

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

СОГЛАСОВАНО:
протокол заседания
Тренерского совета

№ _____ от «26» августа 2026 г.

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

О.М. Примакова
«27» августа 2026 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ВОСТОЧНОЕ БОЕВОЕ ЕДИНОБОРСТВО»
(ДИСЦИПЛИНЫ «СЕТОКАН» «СИТО-РЮ»)**

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 256550F81525CE3B36F12BB013C09760
Владелец: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №10" Г. БАРНАУЛА
Действителен: с 11.07.2025 до 04.10.2026

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 08 декабря 2025 года № 1096, 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.

Инструкторы – методисты:

Пашкова Н.М.

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.....	5
I. Общие положения.....	5
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «восточное боевое единоборство»	6
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	7
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	8
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	9
2.3.1. Учебно-тренировочные занятия	13
2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия.....	13
2.3.3. Спортивные соревнования	15
2.4. Годовой учебно-тренировочный план (52 недели в год).....	17
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	21
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	25
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	28
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	30
2.9. Принципы ведения здорового образа жизни и преимущества ведения трезвого образа жизни в целях закрепления этих принципов у детей и подростков.....	33
III. Система контроля.....	34
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «восточное боевое единоборство».....	34
3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	37
IV. Рабочая программа по виду спорта «восточное боевое единоборство»....	43
4.1. Общие рекомендации построения многолетней спортивной подготовки по виду спорта «восточное боевое единоборство».....	44
4.1.1. Структура и содержание микроциклов, применяемых в виде спорта «восточное боевое единоборство».....	46
4.1.2. Характеристика вида спорта и входящих в него спортивных дисциплин....	51
4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий для этапа начальной подготовки	54
4.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)	67
4.4. Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа совершенствования спортивного мастерства	77
4.5. Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа высшего спортивного мастерства.....	78

4.6.	Общие рекомендации для этапов ССМ и ВСМ	80
4.7.	Психологическая подготовка	80
4.8.	Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований	81
4.9.	Учебно-тематический план.....	82
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «восточное боевое единоборство».....	87
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	88
6.1.	Требования к материально-техническим условиям реализации Программы	89
6.2.	Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки.....	89
6.3.	Кадровые условия реализации Программы.....	93
6.4.	Информационно-методические условия реализации Программы.....	94

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 23.05.2025);

- Закон «Об образовании в Алтайском крае» от 04 сентября 2013 года N 56-ЗС (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 года № 329-ФЗ (далее - № 329-ФЗ) (с изменениями и дополнениями);
- 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 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 02.06.2026 №19 «Об утверждении Сп 2.4.2.4283-26 "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 08 декабря 2025 года № 1096;
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года и плана мероприятий по её реализации» (в редакции Распоряжения Правительства РФ от 15.05.2023 №1230-р);
- 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 08 декабря 2025 года № 1096.

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.

Весь период спортивной подготовки составляет семь и более лет и включает в себя этапы: этап начальной подготовки (далее - ЭНП), учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТЭ), этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ), а также этап высшего спортивного мастерства (далее - ВСМ).

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Организация и осуществление образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки проводятся с учетом особенностей организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп, организации и проведения промежуточной и итоговой аттестации.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «восточное боевое единоборство» представляет комплекс, основных характеристик учебно-тренировочного процесса в который входят:

- наименование этапов спортивной подготовки;
- сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц в группах на этапах, проходящих спортивную подготовку;
- объем дополнительной образовательной программы с учетом этапов спортивной подготовки;
- виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные мероприятия, спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности;
- годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки;
- календарный план воспитательной работы;
- план мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
- планы инструкторской и судейской практики;
- планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств;
- система контроля, содержащая требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях, оценку результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки;
- рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине), которая состоит из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана;
- условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Комплектование групп для занятий восточным боевым единоборством происходит согласно нормативным требованиям к возрасту и количеству обучающихся. Группы спортивной подготовки комплектуются с учетом физической и спортивно-технической подготовленности, возраста, пола и выполнения переходных нормативов и требований.

Содержание этапа начальной подготовки, учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства определяется программами спортивной подготовки, разработанными и реализуемыми организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки.

Для перевода из одной группы спортивной подготовки в другую, как правило, более высокой подготовленности, обучающиеся должны успешно выполнить требования федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «восточное боевое единоборство». Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным в федеральном стандарте спортивной подготовки, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленным в дополнительной образовательной программе по виду спорта с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

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

Таблица №1

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)	4-5	10	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	3
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	2
Для спортивных дисциплин «кумите», «весовая категория», «командные соревнования», «спарринг постановочный»			
Этап начальной подготовки	1-2	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	2

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица №2

Этапный норматив	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		
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

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочный процесс состоит из следующих видов подготовки:

- ☐ общая физическая подготовка;
- ☐ специальная физическая подготовка;
- ☐ техническая подготовка;
- ☐ тактическая подготовка;
- ☐ теоретическая подготовка;
- ☐ психологическая подготовка.

Основными формами учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия. В целях обучения и отработки практических навыков занятия могут проводиться по подгруппам, с одним или несколькими обучающимися.

На этапе совершенствования и высшего спортивного мастерства учебно-тренировочный процесс организуется с применением индивидуальных планов.

