приходится на переднюю ногу. Задняя нога выпрямлена в колене и вытянута назад, её стопа повернута на 30 градусов наружу.

КОКУЦУ-ДАТИ – задняя стойка, несимметричная по распределению веса стойка. Задняя нога является опорной. На неё приходится примерно 70% веса тела, на переднюю – 30%. Передняя нога выдвинута вперёд, на расстояние короткого шага, и опирается на подушечки пальцев

КАМАЭТЭ - боевая стойка полной готовности. Вес распределяется равномерно на обе ноги. Корпус немного повернут. Ноги на ширине плеч, одна нога выдвигается вперед на длину короткого шага. Стопа ноги, находящейся сзади, повернута под 45 градусов к линии атаки. Руки подняты и согнуты в локтях, защищают голову и верхнюю часть корпуса.

ФУДО-ДАТИ - фронтальная равноопорная стойка ожидания на прямых ногах, где стопы расположены на ширине плеч и развернуты носками наружу под 45 градусов, а сжатые в кулаки чуть согнутые руки выведены вперед на уровне бедер.

2. ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ

АГЕ УКЕ – верхний блок, восходящий блок.

ГЕДАН – БАРАЙ УКЕ – блокирование с отводом в сторону прямого удара ногой в корпус предплечьем со сжатым кулаком по траектории изнутри-наружу.

МОРОТЭ УКЕ усиленный блок двумя руками одновременно. Одной рукой выполняется блок УЧИ УКЕ, а вторая рука накладывается открытой ладонью или фалангами сжатого кулака в область локтя с внутренней стороны блокирующей руки.

СОТО (УДЕ) УКЕ – блок предплечьем по направлению снаружи-внутри, предплечье в момент блока располагается вертикально, локоть внизу;

УЧИ (УДЕ) УКЕ – блок внутренней стороной предплечья изнутри наружу, предплечье в момент блока располагается вертикально, локоть внизу;

ШУТО УКЕ – блок внешним ребром открытой ладони.

3. УДАРЫ РУКАМИ

СЕЙКЕН ЧОКУ ЦУКИ – прямой удар передней частью кулака.

ОЙ ЦУКИ – прямой удар рукой вперед с шагом вперед одноименной ногой (правая рука – правая нога).

ОЙ ЦУКИ ЧУДАН – прямой удар рукой вперед на среднем уровне с шагом вперед одноименной ногой

ОЙ ЦУКИ ДЗЭДАН – прямой удар рукой вперед на верхнем уровне с шагом вперед одноименной ногой

КИЗАМИ-ЦУКИ— «короткий удар», разновидность ой-цуки . Он выполняется разгибанием находящейся впереди руки с выбрасыванием кулака вперед без движения впереди стоящей ноги , используя вращение бедра для достижения силы. кизами-цуки может быть решающим ударом , однако он обычно применяется для нарушения равновесия противника и для подготовки к проведению ой-цуки, гяку-цуки или любой другой сильной атаки . Можно выполнять кизами-цуки, не изменяя позиции своего центра тяжести.

ГЬЯКУ ЦУКИ – противоположный (разноименный) прямой удар рукой, относительно передней ноги.

МАВАШИ-ЦУКИ – круговой удар кулаком по горизонтальной дуге снаружи-внутри в верхний уровень.

4. УДАРЫ НОГАМИ

МАЕ ГЕРИ – прямой удар ногой вперед;

МАЕ ГЕРИ КЕАГЕ – прямой удар ногой вперед по восходящей вертикальной траектории (подхлестывающий удар снизу-вверх);

МАЕ ГЕРИ ЧУДАН – прямой удар ногой вперед на среднем уровне;

МАВАШИ ГЕРИ – удар ногой по горизонтальной или восходящей дуге снаружи-внутри;

ЙОКО ГЕРИ - боковой удар ногой. Выполняется обычно из кибэ- дати или дзенкуцу-дати. В переводе с японского буквально означает «удар ногой сбоку»;

ЙОКО ГЕРИ КЕАГЕ - подхлестывающий, восходящий снизу удар. Колено ударной ноги является центром вращения. Выполняется из различных стоек, но классическое исполнение этого удара практикуется из стойки киб-дати. Удар наносится ребром стопы.

ЙОКО ГЕРИ КЕКОМИ — проникающий удар. Выполняется либо ребром стопы (СОКУТО), либо пяткой (КАКАТО): выбор ударной поверхности зависит от массы и жесткости атакуемой цели.

5. ПЕРЕМЕЩЕНИЯ

- перемещения вперед, назад в стойке дзенкуцу-дати;
- перемещения в дзенкуцу-дати вперед и назад с гедан-барай;
- перемещения в дзенкуцу-дати вперед и назад с аке-уге;
- перемещения вперед, назад в стойке кокуцу-дати;
- перемещения вперед, назад в стойке кокуцу-дати с шуто-уке;
- перемещения вперед, назад в стойке дзенкуцу-дати с маваши-гери;
- перемещения вперед, назад в стойке дзенкуцу-дати с гьяку-цуки
- короткий разворот на месте в широкой стойке и задней стойке;
- короткий разворот приставным шагом в передней стойке.

6. КАТА

КАТА – комплекс формальных упражнений. Условный бой против нескольких воображаемых противников (от 4 до 8) с заранее обусловленными перемещениями, атаками и защитами.

ХЕЙАН ШОДАН – «Мир и покой» 1-й уровень.

ХЕЙАН НИДАН – «Мир и покой» 2-й уровень.

7. КУМИТЭ

КУМИТЭ – «сталкивающиеся руки» - бой, поединок, схватка. Основная задача в Сётокан – воспитание спортсмена, со стойкой и несгибаемой волей.

ГОХОН КУМИТЭ – условный бой с перемещением на пять шагов.

Тактическая, психологическая подготовка.

Ритуал (*Рэйги*) является важным проявлением самоконтроля экзаменуемого и умения им контролировать свое сознание и пространство вокруг себя. На начальном этапе обучения, *рэйги* представляет собой набор форм этикета, жестко регламентирующих поведение ученика во время занятий и экзаменов. *Сётокан* является психофизической системой и ритуал – важное связующее звено всех элементов тренировки и экзамена друг с другом. Правила поведения не только являются вопросом отношений между людьми в обществе, но и эстетической характеристикой личности и способом укрепления духа.

На начальном этапе наряду с изучением стоек, ударов, блоков, перемещений учащимся даётся общее представление о возможностях творческого использования технических действий в поединке. Важным аспектом раздела Сётокан-ката является острота взгляда, правильное дыхание и акценты (Киай) в ключевых местах формального комплекса.

Психологическая (морально-волевая, интеллектуальная, нравственная) подготовка

Развитие силы воли:

А) упражнения на преодоление усталости;

Б) упражнения на выносливость;

- В) отказ от отдельных приятных мероприятий в пользу тренировки;
- Г) воспитание умения спокойно воспринимать критику тренера, старших товарищей.

Развитие смелости:

- А) кувырки в разных направлениях, с предметов различной высоты;
- Б) кувырки через предметы, партнеров;
- В) выполнение специальных заданий с физически более подготовленными партнерами;

Развитие настойчивости:

- А) выполнение предельных нормативов по физической подготовке с задачей достижения поставленной цели после неудачных попыток проведения упражнения;
- Б) достижение правильного выполнения сложного технического приёма;
- Г) достижение успешного выполнения формального упражнения (Сётокан-ката)

Развитие инициативности:

- А) самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики;
- Б) спортивные игры по специальным правилам.

Нравственное воспитание:

- А) воспитание примерного поведения в школе, дома, общественных местах;
- Б) воспитание стремления как можно лучше выполнять порученное дело;
- В) воспитание решительного пресечения плохих поступков своих товарищей;
- Г) воспитание личной гигиены, аккуратности, опрятности;
- Д) воспитание стремления оказывать помощь товарищам в учебе, тренировках, на соревнованиях.

Основной задачей тренировочного процесса является не столько техническое и физическое развитие ученика, сколько его гармоничное и разностороннее развитие. Необходимо работать над развитием концентрации внимания, реакцией и координацией движений, умением держать низко свой центр тяжести и использовать в каждом движении вес всего тела. Без хорошего знания базовой техники не будет прогресса в ката, без знаний принципов заложенных в ката, а также без проведения методов укрепления физического тела и закалки ударных поверхностей не будет прогресса в кумитэ.

Важным аспектом психологического состояния спортсмена при выполнении Сётокан-ката, особенно при его окончании, является Дзансин, проявляемый в виде постоянного контроля над воображаемым противником. Данный принцип приобретает особо важное значение при переходе к работе с партнером (Сётокан-кумитэ)

Содержание программы начальной подготовки 2-го года обучения

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения построение в шеренгу, колонну, различные перестроения на месте и в движении, размыкания и смыкания.

Общеразвивающие и гимнастические упражнения: комплексы для разминки, виды ходьба и бега на месте и в движении. Упражнения на равновесие, ходьба по бревну, скамейке.

Развитие силы (силовые подготовка):

- развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса (подтягивания, отжимания), упражнения на пресс и укрепления мышц спины, приседания;
- упражнения с отягощениями (легкие гантели, набивные мячи) и на снарядах (перекладина, брусья);
- упражнения из других видов спорта (бокса, самбо и т.д.).

Развитие быстроты (скоростная подготовка):

- различные виды бега на короткие дистанции с высокого и низкого старта (Бег с ускорением до 30 - 40 м. Повторный бег 6 - 8 раз по 20 - 30 м. Бег 30 - 60 м.)
- выполнение упражнений или их отдельных элементов в максимальном темпе за определенный отрезок времени;
- подвижные, спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости:

Упражнения на общую выносливость:

- бег и прыжки на месте в течение 20 сек., прыжки из приседа 15-20 раз.
- кроссы по гладкой и пересеченной местности на 800м, бег с чередованием с ходьбой до 1500 м; 6-ти, 12-ти минутный бег;

Упражнения на силовую выносливость:

- различные виды «планки» от 10 до 30 сек;
- приседания 3 подхода по 20-25 раз;
- выпады 3 подхода по 15-20 раз на каждую ногу;
- подвижные и спортивные игры.

Развитие ловкости (координационная подготовка):

- выполнение акробатических упражнений: группировки, перекаты, кувырки вперед-назад, стойки на лопатках, на голове;
- выполнение беговых стартов из непривычного (неудобного) положения;
- челночный бег, полоса препятствий;
- метание малого мяча в цель со стойки на коленях, стоя, из положения сидя;
- упражнения с мячами.
- подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости:

- выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах;
- упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, ушу и др).

Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) является специализированным развитием общей физической подготовленности. Задачи её более узки и более

специфичны, направлены на совершенствование физических качеств, наиболее необходимых и характерных для восточного боевого единоборства.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- сгибание – разгибание рук в упоре лёжа (отжимания) на кулаках, на пальцах;

- прыжки в длину;

- специальные упражнения с партнером («накатывание» и мягкое «набивание» предплечий, мышц брюшного пресса и др.);

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

- упражнения со скакалкой (прыжки на месте через скакалку на одной и двух ногах вперёд-назад, с ноги на ногу);

- упражнения для отработки ударов руками и ногами по боксерской груше, настенной подушке, мешкам.

- упражнения с боксерскими лапами (удары руками и ногами) и т.п.

Подготовительные упражнения: отработка отдельных элементов технических приёмов, которые учащимся предстоит освоить.

Техническая подготовка.

Далее программа подготовки охватывает изучение основных ударов и защит руками и ногами, наиболее распространенных в Сётокан. В процессе обучения спортсменов знакомят с этими техническими приемами, выполняемыми на верхней (Дзёдан) и средней (Тюдан) уровнях тела. Данный этап спортивной подготовки подразумевает достаточно точное выполнение учащимся базовой техники и, главное, овладение им основными принципами, заложенными в демонстрируемой технике. Последовательность обучения техническим приемам основывается на принципах безопасности и четкого самоконтроля ударной техники. Сначала изучаются приемы, защита от которых является наиболее простой, потом по мере изучения более сложных приемов, соответственно усложняется и защита от них.

На всех последующих этапах спортивной подготовки проводится повторение и совершенствование ранее изученных элементов. Также добавляются новые.

1. УДАРЫ РУКАМИ

КИЗАМИ-ЦУКИ ДЗЁДАН— «короткий удар» на верхнем уровне;

ГЪЯКУ ЦУКИ ЧУДАН – противоположный (разноимённый) прямой удар рукой, относительно передней ноги на среднем уровне

РЭН – ЦУКИ (переменные удары) — Гъяку-Цуки или Ой-Цуки, которые быстро наносятся 2-3 раза подряд с поочередной сменой рук.

УРАКЕН УЧИ – удар обратной стороной кулака;

2. УДАРЫ НОГАМИ

УРА МАВАШИ ГЕРИ - «обратный» круговой удар ногой. Проводится либо пяткой, либо подошвой стопы (спортивный вариант). В предупредительном положении нога разогнута, а в завершающей стадии — резко сгибается, нанося удар пяткой, к себе.

МАЭ ГЕРИ КЕКОМИ – прямой, останавливающий удар ногой (как правило, на уровне ЧУДАН).

ЙОКО ГЕРИ КЕАГЕ – удар в сторону, внешним ребром стопы, по восходящей прямолинейной траектории (может использоваться также вперёд с поворотом корпуса на опорной ноге).

МАВАШИ ГЕРИ ДЗЁДАН – удар ногой по горизонтальной или восходящей дуге снаружи-внутри в верхний уровень.

3. ПЕРЕМЕЩЕНИЯ

- ПОДШАГ – выполняется из любой позиции, а также в движении, коротким и резким скользящим шагом ближайшей к нужному направлению ногой с переносом на нее веса тела, при этом другая нога остается на месте. Это очень простое движение, но оно имеет принципиальное значение для поддержания равновесия в реальном бою и широко используется при проведении как атакующих так и защитных действий, соответственно для незначительного разрыва или сокращения дистанции. Выполняется вперёд, назад, влево, вправо.

- передвижения приставными шагами в задней и широкой стойке;

- передвижения скрестным шагом в задней и широкой стойке;

Передвижения выполняются: вперед, назад, вправо, влево, вправо-вперед, влево-вперед, влево-назад с разнообразными вариантами.

- длинный разворот скользящим шагом в передней стойке.

4. СВЯЗКИ ЭЛЕМЕНТОВ

- кизами-цуки дзёдан – гьяку цуки чудан с двойным выпадом;

- кизами-цуки дзёдан – гьяку цуки чудан с одним выпадом;

- кизами-цуки дзёдан – гьяку цуки чудан с подшагом вперёд;

- кизами-цуки дзёдан – гьяку цуки чудан – маваши гери дзёдан;

- рен-гьяку цуки-ура маваши гери;

- гьяку цуки- уракен учи - гьяку цуки;

5. КАТА

КАТА – комплекс формальных упражнений. Условный бой против нескольких воображаемых противников (от 4 до 8) с заранее обусловленными перемещениями, атаками и защитами.

ХЕЙАН САНДАН – «Мир и покой», 3-й уровень;

ХЕЙАН ЙОДАН – «Мир и покой», 4- уровень.

6. КУМИТЭ

Полусвободные спарринги.

Условный бой.

Спарринг по правилам сёбу-иппон

Тактическая подготовка

Средствами тактики являются дистанция, стойки, передвижения, переносы веса тела с ноги на ногу, смена темпа ритма, атака, защита, контратака, а также собственно тактические средства: разведка боем, финт, маневрирование, угроза, вызов, обман, опережение

Содержание программы начальной подготовки 3-го года обучения

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения построение в шеренгу, колонну, различные перестроения на месте и в движении, размыкания и смыкания.

Общеразвивающие и гимнастические упражнения: комплексы для разминки, виды ходьба и бега на месте и в движении. Упражнения на равновесие, ходьба по бревну, скамейке.