В процессе реализации программы в зависимости от целей и задач и этапа обучения используются такие формы обучения как:

- ☐ самостоятельные занятия;
- ☐ участие в спортивных соревнованиях;
- ☐ инструкторская практика;
- ☐ судейская практика.

В программе предусмотрено проведение следующих мероприятий:

- ☐ учебно-тренировочные мероприятия;
- ☐ медицинские, медико-биологические мероприятия;
- ☐ восстановительные мероприятия;
- ☐ контрольные мероприятия (тестирование и контроль);
- ☐ выполнение нормативов ГТО.

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

☐ учебно-тренировочные занятия, включающие в себя теоретическую и организационную части (групповые, индивидуальные, смешанные и иные);

☐ учебно-тренировочные мероприятия. Учебно-тренировочные сборы проводятся Учреждением в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов, приведенной в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «восточное боевое единоборство»;

- ☐ спортивные соревнования;
- ☐ индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта

Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации;

□ иные виды (формы) обучения (инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия).

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является учебно-тренировочное занятие.

В основу комплектования учебно-тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Многолетняя спортивная подготовка – это единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение процессов обучения, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; нацеленность на высшее спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Исходя из цели, занятия могут быть учебно-тренировочными, контрольными, соревновательными.

На учебно-тренировочных занятиях идет не только разучивание нового материала, закрепление ранее пройденного, повышение эффективности выполнения ранее изученных движений, но и большое внимание уделяется повышению и совершенствованию общей и специальной работоспособности.

Контрольные занятия обычно применяются в конце прохождения определенного раздела программы. На таких занятиях принимаются зачеты по ОФП, СФП, технике, что позволяет оценить качество проведенной учебно-тренировочной работы, успехи и отставание отдельных обучающихся и их главные недостатки в уровне моральной, волевой, физической и технико-тактической подготовленности.

Соревновательные занятия проводятся в форме неофициальных и внутришкольных соревнований. Это могут быть классификационные турниры для начинающих и обучающихся младших разрядов или турниры-прикидки с участием квалифицированных обучающихся с целью окончательной коррекции состава команды. Такие соревнования могут проводиться в присутствии зрителей, с награждением и другими атрибутами официальных соревнований. Они особенно полезны и крайне необходимы при недостаточном количестве официальных соревнований или с целью моделирования предстоящих стартов. С их помощью удастся формировать у обучающихся соревновательный опыт.

Учебно-тренировочные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность в значительной степени зависит от рациональной организации,

обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, тщательного учета индивидуальных особенностей обучающихся. В зависимости от вышеперечисленных факторов, а также от этапа подготовки предпочтение может быть отдано различным организационным формам учебно-тренировочных занятий: групповой, индивидуальной, фронтальной, а также самостоятельным занятиям.

При групповой форме проведения учебно-тренировочных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи обучающихся при выполнении упражнений.

При индивидуальной форме обучающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания у обучающегося самостоятельности, творческого подхода к тренировке.

При фронтальной форме группа обучающихся одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае тренер-преподаватель имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому обучающемуся.

Одной из форм учебно-тренировочного процесса являются самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера-преподавателя, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую методическую литературу.

Учебно-тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной. Конкретное содержание каждой из них определяется задачами, которые ставятся на данном занятии.

Задачей подготовительной части является предварительная организация обучающихся: построение в шеренгу, рапорт, сообщение задач занятия и др. Центральное место в подготовительной части занимает функциональная подготовка обучающихся к предстоящей основной деятельности, что достигается выполнением дозируемых и непродолжительных физических упражнений. Подбор средств для подготовительной части занятия определяется задачами и содержанием основной части. Подготовительная часть занимает, как правило, 10-15 минут.

В процессе тренировки квалифицированных обучающихся вместо подготовительной части занятия проводится разминка – комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых с целью подготовки организма к предстоящей деятельности.

Разминка повышает функциональные возможности организма, создает условия для проявления максимальной работоспособности. Она состоит из двух частей – «разогревания» организма и настройки на предстоящую спортивную деятельность.

Задача первой части разминки – повысить общую работоспособность обучающегося усилением деятельности главным образом вегетативных функций организма.

Задача второй части разминки – подготовить обучающегося к выполнению первого тренировочного упражнения основной части занятия, «настроить» его на выполнение тех упражнений, которые специфичны для данной спортивной

специализации и занимают главное место в основной части занятия. Общая продолжительность разминки составляет не менее 25-30 минут.

Содержание разминки перед соревнованием в принципе то же, что и перед учебно-тренировочным занятием, однако проведение разминки перед соревнованием имеет определенные особенности. Она начинается за 60-80 минут до старта и обычно состоит из трех частей: «разогревание», настройка на предстоящую работу; перерыв для отдыха и подготовки к выходу на место соревнования; окончательная настройка на месте соревнования.

Решение наиболее сложных задач занятия осуществляется в основной части, которая характеризуется наибольшей физиологической и психической нагрузкой, достигающей уровня, необходимого для решения задач совершенствования всех сторон подготовленности обучающегося.

При планировании и проведении основной части занятия целесообразно руководствоваться перечисленными ниже положениями.

1. Задачи технической подготовки, как правило, решаются в первой трети основной части занятия, когда обучающийся находится в состоянии оптимальной готовности к восприятию новых элементов осваиваемой спортивной техники.

2. Наибольшая нагрузка выполняется во второй трети основной части занятия и постепенно снижается в последней трети.