Развитие силы (силовые подготовка):

- развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса (подтягивания, отжимания), упражнения на пресс и укрепления мышц спины, приседания;
- упражнения с отягощениями (легкие гантели, набивные мячи) и на снарядах (перекладина, брусья);
- упражнения из других видов спорта (бокса, самбо и т.д.).

Развитие быстроты (скоростная подготовка):

- различные виды бега на короткие дистанции с высокого и низкого старта (Бег с ускорением до 30 - 40 м. Повторный бег 6 - 8 раз по 20 - 30 м. Бег 30 - 60 м.)
- выполнение упражнений или их отдельных элементов в максимальном темпе за определенный отрезок времени;
- подвижные, спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости:

Упражнения на общую выносливость:

- бег и прыжки на месте в течение 20 сек., прыжки из приседа 15-20 раз.
- кроссы по гладкой и пересеченной местности на 800м, бег с чередованием с ходьбой до 1500 м; 6-ти, 12-ти минутный бег;

Упражнения на силовую выносливость:

- различные виды «планки» от 10 до 30 сек;
- приседания 3 подхода по 20-25 раз;
- выпады 3 подхода по 15-20 раз на каждую ногу;
- подвижные и спортивные игры.

Развитие ловкости (координационная подготовка):

- выполнение акробатических упражнений: группировки, перекаты, кувырки вперед-назад, стойки на лопатках, на голове;
- выполнение беговых стартов из непривычного (неудобного) положения;
- челночный бег, полоса препятствий;
- метание малого мяча в цель со стойки на коленях, стоя, из положения сидя;
- упражнения с мячами.
- подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости:

- выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах;
- упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, ушу и др).

Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) является специализированным развитием общей физической подготовленности. Задачи её более узки и более

специфичны, направлены на совершенствование физических качеств, наиболее необходимых и характерных для восточного боевого единоборства.

Акробатические упражнения

Группировка сидя, в приседе, лёжа на спине. Перекаты в сторону, назад из упора присев. Различные кувырки. Длинные кувырки с места и разбега. Несколько кувырков вперёд и назад. Стойки на голове и руках.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- сгибание – разгибание рук в упоре лёжа (отжимания) на кулаках, на пальцах;

- упражнения с собственным весом. Переноска партнёра на руках, на спине, на плечах.

- прыжки в длину;

- специальные упражнения с партнером («накатывание» и мягкое «набивание» предплечий, мышц брюшного пресса и др.);

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

- упражнения со скакалкой (прыжки на месте через скакалку на одной и двух ногах вперёд-назад, с ноги на ногу);

- упражнения для отработки ударов руками и ногами по боксерской груши, настенной подушке, мешкам.

- подъём с МАЕ ГЕРИ из положения сидя.

- упражнения с боксерскими лапами (удары руками и ногами) и т.п.

Подготовительные упражнения: отработка отдельных элементов технических приёмов, которые учащимся предстоит освоить.

Техническая подготовка.

На этапе третьего года подготовки проводится повторение и совершенствование ранее изученных элементов. Также добавляются новые. Увеличивается объём работы в разделе Кумитэ. Уделяется внимание изучению самостраховки.

Жесткая самостраховка при падении:

- набок (правый и левый);

- на спину;

- на грудь (живот);

Жесткая самостраховка (с отбивом) выполняется на татами из исходных положений: сидя, полного приседа, полуприседа, стойки, а также при падении через партнера (стоя к партнеру спиной, лицом, левым боком. Правым боком), при падении через руку партнера (вправо и влево) и при падении через жердь (стоя к жерди спиной, лицом, правым боком, левым боком).

Мягкая самостраховка при падении:

- набок (правый и левый);

- на спину;

Мягкая самостраховка (перекатом, кувырком) выполняется на татами из исходных положений: полного приседа, стойки, а также при падении через партнера (стоя к партнеру спиной, лицом, левым боком, правым боком), при

падении через руку партнера (вправо и влево) и при падении через жердь (стоя к жерди спиной, лицом, правым боком, левым боком).

В техническом отношении в кумитэ необходимо следить за тем, чтобы все атакующие и контратакующие действия соответствовали критериям эффективности, важнейшими техническими составляющими которой являются:

- направленность вектора атаки к вертикальной оси тела, перпендикулярно к поверхности тела;
- правильно выбранная дистанция и, в соответствии с ней, выбор положения атакующей конечности;
- отсутствие конечностей противника (контроль их) в зоне, опасной для контратакующего;
- чёткая фиксация конечности в конце удара (Кимэ).

1. БОЕВЫЕ ПОЗИЦИИ (КАМАЭ)

- нижняя боевая позиция в передней стойке (правосторонней, левосторонней);
- нижняя боевая позиция в широкой стойке (правосторонней, левосторонней);
- средняя боевая позиция в передней стойке (правосторонней, левосторонней);
- средняя боевая позиция в широкой стойке (правосторонней, левосторонней);
- средняя боевая позиция в задней стойке (правосторонней, левосторонней);

2. ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ

ХАЙШУ УКЕ – вертикальный блок тыльной стороной открытой ладони по дуге изнутри-наружу.

МОРОТЭ УКЕ – усиленный блок двумя руками одновременно. Одной рукой выполняется блок УЧИ УКЕ, а вторая накладывается открытой ладонью или фалангами сжатого кулака в область локтя с внутренней стороны блокирующей руки.

УЧИ – КОМИ УКЕ – блок с проводкой снаружи-внутри (типа СОТО УКЕ) атакующей руки и поворотом корпуса.

3. УДАРЫ РУКАМИ

УРА ТЗУКИ – короткий прямой удар, наносимый от бедра (ХИКИТЭ). Пальцы сжатого кулака направлены вверх.

БАРИ – БАРИ ТЗУКИ – два прямых удара руками подряд.

КАГИ ТЗУКИ – боковой горизонтальный удар рукой, применяемый в ближнем бою.

4. КАТА

КАТА – комплекс формальных упражнений. Условный бой против нескольких воображаемых противников (от 4 до 8) с заранее обусловленными перемещениями, атаками и защитами.

ХЕЙАН ГОДАН – «Мир и покой», 5-й уровень;

ТЭККИ ШОДАН – «Тэки» 1-й уровень

5. КУМИТЭ

Полусвободные спарринги.

Условный бой.

Спарринг.

САНБОН-КИХОН – ИППОН – КУМИТЭ – работа с партнёром с оговорёнными заранее действиями. Отработка техники 2-х шагового спарринга.

Тактическая подготовка (работа с партнёром – Сётокан кумите) группы НП.

Основой начальной тактической подготовки в ГНП в сётокан является обусловленная учебная работа с партнёром (условные поединки -Кихон Сётокан кумите):

- на пять шагов (Кихон-Гохон Сётокан кумите);
- на три шага (Кихон-Санбон Сётокан кумите);
- на один шаг (Кихон-Иппон Сётокан кумите);

Они объединены в сётокан под общим названием Якусоку Сётокан кумите и являются естественным продолжением и отражением принципов, заложенных в разделах Базовая техника (Кихон) и Формальные упражнения (Сётокан-ката). Важнейшим спектром самоконтроля является проявление уважения к противнику, выражающееся в соблюдении ритуала (Рэйги). Отношение к партнёру, с которым ученик вступает в учебный поединок, является зеркальным отражением отношением его к самому себе.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий учебно-тренировочных этапов

Таблица №18

№ п/п	Программный материал	дисциплина «ката»		дисциплина «кумитэ»	
		До трёх лет	Свыше трёх лет	До трёх лет	Свыше трёх лет
1	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Общеразвивающие и гимнастические упражнения. Упражнения для развития силы (силовые подготовка) Упражнения для развития быстроты (скоростная подготовка). Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития ловкости (координационная подготовка). Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Упражнения для развития гибкости. Спортивные и подвижные игры, эстафеты.	+	+	+	+
2	Специальная физическая подготовка : Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: Упражнения с отягощением. Подготовительные упражнения.	+	+	+	+
3	Техническая подготовка Совершенствование изученной техники, линейные перемещения, жесткий баланс, отработка мощных ударов, устойчивости, умения использовать импульс ударов.	+	+	+	+

4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка: <i>Тактическая подготовка:</i> упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определённой скоростью); упражнения для развития маневренности, опережения. Умение пользоваться финтами, создавать угрозу противнику, проводить разведку боем.	+	+	+	+
5	<i>Психологическая подготовка</i> преодоление чувства страха, тревожности, усталости, воспитание терпеливости, морально-волевая, нравственная, развитие силы воли / волевая подготовка /, развитие смелости	+	+	+	+
6	Участие в спортивных соревнованиях: контрольные и основные соревнования (все по календарю спортивно-массовых мероприятий на учебно-тренировочный год).	+	+	+	+
7	Инструкторская и судейская практика Владение терминологией, умение провести разминку, практика судейства	+	+	+	+
8	Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. Сдача контрольных нормативов. Прохождение медицинского осмотра. Восстановительные процедуры.	+	+	+	+

Общая и специальная физическая подготовка

На тренировочном этапе многолетней подготовки создаются всесторонние предпосылки для адаптации организма юных спортсменов к напряженной специализированной деятельности в сётокан.

В начале этого этапа основное место продолжает занимать общая подготовка, широко применяются упражнения из смежных видов спорта. Во второй его половине подготовка становится более специализированной. Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе предварительной базовой подготовки является увеличение их объёма без форсирования общей интенсивности тренировки. Напряженность выполнения упражнения тоже возрастает, однако степень увеличения интенсивности тренировочных нагрузок следует нормировать в более узких пределах, чем прирост их общего объёма.

На этапе специализированной базовой подготовки, когда всё более проявляется тенденция к стабилизации форм и функций организма, тренирующий эффект нагрузок постепенно уменьшается. Поэтому в тренировочном процессе всё большее место должны занимать специфические нагрузки, интенсивность которых ежегодно увеличивается.

Методические рекомендации по развитию:

Быстроты (скоростная подготовка)

На этапе предварительной базовой подготовки ведущую роль постепенно начинает занимать метод повторного выполнения упражнений в различных его вариантах. Такой подход позволяет выполнить движения при различных режимах работы мышц, что способствует более успешному формированию вариативных двигательных навыков выполнения приёмов сётокан.

На этапе специализированной базовой подготовки рекомендуется шире использовать метод повторного выполнения скоростно-силовых упражнений, структурно тождественных изучаемым приёмам и действиям, при котором предельное силовое напряжение обеспечивается перемещением относительно лёгкого груза с максимальной скоростью или в максимально быстром темпе, с сохранением максимальной амплитуды движения. При этом важно соблюдать ряд условий:

- упражнения должны быть хорошо изучены и освоены;
- продолжительность заданий должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась вследствие утомления (в одном подходе приблизительно 10 секунд).

Силы (силовая подготовка).

На этапе предварительной базовой подготовки преимущественно используются общеразвивающие упражнения с преодолением веса собственного тела, упражнения на гимнастических снарядах и упражнения с отягощением небольшого веса. Собственно силовые упражнения целесообразно комбинировать с упражнениями скоростно-силового характера, в этом случае эффективнее формируются способности к «взрывному» проявлению усилий.

На этапе специализированной базовой подготовки всё более значительное место отводится силовым упражнениям, избирательно воздействующим на ведущие группы мышц. Они должны иметь сходство по биомеханической структуре и характеру нервно-мышечных усилий с основными приёмами и действиями, способствовать развитию мышечных групп, несущих основную нагрузку в поединке или при выполнении сётокан-ката. В программу силовой подготовки включаются упражнения на тренажёрах, упражнения с гантелями, гириями штангой величина отягощения в упражнениях со штангой на первых стадиях этапа варьируется в пределах 30-60 % и постепенно может доводиться в отдельных упражнениях до 100 % от собственного веса. Тренировочная нагрузка регулируется путём изменения величины поднимаемого веса, числа подходов и подъёмов штанги в одном подходе. Объём средств силовой подготовки устанавливается индивидуально.

Скоростно-силовых способностей.

Формирование способности эффективно проявлять эти качества в поединке или при выполнении спортивно-технических комплексов сётокан-ката происходит, главным образом, путём применения скоростно-силовых упражнений, при выполнении которых сила стремится к максимуму за счёт возрастания скорости сокращения мышц.

Выносливости.

Спортсмены этих возрастных групп хорошо адаптируются к работе аэробного характера, в результате чего у них повышаются возможности кислородтранспортной системы. Эффективными средствами развития общей выносливости у подростков являются занятия циклическими видами спорта. В подготовительном периоде чаще всего используется бег в равномерном темпе с относительно невысокой интенсивностью, продолжительность которого постепенно возрастает. На этапе специализированной базовой подготовки шире используется интервальный метод. Длительность нагрузки и её интенсивность

зависят от степени тренированности спортсмена и задач, стоящих на данном этапе подготовки. К другим методам развития общей выносливости следует отнести игровой и круговой метод тренировки.

Специальная выносливость развивается при выполнении учебных заданий, в основу которых положены упражнения, близкие по своей структуре к соревновательным.

Ловкости (координационная подготовка)

На этапе специализированной базовой подготовки для развития координационных способностей преимущественно используются те же упражнения, что и на этапе начальной подготовки постепенно, с расширением арсенала изучаемых приёмов и действий, учебные задания должны становиться более специализированными. Особенно активно координационные способности совершенствуются путём изучения новых действий и видоизменения уже известных упражнений.

Гибкости.

В подростковом возрасте рекомендуется выполнять упражнения на растягивание мышц и связок как можно чаще. Они выполняются как в подготовительной, так и в заключительной частях учебно-тренировочного занятия. Для решения поставленных задач используются в основном те же упражнения, что и на начальном этапе подготовки, но их объём и интенсивность постепенно увеличиваются.

Техническая подготовка

Цель обучения на тренировочном этапе - довести первоначальные умения выполнения приёмов и действий до относительно совершенного навыка.

Приоритетные задачи обучения:

- углубить понимание закономерностей решения двигательных задач выполняемых приёмов и их комбинаций; усовершенствовать технику приёмов и действий по пространственным, временным и динамическим параметрам в соответствии с индивидуальными особенностями обучаемых;

- создать предпосылки к вариативному выполнению приёмов и действий.

Основой методики обучения на этом этапе становятся методы целостного упражнения с избирательной отработкой деталей техники. Варьирование техники движений на этапе углубленного разучивания является важнейшей задачей, так как постоянно изменяющаяся обстановка в поединке требует от спортсмена умения оперативно корректировать пространственные, временные и динамические параметры приёмов и действий.

Особенности углубленной технической подготовки.

При изучении формальных боевых комплексов учитывать, что различные элементы ката характеризуются различной сложностью и требуют разных затрат времени для качественного освоения. Уделять достаточно внимания связкам и переходам между отдельными приемами. При возникновении затруднений рекомендуется организация индивидуальной углубленной отработки технико-тактических действий.

Спортивная дисциплина Сётокан интересна техническими действиями. Среди них:

1. Линейное перемещение.

2. Линейное приложение силы.
3. Низкие широкие стойки.
4. Жесткость постановки блоков.
5. Мощные удары руками и ногами.
6. Реверсивные удары от бедра.
7. «Касание смерти» — одноударные нокауты.
8. Выработка жесткого баланса.
9. Устойчивое положение ног.
10. Подключение бёдер в атаках и блоках.
11. Приложение усилий в конечной фазе удара.
12. Быстрая смена положительного ускорения на отрицательное.
13. Импульс и ударная волна от удара.
14. Имитация боя в ограниченном пространстве.
15. Бой против нескольких противников.

Тактическая подготовка на тренировочных этапах

В тактической подготовке каратэка речь идет о решении трех основных задач:

1. *Усвоение тактических знаний.* Сюда относятся: знание спортивных правил, искусство ведения боя, умение использовать силу противника в своих интересах; применение тактики, соответствующей техническому уровню, Физической подготовке и прочее.

2. *Развитие тактических способностей.* Речь идет о способности использовать свои технические, физические и психологические качества для решения конкретной тактической задачи.