3. Комплексные занятия с параллельным решением нескольких задач оказывают на организм обучающихся всестороннее и существенное воздействие.

Последовательность применения упражнений различной преимущественной направленности в основной части учебно-тренировочного занятия должна быть примерно следующей:

- упражнения на быстроту;
- упражнения, направленные на развитие силы;
- упражнения для улучшения координации движений, как правило, выполняются в начале основной части;
- упражнения на гибкость обычно чередуются с другими упражнениями (особенно с силовыми и скоростно-силовыми).

Заключительная часть занятия обеспечивает постепенное снижение нагрузки, создает определенные предпосылки для последующей деятельности, подводит итог занятия. Ее примерное содержание: выполнение несложных упражнений с постепенно понижающейся интенсивностью, строевые и порядковые упражнения, упражнения на расслабление. Продолжительность заключительной части – 8-10 минут.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного занятия, его задачи, средства и методы, величина и характер тренировочных нагрузок определяются недельным планом тренировки. Продолжительность тренировочного занятия в Учреждении зависит от года обучения, возраста, квалификации каратистов и задач тренировки. Время проведения занятий в течение дня планируется в зависимости от режима учебы и отдыха. Тренер-преподаватель должен следить за тем, чтобы время занятий оставалось по возможности стабильным, так как перестройка режима тренировки сопровождается понижением работоспособности обучающихся, ухудшением

процессов восстановления после тренировочных нагрузок, что отрицательно сказывается на эффективности учебно-тренировочного процесса.

2.3.1. 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.

Формы обучения: очная.

Сформированным группам спортивной подготовки устанавливается норматив недельного объема учебно-тренировочной нагрузки (количество часов в неделю).

Учебно-тренировочные занятия могут проходить в различных условиях: в зале, на ковре, в тренажерном зале, на стадионе, в период тренировочных сборов в каникулярный период – на территории оздоровительных и спортивно-оздоровительных лагерей.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица №3

№ 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 спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам	-	14	18	21

	России, кубкам России, первенствам России				
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.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.4.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		
3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам					
3.1.	Медицинские осмотры и обследования	До 2 суток и не менее 1 раза в год, с	До 3 суток 1 раз в полгода, с учетом углубленного медицинского обследования		

		учетом прохождения диспансеризац ии	
--	--	--	--

2.3.3. Спортивные соревнования

Объем соревновательной деятельности

Таблица №4

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 года	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

Соревнования в ВБЕ – часть процесса спортивной подготовки, под которым понимается нацеленное на результат (победу) участие в соревновательных стартах. В зависимости от места и задачи проведения соревновательные старты могут быть:

- Контрольные соревнования - проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и

специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований и быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

- По результатам *отборочных соревнований* комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

- *Основные и главные соревнования* ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей обучающихся. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание более высокого места на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Роль и место различных соревнований существенно зависит от этапа многолетней подготовки. Так на начальных этапах многолетней подготовки планируют только подготовительные и контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. По мере роста квалификации обучающихся, на последующих этапах многолетней подготовки число соревнований увеличивается, в соревновательную практику вводятся основные и главные соревнования, число и роль последних возрастает на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Соревнования в ВБЕ по своему характеру делятся на личные и лично командные, проводятся в определенных возрастных группах.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «восточное боевое единоборство»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории «Сириус», календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования и

соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «восточное боевое единоборство» на 52 недели в год

Годовой учебно-тренировочный план (далее - учебный план) определяет общий объем ДОПСП по видам спортивной подготовки и иным видам деятельности. Организация распределяет учебно-тренировочное время по этапам спортивной подготовки и годам обучения.

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет 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.

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.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видов спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации ДОПСП, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности,

учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «восточное боевое единоборство».

Учебно-тренировочный процесс в Организации осуществляется в соответствии с учебным планом (включая период самостоятельной подготовки).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных учебным планом Организации.

Годовой учебно-тренировочный план (дисциплина «ката») на 52 недели в год

Таблица №5

Виды подготовки и иные мероприятия	Начальная подготовка (НП)			Учебно-тренировочный этап (Т)					ССМ	ВСМ
				недельная нагрузка в часах						
	4.5-6 час.	6-8 час.	8 час.	10 час.	12 час.	14 час.	16 час.	18 час.	20 час.	24 час.
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
	Наполняемость групп (человек)									
	12	12	12	10	10	10	10	10	3	2
1. Общая физическая подготовка	70/94	75/100	100	83	100	117	117	131	114	125
2. Специальная физическая подготовка	40/53	56/75	75	110	131	153	175	196	156	162
3. Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	26	31	36	58	66	104	125
4. Техническая подготовка	80/106	119/158	158	208	250	291	316	356	468	586
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	35/47	47/62	62	57	69	80	83	94	73	75
6. Инструкторская и судейская практики	-	-	-	10	12	15	33	37	52	75
7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия (тестирование и контроль).	9/12	15/21	21	26	31	36	50	56	73	100
Всего часов в год	234/312	312/416	416	520	624	728	832	936	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 №6

Виды подготовки и иные мероприятия	Начальная подготовка (НП)		Учебно-тренировочный этап (УТ)					ССМ	ВСМ
	недельная нагрузка в часах								
	6 час.	8 час.	10-12 час.	12 час.	14 час.	16час.	18 час.	20час.	24 час.
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
	2	2	3	3	3	3	3	4	4
	Наполняемость групп (человек)								
	12	12	8	8	8	8		4	2
1. Общая физическая подготовка	100	104	68/81	81	95	100	112	83	100
2. Специальная физическая подготовка	41	67	104/125	125	146	166	187	135	162
3. Участие в спортивных соревнованиях	-	13	21/25	25	29	50	56	104	125
4. Техническая подготовка	109	162	208/250	250	291	333	375	500	599
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	56	62	73/87	87	102	100	112	83	100
6. Инструкторская и судейская практики	-	-	10/12	12	14	25	28	52	62
7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия (тестирование и контроль).	6	8	36/44	44	51	58	66	83	100
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 №7

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствов ания 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 подготовка (%)	33-42	37-45	38-48	38-48	45-57	45-57
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12-21	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 (%)	16-25	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 и контроль (%)	2-4	2-4	6-9	6-9	6-11	7-11

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана, расписания учебно-тренировочных занятий и основных задач воспитательной работы по направлениям деятельности и реализуется в рамках ДОПСП.

Календарный план воспитательной работы включает мероприятия по видам деятельности, направленные на: профориентационную работу, сбережение здоровья, патриотическое воспитание, развитие творческого мышления, а также на другие виды деятельности, определяемые Организацией (приложение № 2 к методическим рекомендациям).

Профориентационная работа включает в себя комплекс психолого-педагогических мер, направленных на профессиональное самоопределение обучающихся, и реализуется в учебно-тренировочном процессе через инструкторские и судейские практики. Целью профориентационной работы является оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора сферы будущей профессиональной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

В качестве изучения сферы будущей профессиональной деятельности обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве волонтера или спортивного судьи (при наличии квалификационной категория спортивного судьи, в том числе «Юный спортивный судья»), помощника судьи и помощника секретаря (зона ответственности и возложение обязанностей на обучающихся зависит от этапа спортивной подготовки и уровня спортивной квалификации), в рамках которых рассматривается приобретение навыков судейства, самостоятельного судейства соревнований (этапы УТЭ, ССМ и ВСМ).

Участие в учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту формирует у обучающихся педагогические навыки: информационно-коммуникационные, гностические, навыки наставничества.

Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни в рамках спортивно-зрелищных мероприятий, посвященных дню здоровья и спорта, дает возможность обучающимся быть активными участниками мероприятия.

Учебно-тренировочный процесс необходимо планировать в части

соблюдения спортсменами режима питания и отдыха для полноценного восстановления организма.

Патриотическое воспитание является важнейшим инструментом формирования нравственного качества - патриотизма, которое включает в себя: потребность преданно служить, проявлять любовь и верность к своей Родине; осознание и переживание величия и славы своей Родины, своей духовной связи с ней; стремление беречь честь и достоинство, практическими делами укреплять могущество и независимость Родины.

Организация может проводить мероприятия, посвященные важным историческим датам и фактам, включая изучение исторической и современной символики государства - герба, флага, гимна, как воплощения истории Российской Федерации и отражения ее настоящего, выражения патриотизма граждан и роли страны на международной арене; встречи с ветеранами и детьми войны, ветеранами труда, спорта, известными спортсменами и тренерами (тренерами-преподавателями); круглые столы по актуальным вопросам патриотического воспитания.

Целенаправленная работа по патриотическому воспитанию обучающихся должна вестись в течение всего периода обучения, начиная с ЭНП, и осуществляться как в ходе учебно-тренировочных занятий, так и вовремя участия обучающихся в спортивных соревнованиях, а также в свободное от занятий спортом время.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций, таких как, например, проведение мероприятий в честь победителей и призеров спортивных соревнований, ежегодное подведение итогов с поощрением победителей, призеров и участников спортивных соревнований и т.д.

При формировании календарного плана воспитательной работы Организация может также включать в него мероприятия, рекомендованные федеральными, региональными и муниципальными органами исполнительной власти, осуществляющими государственное управление в сфере физической культуры и спорта и образования, в том числе из календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры.

При выборе форм и средств воспитательной работы рекомендуется учитывать возраст обучающихся, уровень их спортивной подготовленности, а также уровень спортивной квалификации и этап спортивной подготовки.

Календарный план воспитательной работы

Таблица №8

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профориентационная деятельность			
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и	В течение года

		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	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - 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	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - 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	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (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);	В течение года
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, посвященных Дню защитника Отечества, Дню победы	Беседы, встречи с ветеранами войн, локальных конфликтов. Участие в массовых мероприятиях, эстафетах, конкурсах и др.	В соответствующие 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	В течение года

		толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	
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 обучающихся	Практическая деятельность тренера: - Родительские собрания (2-4 раза в год); - 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	В течение года

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

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в Учреждении разрабатывается и реализуется план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде обучающихся, проходящих спортивную подготовку в Учреждении, предотвращение использования обучающимися запрещенных в спорте субстанций и методов. Обучающийся обязан знать следующие нормативные документы:

- международный стандарт ВАДА по тестированию;
- международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- международный стандарт ВАДА;
- международный стандарт по терапевтическому использованию.

Примерный план мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, форма и сроки их проведения указаны в Таблице 8.