3. *Развитие тактического мастерства.* Очевидно, что все возможные варианты боевых ситуаций запрограммировать и предугадать невозможно. Развитие тактического мастерства подразумевает отработку до автоматизма различных ситуаций спортивного поединка. Это развитие возможно только на базе достаточного технического мастерства. Во время тренировок кихон все движения выполняются в одинаковых условиях и становятся очень точными, чистыми и ритмичными. В реальной схватке или спортивном поединке условия непостоянны, положение противников быстро меняется, поэтому одна тактическая задача часто решается различными техниками, а одна техника решает различные тактические задачи.

Основные правила тактической подготовки следующие:

- тактические задачи можно решать только на теоретической основе;
- тактические знания должны быть закреплены на практике и отработаны до автоматизма;
- непрочные знания затрудняют решение тактических задач;
- освоение техники и её совершенствование всегда должны провидица в расчете на конкретную боевую ситуацию;
- каратэка ещё до освоения приема должен знать, какие тактические задачи он сможет решить этим приемом, и какое применение может найти этот прием.

Методические принципы обучения тактике боя относятся к сфере "главных секретов" во многих школах каратэ. Изучение опыта ведущих японских и европейских школ каратэ позволяет рекомендовать следующую методику обучения:

1. Первоначальное обучение применению тактических приемов в боевой обстановке проводится без противника (бой с "тенью"). Например: имитация удара гяку-дзуки и удар ногой маэ - гэри тюдан. Упражнения с пассивным партнером, стоящем на месте, или манекеном. Упражнения с "активным" партнером, который: только перемещается, но не защищается; защищается пассивно, то есть, используя блоки и уклоны, но без контрударов; защищается активно, то есть использует контрудары, например, блокирует удар любой техникой и отвечает ударом гяку-дзуки; атакует без финтов, например, наносит серию ударов маэ - гэри; атакует с финтами, например, финт гяку - дзуки, а потом реальный удар ёко - гэри.

2. Тренировка в спортивных поединках: "обусловленный" поединок то есть техника нападения и защиты заранее оговариваются. Например: нападающий - условленный обманный удар маваси - гэри дзёдан и реальный удар гяку-дзуки тюдан; обороняющийся - условленная защита произвольными блоками; "управляемый" поединок, в котором заранее назначается нападающий и обороняющийся. Используется несколько видов "управляемых" поединков: Поединок со сменой техник, то есть чередование различных ударов (оборона может быть активной или пассивной). Например: нападающий - маэ - гэри тюдан, обороняющийся - маваси - гэри дзёдан, нападающий маваси - гэри тюдан, обороняющийся - блокирует удар или защищается, как было обусловлено ранее.

3. *Разведка боем* предназначена для выявления сильных и слабых сторон противника в тактико-техническом плане, а также состояния его физической, психической и волевой подготовленности.

Разведка боем осуществляется с помощью атаки, защиты, контратаки, а также собственно тактических средств. Все они направлены на решение одной задачи - собрать информацию о противнике.

Разведка боем применяется в начале поединка против любого противника. Так, встречаясь с незнакомым соперником, каратэка должен узнать: правша он, или левша, в какой стойке работает, какова быстрота его реакции, какими основными ударами ведёт поединок, какой тактики придерживается и т.п. Если же противник известен, то с помощью разведки боем каратэка должен установить изменения в его технике и тактике, произошедшие за последнее время, а также его физическое состояние на данный момент. Как показывает практика, каждый ученик имеет индивидуальную манеру ведения боя, которая определяется его характером, уровнем физической, технической и психической подготовленности. В зависимости от этого поединок можно строить на наступательной, контратакующей или оборонительной (выжидательной) тактике. В то же время опытный ученик, оценив противника, может изменить тактику ведения поединка по ходу, перейдя, например, от наступательной к контратакующей, от оборонительной к наступательной манере и т.д. Такие переходы зависят от степени подготовленности ученика. Он должен быть своевременно обучен этим

формам ведения кумитэ, т.к. от умения перестраиваться по ходу поединка во многом зависит его исход.

4. *Финт* - это обозначение удара движением руки, туловища, ноги, головы и даже глаз.

С помощью финтов каратэка скрывает истинность своих действий и тем самым создаёт противнику трудности в организации контратакующих действий, держит в напряжении его внимание, перехватывает инициативу в свои руки, а также освобождается от скованности. Финт применяется одновременно и как средство маскировки «коронного» технического действия, и как средство заставить противника раскрыться, и, наконец, как средство выведения противника из равновесия или направления его перемещения в нужном направлении.

Финт является сильным тактическим оружием, но его эффективность целиком и полностью зависит от правдоподобности и выразительности его исполнения.

5. *Маневрирование* - это осмысленное передвижение по татами для решения тактических задач.

Умелое использование маневрирования в сочетании с финтами заставляет противника напрягать внимание, выполнять ответные действия не с подходящей дистанции и зачастую приводит к тому, что он выходит за пределы татами.

Главная задача маневрирования - это подобрать дистанцию для атаки и выйти на ударную позицию. От чёткости этого тактического действия зависит успех атаки, т.к. если дистанция не подобрана, то удар либо не достигнет цели, либо превратится в толчок, порой опасный для самого атакующего. Помимо этого маневрирование помогает каратэке во время поединка уходить от края площадки.

6. *Угроза* - это имитация активных действий, заставляющая противника защищаться или контратаковать.

Угроза заставляет противника применять оборонительную тактику и затрудняет контроль последующих действий атакующего, а также собственных действий, что приводит к напряжённости и скованности и создаёт благоприятные условия для атаки или контратаки. Кроме того, защищаясь, противник отступает к краю площадки, что затрудняет его маневрирование.

7. *Вызов* - это провокация противника на активные действия, способствующая выполнению намеченных контрприёмов.

Для осуществления вызова используется открытая стойка, умышленные раскрытия, демонстрация усталости и неспособности атаковать и др.

8. *Обман* - это действие, направленное на то, чтобы скрыть от противника истинную атаку.

Обманом может быть удар или серия ударов, которые наносятся легко, без излишней затраты сил и энергии, но заметно для противника с тем чтобы спровоцировать его на активные действия и контратаковать после того, как он раскрылся.

9. *Опережение* - это контрдействия в ответ на действия противника, но за более короткое время за счёт быстроты реакции и скорости выполнения.

Особенно широко опережение используется в контратакующем бою на дальней дистанции, используя вызов или обман для провокации противника на активные действия.

В целом же мастерство ученика во многом определяется уровнем развития его специализированных качеств, необходимых для овладения тактико-техническим арсеналом каратэ.

Психологическая подготовка

Основными факторами, оказывающими негативное влияние на психическое состояние спортсмена, являются боль, страх, усталость, психическое напряжение от тяжелой монотонной работы.

Болевые ощущения в единоборствах являются естественным следствием непосредственного контакта между спортсменами в ходе спортивного поединка или выполнения тренировочного задания. При выполнении заданий, требующих проявления выносливости, боль возникает в результате накопления в мышцах молочной кислоты при развитии утомления либо при травмировании спортсмена.

Одним из способов преодоления боли является **воспитание терпеливости**. Развитие способности переносить болевые ощущения, вызванные особенностями тренировочной и соревновательной деятельности и утомления в единоборствах, связано с периодом подготовки, уровнем подготовленности и личностными особенностями спортсмена. Систематическое применение нагрузок определенной направленности не только обеспечивает высокий уровень функциональной подготовленности, но и сопровождается развитием терпеливости.

Чувство страха вызывается, как правило, недостатком информации или недостаточным опытом спортсмена. В некоторых случаях оно проявляется в форме страха перед нагрузкой, неуверенности в собственных силах. Например, после однократной неудачи субъективное чувство боязни может отрицательно влиять на последующие выступления спортсмена в соревнованиях, затруднять эффективное выполнение технических и тактических действий.

Преодолению чувства страха способствует детальный анализ возможных опасных ситуаций, а также сознательно контролируемое систематическое выполнение упражнений с элементами риска, с постепенным разнообразием и усложнением заданий, развитие смелости и решительности.