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные учебно-тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга обучающихся, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;

- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки обучающихся к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);

- установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних обучающихся и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

Таблица №9

Этапы подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Ознакомление с антидопинговыми правилами. «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Теоретическое занятие
	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 формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Собрания тренеру можно проводить в онлайн формате с показом презентации
	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.ne/
	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 – контроля» «Подача запроса на ТИ» - «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА

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

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Планирование работы по инструкторской и судейской практике ведется тренером-преподавателем с учетом календарного плана воспитательной работы, учебного плана и плана спортивных мероприятий Организации. Инструкторская и судейская практика являются частью учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению профессионально-ориентированными практическими навыками.

Инструкторская практика применяется в период учебно-тренировочных занятий при обучении специальным упражнениям, техническим элементам по видам спортивной подготовки, проведении разминки перед основной частью занятий. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся глубже вникают в специфику выполнения упражнения, изучают последовательность действий его выполнения, тем самым вырабатывают практический навык.

Для участия в судейской практике обучающимся необходимо иметь теоретические знания по Правилам вида спорта и знать их положения, уметь применять их в практической деятельности. Тренер-преподаватель при проведении теоретической подготовки особую роль отводит темам по изучению

Правил вида спорта, положений (регламентов) о проведении спортивных соревнований, особенно части, касающейся непосредственно правил проведения соревнований, требований к участникам спортивных соревнований.

Обучающиеся кроме непосредственного участия в спортивных соревнованиях могут получать практические навыки в качестве волонтера, помощника спортивного судьи, также приобретать умения по ведению (оформлению) протокола спортивных соревнований. В зависимости от уровня подготовленности обучающихся и прохождения ими этапов спортивной подготовки тренер - преподаватель включает в план работы с обучающимися участие их в судейской практике. Обучающимся, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку, участвующим в судействе спортивных соревнований, может присваиваться судейская квалификация «Юный спортивный судья», а также другие квалификационные категории спортивных судей при условии выполнения соответствующих квалификационных требований к спортивным судьям в виде спорта (при наличии таких требований).

В соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки (ФССП) по виду спорта «восточное боевое единоборство» освоение инструкторской и судейской практики начинается с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки.

Таблица №9

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

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Для прохождения обучения по Программе допускаются обучающиеся, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «восточное боевое единоборство». Учреждение обеспечивает контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра. Обучающийся должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Медицинские требования к обучающимся по ДОПСП устанавливаются в соответствии и на основании требований, предъявляемых Приказом Минздрава России от 19.05.2026 года № 484н. 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.

Начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), обучающиеся должны проходить углубленные медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере или учреждениях, имеющих соответствующую лицензию на выполнение работ и услуг по медицинской деятельности в области лечебной физкультуры и спортивной медицины по договору.

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 в 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 №10

Этапы спортивной подготовки	Периодичность
ЭНП (до года обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Восстановительные средства	
ЭНП (свыше года обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Восстановительные средства	
УТЭ (до 3-х лет обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
УТЭ (свыше 3-х лет обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
ССМ	
Плановая диспансеризация	1 раз в 6 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
ВСМ	
Плановая диспансеризация	1 раз в 6 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	

Таблица №12

Наименование мероприятия	Сроки	Ответственный
Психолого-педагогические и медико- биологические средства: - упражнения на растяжение,	В течение года	Тренеры – преподаватели, медицинский

- 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 релаксационной направленности; - сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды.		работник
---	--	----------

Для восстановления состояния обучающегося до исходного уровня применяется широкий комплекс средств восстановления, который подбирается с учетом возраста и квалификации, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки. Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала. Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма.

Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

2.9. Принципы ведения здорового образа жизни и преимущества ведения трезвого образа жизни в целях закрепления этих принципов у детей и подростков

Одним из важных факторов обеспечения безопасности и стабильности развития государства является состояние здоровья населения, прежде всего детей подростков и молодежи. 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;
- создания материально- технического, содержательного и информационного обеспечения агитационной и пропагандисткой 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

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «восточное боевое единоборство»

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими 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:

– формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

– получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «восточное боевое единоборство»;

– формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «восточное боевое единоборство»;

– повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

– обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слова: «кумите», «категория»;

– укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

– формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «восточное боевое единоборство»;

– формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «восточное боевое единоборство»;

– обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «восточное боевое единоборство»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение занимающихся высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «восточное боевое единоборство»

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации, обучающихся положениям (регламентом) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «восточное боевое единоборство»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Достижение указанной цели зависит от:

- оптимального уровня исходных данных обучающихся;
- уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- качества организации педагогического, тренировочного и соревновательного процессов;
- использования новейших научно-исследовательских и научно-методических разработок по виду спорта «восточное боевое единоборство».

Подготовка обучающихся высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

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.

3.2. 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		не более	
			9,6	10,1	7,1	7,3
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			-	-	5	4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+1	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			85	77	108	103
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее		не менее	
			11	10	-	-
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			-	-	20	17
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			11,2	11,7	10,5	10,8
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «кумите», «весовая категория», «командные соревнования», «спарринг постановочный»						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	

			6,3	6,5	5,9	6,1
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
2.4.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			9,7	10,1	9,2	9,4
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			128	118	142	132
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 через гимнастическую палку на уровне пояса без постановки ноги на пол	количество раз	не менее			
			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				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5,41	6,12
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			33	28
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,2	9,4
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132

2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Запрыгивание на возвышенность высотой 50 см	количество раз	не менее	
			9	-
2.2.	Запрыгивание на возвышенность высотой 40 см	количество раз	не менее	
			-	7
2.3.	Из упора присев, принять положение упор лежа с последующим принятием положения упор присев и выпрыгиванием вверх (за 45 с)	количество раз	не менее	
			17	12
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	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	
			8,1	9,5
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8,00	9,55
1.3.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			7,1	7,9
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
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	не менее	
			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 виса на перекладине хватом сверху	количество раз	не менее	
			12	-
2.6.	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине хватом сверху	количество раз	не менее	
			-	16
2.7.	Запрыгивание на возвышенность высотой 60 см	количество раз	не менее	
			5	
2.8.	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	
			13,2	15,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
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	

2.5.	Лежа на спине, поднимание туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, (за 10 с) (упражнение «складка»)	количество раз	не менее	
			10	
2.6.	Прыжки боком через гимнастическую скамейку	количество раз	не менее	
			10	
2.7.	Лежа на спине, бросок медицинбола весом 3 кг из-за головы в стену	количество раз	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 виса 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 – преподаватели могут использовать дополнительные упражнения технической программы для тестирования занимающихся и установления рейтинга каждого из них при принятии решения о зачислении (переводе) на соответствующий этап спортивной подготовки.

Контроль технико-тактической подготовленности

Технико-тактическая подготовленность занимающегося, 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 занимающихся на соответствующий этап спортивной подготовки.

Для определения промежуточных итогов работы, уровня подготовленности занимающегося 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 занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

Контроль теоретической подготовленности

Теоретическая подготовленность занимающихся 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 занимающегося определяется тестированием. При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание единых условий выполнения упражнений для всех занимающихся, проходящих спортивную подготовку.

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

Оценка уровня физической подготовленности занимающихся 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 занимающегося, 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;
- занимающийся 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 обучающихся осуществляется непосредственным тренером – преподавателем. Для тестирования обучающихся 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) обучающийся 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 обучающимися – претендентами на зачисление (перевод) 100% минимальных требований нормативов и ограниченном количестве вакантных мест для зачисления проводится рейтинговый отбор обучающихся – претендентов. В этом случае преимущественным правом зачисления (перевода) обучающегося 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 обучающегося и его функционального состояния используются медико-биологические обследования. Их основная цель - положительное влияние спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность обучающихся. 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.

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 обучающихся, 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 занимающийся 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 занимающихся;

– 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 по виду спорта «ВБЕ» состоит из следующих компонентов:

- этапы подготовки обучающегося на многие годы;
- возраст обучающегося на каждом из этапов;
- главные задачи подготовки;
- основные средства и методики тренировок;
- предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

4.1. Общие рекомендации построения многолетней спортивной подготовки по виду спорта «восточное боевое единоборство»

Учебно-тренировочный процесс в многолетней спортивной подготовке спортсмена в виде спорта «ВБЕ» базируется на планировании.

В многолетнем учебно-тренировочном процессе различают четыре периода спортивной подготовки: подготовительный, предсоревновательный, соревновательный и переходный.

Периоды спортивной подготовки представляют собой последовательные стадии процесса управления развитием «спортивной формы». Выбор сроков периодов спортивной подготовки существенно зависит от спортивного календаря.

Типичные варианты построения учебно-тренировочного года: одноцикловый, двухцикловый, трехцикловый.

Примерный образец одноциклового периода спортивной подготовки

Таблица №18

Период спортивной подготовки	Характеристика периода	Этап (по временам года)
Подготовительный период	Повышение уровня общей физической подготовленности спортсменов	1 этап - осенний-зимний
	Совершенствование технических элементов	2 этап - зимний

Предсоревновательный период	Развитие специальных физических качеств, совершенствование техники, совершенствование тактического мастерства и достижение необходимой «спортивной формы»	1 этап - март
Соревновательный период	Достижение наивысшей «спортивной формы». Содержание тренировок предусматривает стабилизацию или некоторое снижение объема с увеличением интенсивности нагрузки	2 этап - с 1 апреля по 1 октября
Переходный период	Активный отдых и восстановление после соревновательного периода. Основное внимание уделяется на поддержание уровня физической подготовленности	Продолжительность до одного месяца (октябрь)

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два этапа.

Подготовительный этап (базовый). Основная задача этого периода - повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 1,5-2 месяца (6-9 недель). Этап состоит из двух, в отдельных случаях из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительностью 2-3-недельных микроцикла) - втягивающий. Второй мезоцикл (длительностью 3-6-недельных микроциклов) - базовый.

Специальный подготовительный этап. Основная задача данного периода - повышение интенсивности выполнения учебно-тренировочной нагрузки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла (или 6-8 недель).

Соревновательный период (период основных соревнований) основными задачами данного периода являются повышение уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях.

Соревновательный период делится на два этапа.

Предсоревновательный этап длительностью в 4-6 недель (микроциклов) - решаются задачи повышения уровня подготовленности обучающихся, совершенствование технических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. По завершении этого этапа проводится отборочное спортивное соревнование.

Соревновательный этап. На этом этапе решаются следующие задачи: достижение высоких спортивных результатов на спортивных соревнованиях.

Продолжительность соревновательного периода - 4-6 месяцев (мезоциклов) в соответствии с календарем спортивных мероприятий.

Переходный период. Основными задачами этого периода являются обеспечение активного полноценного отдыха, а также поддержание спортивной

формы спортсмена. Продолжительность периода составляет от 2 до 3 недель (микроциклов) и зависит от этапа спортивной подготовки, продолжительности соревновательного периода, индивидуальных особенностей спортсменов.