Усталость – субъективное отражение состояния утомления. При выполнении тренировочного задания чувство усталости преодолевается путем волевого самонастроя спортсмена. Развитие терпеливости снижает негативное влияние усталости на спортивный результат. Устранению усталости способствует проведение комплекса мероприятий психоэмоциональной разгрузки и восстановительных процедур. При выполнении больших объемов нагрузок часто возникает состояние нервного перенапряжения по причине монотонности тренировочной работы. Существенно уменьшить его возможно за счет повышения эмоциональности занятий – введением элементов игрового метода, разнообразием условий деятельности и тренировочных заданий.

На психическое состояние спортсмена влияет также **высокое эмоциональное возбуждение и тревожность**. Повышение нервно-психического возбуждения в условиях ответственных соревнований рефлекторно подготавливает организм к высокоинтенсивной деятельности. Это возбуждение на фоне положительного эмоционального состояния спортсмена, его уверенности в себе и желания соревноваться обеспечивает оптимальную готовность к старту.

Однако чрезмерное эмоциональное возбуждение может оказать и резко отрицательное воздействие на результат выступления спортсмена.

Позитивно влияют на состояние спортсмена и спортивный результат такие факторы, как устойчивая мотивация к его достижению, уверенность в своих возможностях, адекватный предстартовый настрой спортсмена. Одно из условий формирования устойчивой мотивации спортсмена в тренировочном процессе – постановка перспективных целей и понимание необходимости усилий для их достижения.

Морально-волевая подготовка – комплекс воздействий, направленных на развитие личности спортсмена, его воли, чувств, способностей, на реализацию его потенциала как члена общества. Морально-волевая подготовка в спорте – комплекс воздействий, направленных на развитие личности спортсмена, которые формируются в ходе тренировочного процесса при преодолении трудностей объективного и субъективного характера и постепенном усложнении поставленных задач.

Качественные характеристики сформированности морально-волевых качеств:

Низкий уровень:

- поведение неровное;
- задание учащийся не принимает или принимает частично, проявляет пассивность при его выполнении;
- при столкновении с трудностями возможна потеря интереса к заданию;
- инициативы не проявляет;
- реагирует на внешние раздражители, под их влиянием прекращает выполнение задания.

Средний уровень:

- поведение неровное;
- возможно длительное сосредоточение на процессе выполнения задания, но эффективность деятельности низкая;
- действует самостоятельно в соответствии с полученным заданием;
- при столкновении с затруднениями активен в их преодолении;
- реагирует на внешние раздражители, под их влиянием прекращает выполнение задания.

Достаточный уровень:

- поведение ровное;
- сосредоточен на процессе выполнения задания;
- проявляются незначительные отвлечения, не влияющие на эффективность деятельности;
- действует самостоятельно в соответствии с полученным заданием, предлагает иные варианты его выполнения;
- активен в достижении цели;
- при столкновении с трудностями проявляет инициативу для достижения требуемого результата;
- реагируя на внешние раздражители, продолжает выполнение задания, сохраняет первоначальную цель.

Высокий уровень:

- поведение ровное;
- полностью сосредоточен на процессе деятельности;
- заинтересован в достижении требуемого результата;
- действует самостоятельно в соответствии с полученным заданием, активен в достижении конечного результата;
- для повышения эффективности деятельности предлагает рациональные способы ее выполнения;
- при столкновении с трудностями проявляет личную инициативу для достижения конечного результата;
- на внешние раздражители не реагирует.

Инструкторская и судейская практика.

На учебно-тренировочном этапе: занимающиеся должны свободно владеть спортивной терминологией, общей и специфичной для традиционного каратэ. К окончанию данного этапа обучения юные спортсмены должны владеть командным языком, уметь проводить построения и перестроения группы, проводить упражнения в строю, разминку, отдельные элементы тренировочного занятия, подготовку спортивного зала к занятию, получение спортивного инвентаря и выдачу учащимся, сбор и сдачу инвентаря после окончания занятия. Тренеру-преподавателю следует развивать способность учащихся наблюдать за выполнением технических приемов другими учащимися, анализировать, находить и исправлять ошибки.

Формирование судейских умений и навыков осуществляется путем изучения правил соревнований по традиционному каратэ, ведения дневника самоконтроля, заполнения под руководством преподавателя, а затем и самостоятельно, ведомостей контрольно-переводного тестирования, протоколов внутришкольных соревнований, непосредственного выполнения судейских обязанностей на соревнованиях начального уровня.

Содержание программы тренировочного этапа 1-го года обучения

КАТА : изучение Бассай-дай, Дзион. Совершенствование Хейан 1-5, Тэкки-1.

КИХОН: изучение - эмпи-учи, уширо-ура-маваши, комбинации ударов одной ногой (май-гери, йоко-гери, уширо-гери, мавашигери-коши), комбинации для аттестации на 2-1 кю. Совершенствование ранее изученных техник кихон.

КУМИТЭ: совершенствование изученных техник, работая с лапами, мешками, макиварами, "Германом", в парах. Отработка техник поточным методом в колоннах и по станциям. Свободные спарринги и поединки на татами по правилам себу-иппон.

Практика судейства (секретарь, боковой судья, рефери и арбитр).

Содержание программы тренировочного этапа 2-го года обучения

КАТА: Изучение Канку-Дай и Эмпи. Совершенствование ката Хейан 1-5, Тэкки-1, Дзион и Бассай-дай. Изучение правил соревнований в разделе ката-группа. Практика судейства соревнований по ката по флажкам (го-хаку), полуфиналы и финалы по баллам. Изучение ритуала выхода на татами в разделе ката-группа. Совершенствование выполнения ката в группе.

КИХОН: Изучение техник для аттестации на 1 дан, черный пояс. Совершенствование ранее изученных техник. Акцент на работу бедер, перемещение и кимэ.

КУМИТЭ: Изучение связок с обманными движениями, техника встречи с контратакой рукой и последующей второй волной атаки. Изучение способов защиты и атаки против соперников значительно отличающихся в росте и массе. Совершенствование изученных связок и тактик ведения поединков.

Практика судейства, изучение и анализ видео поединков с личным участием спортсменов и лучших спортсменов в сётокан.

Содержание программы тренировочного этапа 3-го года обучения

КАТА: и ката Годзюсиха-шо и Сотин. Совершенствование ката ката Хейан 1-5, Тэки-1, Дзион, Бассай-дай, Канку-Дай и Эмпи. Совершенствование ритма и кимэ. Совершенствование синхронности в ката-группа. Практика судейства по флажкам (гохаку) и по баллам полуфиналы и финалы.

КИХОН: совершенствование базовых комбинаций до уровня черного пояса. Изучение новых комбинаций защиты и контратаки в кихон-иппон кумитэ и дзуй кумитэ.

КУМИТЭ: изучение новых тактик при работе первым и вторым номером. Совершенствование связок для работы с проигрывающей позиции под конец поединка. Совершенствование комбинаций второй волны атаки. Отработка одиночных техник контратак на опережение и челноком.

Практика судейства (фокусин и рефери) в личных поединках и командном кумитэ.

Содержание программы тренировочного этапа 4-го года обучения

КАТА: изучение ката Унсу и Ганкакку. Совершенствование ранее изученных ката. Изучение вариантов бункай изученных ката. Подготовка показательных выступлений. Совершенствование ритма и кимэ. Совершенствование синхронности в ката-группа. **КИХОН:** совершенствование базовых комбинаций до уровня черного пояса. Совершенствование комбинаций защиты и контратаки в кихон-иппон кумитэ и джуй кумитэ. Совершенствование простых одиночных техник с акцентом на кимэ и точность выполнения.

КУМИТЭ: совершенствование тактик при работе первым и вторым номером. Изучение атакующих комбинаций с элементами обманных ударов и выпадов. Совершенствование комбинаций второй волны атаки. Совершенствование одиночных техник контратак на опережение и челноком. Изучение вариантов защиты от круговых ударов ногами с последующей подсечкой и добиванием. Совершенствование защиты из положения лежа и сидя на полу.