4.1.1. Структура и содержание микроциклов, применяемых в виде спорта «восточное боевое единоборство»

Микроциклом принято называть серию учебно-тренировочных занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексное решение задач, стоящих на данном этапе спортивной подготовки.

Продолжительность микроциклов составляет от 2-3 дней, до 2-3 недель. Наиболее востребованы семидневные микроциклы, которые по продолжительности совпадают с календарной неделей и хорошо согласуются с общим режимом жизнедеятельности обучающихся. Микроциклы иной продолжительности рекомендуется планировать в соревновательном периоде.

Типы микроциклов по характеру и направленности учебно-тренировочной деятельности
Таблица №19

Тип микроцикла	Направленность
Втягивающий	Направлен на подведение организма спортсмена к напряженной учебно-тренировочной работе. Применяется на первом этапе подготовительного периода
Ударный (развивающий)	Микроцикл характеризуется большим суммарным объемом работы, высокими нагрузками
Подводящий	Микроцикл направлен на непосредственную спортивную подготовку спортсмена к спортивным соревнованиям
Соревновательный	Строится в соответствии с программой спортивных соревнований и направлен на обеспечение оптимальных условий для успешной соревновательной деятельности
Межсоревновательный	Микроцикл, в котором непосредственная спортивная подготовка к спортивным соревнованиям сочетается с учебно-тренировочными занятиями. Микроциклы могут носить развивающий или поддерживающий характер
Восстановительный	Проводится после напряженной соревновательной работы. Основная роль - обеспечение оптимальных условий для протекания восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена, что обуславливает невысокую суммарную нагрузку, широкое применение средств активного отдыха, восстановительных процедур.

Возможные варианты микроциклов: двухдневный - один день тренировки, один день отдыха; трехдневный - два дня тренировки, один день отдыха; четырехдневный - три дня тренировки, один день отдыха; семидневный - шесть дней тренировки, один день отдыха.

Содержание микроциклов меняется в зависимости от поставленных задач и

направленности спортивной подготовки.

Общие рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий

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

Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1) Единство общей и специальной подготовки обучающегося, 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 обучающегося.

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 обучающегося. 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, обучающегося, 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 обучающихся 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 обучающегося, 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 обучающегося и в большей степени необходима в тренировках обучающихся.

Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимизации 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 обучающихся. 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 обучающихся высшей квалификации. Занимающиеся 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 тренером-преподавателем. Организм обучающегося 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.

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.

4.1.2. Характеристика вида спорта и входящих в него спортивных дисциплин

Восточное боевое единоборство – вид спорта, относящийся к спортивным единоборствам.

Восточное боевое единоборство (далее – ВБЕ) объединяет в себе пять национальных единоборств Восточной и Юго-Восточной Азии: *вьет во дао, кобудо, кудо, сётокан, сито-рю*. Зародившись в XIX веке, они быстро завоевали популярность у широких слоев населения различных возрастных групп своих стран, вышли за национальные границы и с середины XX века превратились в популярные виды спорта, имеющие сегодня свои всемирные и континентальные

спортивные федерации, которые регулярно проводят чемпионаты, кубки и первенства мира, Европы и других континентов. Ежегодно по пяти боевым единоборствам, входящим в ВБЕ, проводятся десятки официальных международных турниров, организуемых в разных странах.

Как вид спорта ВБЕ в составе пяти спортивных дисциплин включает в себя:

- личные и командные полно-контактные в средствах защиты: вьет во дао, кобудо, кудо и условно-контактные без средств защиты: сётокан, сито-рю поединки;

- личные и групповые технические комплексы (формальные упражнения, выполняемые без противника ката: вьет во дао, кобудо, сётокан, сито-рю) в том числе также с имитацией традиционных видов холодного оружия (вьет во дао, кобудо), а также парные и групповые упражнения с партнером, демонстрирующие технику конкретного вида единоборств, как без традиционного холодного оружия, так и с его имитацией (вьет во дао, кобудо, сито-рю).

В 2014 году была создана Международная ассоциация восточного боевого единоборства (International Oriental Martial Arts Association – ИОМАА), в которую вошли 67 спортивных федераций ВБЕ и его спортивных дисциплин (далее – СД) 40 стран пяти континентов, а также три международные федерации: Кобудо, Сётокан и Сито-рю.

Сито-рю – стиль каратэ, созданный Кэнвой Мабуни (1889 - 1952). Является одним из основных и старейших стилей каратэ.

Каратэ – японское боевое искусство. Каратэ зародилось на острове Окинава. Название «каратэ» в дословном переводе с японского означает «пустая рука». Однако, с учетом того значения, которое слово «тэ» имело в окинавском диалекте, более правильным является перевод «искусство боя без оружия» или «рукопашный бой».

В отличие от других единоборств Японии, (джиу-джитсу, дзюдо), которые предполагают борьбу, проведение разного рода бросков, удерживающих захватов и удушающих приемов, в каратэ степень непосредственного контакта между участниками схватки минимальна, а для сокрушения противника используются точно нацеленные мощные удары руками и ногами, наносимые в жизненно важные точки его тела.