Практика судейства (фокусин и рефери) в личных поединках и командном кумитэ. Практика судейства по флажкам (гохаку) и по баллам полуфиналы и финалы.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Практические занятия

Общая физическая подготовка

Основными средствами ОФП являются: кроссы на различные дистанции, бег в переменном темпе, бег с ускорениями. Спортивные игры: регби, футбол,

настольный теннис, баскетбол, ручной мяч. Тяжелоатлетическая подготовка: штанга, гири, тренажёры. Упражнения без отягощений – отжимание от пола, отжимания на брусьях, подтягивание на перекладине, прыжки в длину, прыжки в высоту, толкания ядра, плавание на время и на объём. Лыжные гонки. Туристические походы.

С повышением спортивного мастерства физическая подготовка смещается в сторону специальной направленности.

Специальная физическая подготовка

К средствам СФП относятся: кросс с резкими ускорениями, работа с кувалдой на автомобильной крыше, броски гирь, упражнения с гирями, толчки, рывки, броски тяжелых мячей, работа со скакалкой, выталкивание штанги от груди, нанесение ударов с тяжестями в руках, отжимание от пола и подтягивание на перекладине в ускоренном темпе, работа на мешках, грушах, настенных подушках с взрывами, при работе на выносливость увеличение раундов до 5 минут и более. При работе на ловкость, координацию движений, вестибулярный аппарат необходимо овладевать разнообразными двигательными навыками.

Тренировки в бассейне с выполнением соревновательных техник с постановкой дыхания.

Совершенствование прямых, нижних, круговых, задних, боковых ударов ногами.

Защиты от прямых, нижних, круговых, задних, боковых ударов ногами.

Совершенствование двойных и серийных ударов и защита от них.

Техника и тактика ведения боя на дальней дистанции, работа с соперником, ведущим бой в наступательной манере. Тренировка с соперником, ведущим бой в контратакующей манере с дальней дистанции.

Техника и тактика ведения боя на средней и ближней дистанции. Техника входа и выхода из нее.

Техника и тактика ведения боя в атакующей манере (с высоким соперником, с низким соперником, с лёгким соперником, с тяжёлым соперником).

Техника и тактика ведения боя в контратакующей манере. Удары на опережение.

Техника и тактика ведения боя с соперником, находящимся в левосторонней стойке, правосторонней стойке.

Техника и тактика ведения боя с соперником, выступающим в контратакующей манере.

Упражнения на специальных боксерских снарядах, мешках, макиварах и лапах.

Техника и тактика ведения боя с агрессивным соперником.

Техника и тактика ведения боя с универсальным соперником.

Техническая и тактическая подготовка

Дальнейшая индивидуализация тактических действий ведения поединка. Самостоятельная оценка тактической ситуации: сбор данных о сопернике, поиск наиболее эффективных способов ведения поединка против конкретного противника (угроза, вызов, маневрирование, маскировка).

Анализ и самоанализ соревновательных поединков – собственных и вероятных противников.

Психологическая подготовка

Психическое состояние спортсмена, особенно перед поединком, во многом определяется индивидуальными особенностями свойств нервной системы.

Инструкторская и судейская практика

Обучение занимающихся самостоятельному ведению дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях.

Этап высшего спортивного мастерства

Практические занятия

Общая физическая подготовка

Основными средствами ОФП являются: кроссы на различные дистанции, бег в переменном темпе, бег с ускорениями. Спортивные игры: регби, футбол, настольный теннис, баскетбол, ручной мяч. Тяжелоатлетическая подготовка: штанга, гири, тренажёры. Упражнения без отягощений – отжимание от пола, отжимания на брусьях, подтягивание на перекладине, прыжки в длину, прыжки в высоту, толкания ядра, плавание на время и на объём. Лыжные гонки. Туристические походы.

С повышением спортивного мастерства физическая подготовка смещается в сторону специальной направленности.

Специальная физическая подготовка

К средствам СФП относятся: кросс с резкими ускорениями, работа с кувалдой на автомобильной крыше, броски гирь, упражнения с гирями, толчки, рывки, броски тяжелых мячей, работа со скакалкой, выталкивание штанги от груди, нанесение ударов с тяжестями в руках, отжимание от пола и подтягивание на перекладине в ускоренном темпе, работа на мешках, грушах, настенных подушках с взрывами, при работе на выносливость увеличение раундов до 5 минут и более. При работе на ловкость, координацию движений, вестибулярный аппарат необходимо овладевать разнообразными двигательными навыками.

Тренировки в бассейне с выполнением соревновательных техник с постановкой дыхания.

Совершенствование прямых, нижних, круговых, задних, боковых ударов ногами.

Защиты от прямых, нижних, круговых, задних, боковых ударов ногами.

Совершенствование двойных и серийных ударов и защита от них.

Техника и тактика ведения боя на дальней дистанции, работа с соперником, ведущим бой в наступательной манере. Тренировка с соперником, ведущим бой в контратакующей манере с дальней дистанции.

Техника и тактика ведения боя на средней и ближней дистанции. Техника входа и выхода из нее.

Техника и тактика ведения боя в атакующей манере (с высоким соперником, с низким соперником, с лёгким соперником, с тяжёлым соперником).

Техника и тактика ведения боя в контратакующей манере. Удары на опережение.

Техника и тактика ведения боя с соперником, находящимся в левосторонней стойке, правосторонней стойке.

Техника и тактика ведения боя с соперником, выступающим в контратакующей манере.

Упражнения на специальных боксерских снарядах, мешках, макиварах и лапах.

Техника и тактика ведения боя с агрессивным соперником.

Техника и тактика ведения боя с универсальным соперником.

Техническая и тактическая подготовка

Совершенствование индивидуальной тактики. «Коронные» приемы и способы их применения в конкретных ситуациях. Разработка «стандартных» ситуаций и применение их в поединке.

Умение вынудить партнера нарушить правила (выйти за даянг, применить грубое движение).

Психологическая подготовка

Разработка индивидуализированных систем психологической подготовки.

Инструкторская и судейская практика

Участие в судействе соревнований в роли помощника секретаря, бокового судьи. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших юношей.

Учебно-тематический план

Таблица №19

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	\approx 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	\approx 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	\approx 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при	\approx 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение

	занятиях физической культурой и спортом			гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение

	движения			олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей

			и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
Профилактика травматизма. Перетренированность/ неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-

				биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов

			спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Восточное боевое единоборство (далее ВБЕ) – официальный, аккредитованный вид спорта, который динамично развивается в России.

ВБЕ - является боевым искусством, объединяющим четыре единоборства стран Восточной Азии: СЁТОКАН, КОБУДО, КУДО и СИТО-РЮ, которые в XX веке превратились в популярные во всем мире виды спорта и имеют сегодня свои международные федерации, регулярно проводящие чемпионаты, первенства и Кубки мира, Европы, других континентов.

Правила восточного боевого единоборства в составе четырёх спортивных дисциплин, включают личные и командные полно-контактные поединки: с применением защитных средств (кудо, кобудо); условно-контактные поединки без средств защиты (сётокан, сито-рю); поединки с имитацией оружия (кобудо), а также личные и групповые формальные технические комплексы (упражнения), как без оружия (сётокан, сито-рю), так и с традиционным восточным оружием (кобудо).

ВБЕ – занимаются не только мальчики и юноши, но и многие девочки и девушки. Обучение можно начинать с семилетнего возраста, хотя не поздно начать изучение боевого искусства и в более позднем возрасте.

Сётокан отличается линейными перемещениями и линейным приложением силы. Стойки низкие и широкие. Блоки жёсткие. Удары руками мощные и реверсивные с включением в удар бедра. Принцип *иккэн-хисацу* (одним ударом —

наповал) является основополагающим в Сётокан карате-до. Программа Сётокан карате-до имеет 26 различных ката, принятых называть классическими, изучение и выполнение которых является важнейшей составляющей тренинга.

Особенно серьёзное внимание уделяется:

1. выработке жёсткого баланса, общей устойчивости, что достигается длительной отработкой низких, глубоких стоек;

2. вращательным «щелчковым» движением бедер в горизонтальной плоскости, в прямом или обратном ударе направлении, что генерирует огромную разрушительную силу в ударах и блоках;

3. своевременному и мгновенному включению всех групп мышц в конечной фазе удара, когда положительное ускорение мгновенно сменяется отрицательным (если это возвратное движение) или резкой остановкой, благодаря чему возникает импульс от удара или блока, или ударная волна, распространяющаяся вглубь поражаемой поверхности.

Фунакоши высказал основополагающий принцип Сётокан: "В каратэ атака не имеет преимущества". Более широкое толкование означает: "Каратэ - не есть оружие агрессии". Тем самым Фунакоши подчеркнул идею гуманности сётокан как боевой системы, целью которой является не разрушение, а созидание. Однако наряду с общефилософским смыслом, этот девиз содержит прямое практическое толкование: именно поэтому ката в Сётокане обязательно начинаются с блокирующего движения.

КУМИТЭ:

- личные условно-контактные ударные поединки без жестких средств защиты и без использования имитации традиционного восточного холодного оружия;

- командные условно-контактные ударные поединки без жестких средств защиты и без использования имитации традиционного восточного холодного оружия;

КАТА:

- одиночные технические комплексы (формальные упражнения без противника) без использования имитации традиционного восточного холодного оружия;

- групповые технические комплексы (формальные упражнения без противника) без использования имитации традиционного восточного холодного оружия.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица №20

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Будо-маты (татами «ласточкин хвост» толщина 25 мм) (10х10 м)	штук	3
2.	Весы электронные (до 180 кг)	штук	2
3.	Водоналивной боксерский мешок	штук	10
4.	Водоналивной тренажер «мужской торс» для отработки ударов	штук	6
5.	Гантели (от 0,5 до 5 кг)	комплект	4
6.	Гимнастическая палка «бодибар» длина 1200 мм (от 2 до 6 кг)	комплект	4
7.	Гимнастическая стенка	штук	6
8.	Гири (от 16 до 32 кг)	комплект	2
9.	Гонг боксерский	штук	2
10.	Жилет-отягощение (от 6 до 24 кг)	комплект	6
11.	Зеркало (1,6х2 м)	штук	6
12.	Лапа-ракетка	штук	10
13.	Лестница координационная для тренировок (4 м)	штук	5
14.	Макивара	штук	10
15.	Мат гимнастический (2х1 м)	штук	10

16.	Мишень настенная фехтовальная	штук	4
17.	Мяч баскетбольный	штук	2
18.	Мяч волейбольный	штук	2
19.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	4
20.	Мяч набивной (медицинбол) (от 6 до 9 кг)	комплект	4
21.	Мяч теннисный	штук	10
22.	Мяч футбольный	штук	2
23.	Палка гимнастическая	штук	10
24.	Подушка боксерская	штук	4
25.	Секундомер	штук	3
26.	Скакалка	штук	10
27.	Скамейка гимнастическая	штук	4
28.	Тренажер для растяжки на шпагат	штук	10
29.	Тренировочный конус	штук	10
30.	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	6
31.	Устройство для подвески боксерских мешков	штук	10
32.	Утяжелители для ног (от 0,5 до 2 кг)	комплект	4
33.	Утяжелители для рук (от 0,5 до 2 кг)	комплект	4
34.	Эспандер для ног	штук	10
35.	Эспандер для рук	штук	10
36.	Эспандер лента (от 15 до 68 кг)	комплект	4

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №21

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

				кол-во	срок эксплуа тации (лет)	кол-во	срок эксплуа тации (лет)	кол-во	срок эксплуа тации (лет)	кол-во	срок эксплуа тации (лет)
1.	Бейсболка	штук	на обучающе гося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Жилет защитный	штук	на обучающе гося	1	2	1	2	1	1	1	1
3.	Защита голени и стопы	пар	на обучающе гося	1	2	1	2	1	2	1	2
4.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающе гося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Костюм для восточного боевого единоборства	штук	на обучающе гося	1	1	2	1	1	1	1	1
6.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающе гося	-	-	2	1	2	1	2	1
7.	Кроссовки легкоатлетичес кие	пар	на обучающе гося	-	-	1	1	2	1	2	1
8.	Лапы боксерские	пар	на обучающе гося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Наколенники	пар	на обучающе гося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Перчатки боксерские (10 унций)	пар	на обучающе гося	1	2	1	2	1	2	1	2
11.	Перчатки защитные	пар	на обучающе гося	1	2	1	2	1	1	2	0,5
12.	Перчатки снарядные	пар	на обучающе гося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
13.	Пояс (белый,	комплект	на	-	-	1	3	1	3	1	3

	синий, красный)		обучающе гося								
14.	Протектор - для паха	штук	на обучающе гося	-	-	1	2	1	2	1	2
15.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающе гося	1	1	1	1	1	1	1	1
16.	Сандалии (шлепанцы)	пар	на обучающе гося	-	-	1	1	1	1	1	1
17.	Сумка спортивная	штук	на обучающе гося	-	-	1	1	1	1	1	1
18.	Футболка с длинным рукавом	штук	на обучающе гося	-	-	2	1	2	1	2	1
19.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающе гося	-	-	2	1	2	1	2	1
20.	Футы защитные	пар	на обучающе гося	1	2	1	1	1	1	1	1
21.	Чешки гимнастические	пар	на обучающе гося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
22.	Шапка спортивная	штук	на обучающе гося	-	-	1	1	1	1	1	1
23.	Шлем боксерский	штук	на обучающе гося	1	2	1	2	1	2	1	2
24.	Шорты	штук	на обучающе гося	-	-	1	1	1	1	1	1
25.	Щитки защитные	пар	на обучающе гося	-	-	1	1	1	1	1	1

Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России

от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «восточное боевое единоборство», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Информационно-методические условия реализации Программы

Методическая литература

1. Алексеев А.В. Себя преодолеть. М., ФиС, 1985.
2. Вашляев Б.Ф. Конструирование тренировочных воздействий: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Б.Ф. Вашляев, И.Р. Вашляева, М.Г. Фарафонов – Екатеринбург: Изд. Г.П. Калинина, 2006 г.
3. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: Физкультура и спорт, 1983.-75с.
4. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. - Киев: Здоров'я, 1984.-144с.
5. Всероссийский реестр видов спорта
6. Годик М.А. Спортивная метрология. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 192с.
7. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М., Просвещение, 1985.
8. Единая всероссийская спортивная классификация
9. Детская спортивная медицина/ Под ред. С.В. Тихвинского и С.В. Хрущева.- М.: Медицина, 1980. - 439с.
10. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. М., ФиС, 1991.
11. Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
12. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.-280с.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 208с.
14. Пилюян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. Малаховка, 1999.
15. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник для вузов физического воспитания и спорта. Киев
16. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. - Киев: Высшая школа, 1994.- 352с.
17. Под общей редакцией В.Г. Никитушкина. Система подготовки спортивного резерва. М., 1994.
18. Приказ Минспорта России от 02.10.2012 N 267 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил"
19. Система подготовки спортивного резерв / Под ред. В.Г. Никитушкина. - М., 1994. - 320с.
20. Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. М., Просвещение, 1987
21. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: СААМ, 1995
22. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений.– М.: Издательский центр «Академия», 2001 г.

23. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.- 255с.
24. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2002 г.
25. Федеральный закон от 14.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
26. Хрипкова Л.Г. Возрастная физиология. М., Просвещение, 1988.
27. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. - М.: Физкультура и спорт, 1982.- 157с
28. Восточное боевое единоборство: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ и других учреждений дополнительного образования. Коллектив авторов. А.В.Поляков и др., - Коломна: «Принт сервис», 2013
29. Воронов И.А. Секретные боевые искусства Китая.- СПб.: Б&К, 2000.- 242 с.
30. Марков В.В., И. Л. Гульев СЁТОКАН правила соревнований – Донецк: ДонНУ, 2012
31. Марков В.В., И. Л. Гульев Программа по спортивной дисциплине Сётокан – г.Москва 2014 год

Перечень Интернет-ресурсов:

1. www.consultant.ru
2. <http://www.minsport.gov.ru/>
3. <http://vbe-shotokan.ru/>
4. <http://list.rusada.ru/>
5. <https://newrusada.triagonal.ne>
6. <https://karateworf.ru/>