Тренировка в Сито-рю базируется на трех основных техниках:

- кихон – многократное повторение основ каратэ, базовая техника;

- кумитэ – тренировка с партнером, спарринг; делится на обусловленный поединок и свободный бой (дзию-кумитэ). Здесь спортсмены отрабатывают навыки ведения реального боя. По дзию-кумитэ проводятся спортивные соревнования. При этом удары не наносятся в полную силу, а лишь обозначаются. Удары могут наноситься руками или ногами по голове или по корпусу выше пояса. Судьи оценивают тяжесть последствий удара, если он будет нанесен реально. Используется система оценок от одного до трех баллов: иппон, нихон, самбон. Соревнования проводятся в нескольких весовых категориях;

- ката – формальные упражнения, бой с невидимым одним или несколькими противниками, бой с тенью. Ката – комплекс движений, которые выполняются в строгой последовательности. Упражнения выполняются в единой цепочке, движения делятся на атакующие и защитные. Данная программа представлена

двумя разделами: базовая техника и техника спортивного поединка. По ката проводятся спортивные соревнования как в одиночном, так и в групповом разряде. Четыре элемента ката: бункай – анализ, объяснение ката; оё – применение; хэнка – вариации; какуси – скрытность.

Соревнования по Сито-рю проводятся по двум дисциплинам: ката и кумитэ. В первой дисциплине судьи оценивают качество исполнения движений. Вторая дисциплина представляет собой спортивные поединки. Эти дисциплины завоевали огромную популярность во многих странах мира, в том числе и в России.

Соревнования по виду спорта ВБЕ дисциплина «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	
сётокан - кумите		118 018 1 8 1 1 Я
сётокан - кумите - командные соревнования		118 024 1 8 1 1 Я
сётокан - ката одиночные		118 025 1 8 1 1 Я
сётокан - ката - группа		118 026 1 8 1 1 Я

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.

4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий для этапа начальной подготовки (НП)

Практическая подготовка

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 стойки; -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, брус);

- 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 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);

- 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

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 вперёд 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 вниз;

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

ШУТО УКЕ – блок внешним ребром открытой ладони.

3. УДАРЫ РУКАМИ

СЕЙКЕН ЧОКУ ЦУКИ – прямой удар передней частью кулака.

ОЙ ЦУКИ – прямой удар рукой вперёд с шагом вперёд одноимённой ногой (правая рука – правая нога).

ОЙ ЦУКИ ЧУДАН – прямой удар рукой вперёд на среднем уровне с шагом вперёд одноимённой ногой

ОЙ ЦУКИ ДЗЁДАН – прямой удар рукой вперёд на верхнем уровне с шагом вперёд одноимённой 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 (разноимённый) 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 вперёд;

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

МАЕ ГЕРИ ЧУДАН – прямой удар ногой вперёд 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 кибэ-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-уге;

- 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 вперед-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;

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

РЭН – ЦУКИ (переменные удары) — Гьяку-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 вперед;
- 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 партнеру, с которым ученик вступает в учебный поединок, является зеркальным отражением отношением его к самому себе.

4.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий учебно-тренировочных этапов (этапа спортивной специализации) (УТЭ)

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, гири, 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 проводиться 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, Тэкки1.

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 Хейан 1-5, Тэкки-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.

4.4. Программный материал для учебно-тренировочных занятий для этапа совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

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. Тяжеловесная подготовка: штанга, гири, тренажеры. 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 объем. 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.

4.5. Программный материал для учебно-тренировочных занятий для этапа высшего спортивного мастерства (ВСМ)

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 крышке, 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.

4.6. Общие рекомендации для этапов ССМ и ВСМ

На этапах ССМ и ВСМ целесообразно переходить к принципу индивидуально-групповой подготовки на предмет корректировки технических умений с целью достижения высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

Программный материал на ССМ и ВСМ предполагает использование в учебно-тренировочном процессе ранее изученные упражнения по ОФП и СФП, материал по техническому мастерству с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности, методические рекомендации по освоению, совершенствованию уровня спортивной подготовленности, многообразный арсенал технических элементов для формирования технических навыков, а также построение учебно-тренировочного процесса согласно индивидуальным планам спортивной подготовки (далее - ИПСП) для каждого обучающегося.

ИПСП - годовой учебно-тренировочный план, обеспечивающий спортивную подготовку на основе индивидуализации обучающегося соответствующего этапа с учетом особенностей, потребностей и уровня спортивной подготовленности и спортивной квалификации конкретного спортсмена. ИПСП спортсмена высокой квалификации должен быть разработан на основе использования объективной информации, полученной в ходе комплексного педагогического контроля, в том числе опираясь на соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса, прописанных в приложении № 5 к ФССП.

ИПСП включает в себя: анализ данных предшествующего сезона; выявление проблем в состоянии здоровья спортсмена; постановка целей и задач на планируемый период; разработка модели динамики изменения состояния спортсмена; выбор необходимых тренировочных средств и методов, распределение тренировочных нагрузок; определение необходимых организационных условий учебно-тренировочного процесса.

В ИПСП используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм учебно-тренировочного процесса.

4.7. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка - совокупность психолого-педагогических мероприятий, направленных на формирование у обучающегося психических функций и качеств, необходимых в учебно-тренировочном процессе и участия в соревнованиях.

Формирование психической готовности обучающихся требует, чтобы весь процесс психологической подготовки был систематическим и последовательным.

Все средства и приемы психологического воздействия на обучающегося

должны быть распределены по периодам учебно-тренировочного процесса и обеспечивать последовательность накопления знаний, формирование умений, навыков, совершенствование внимания, развитие морально-волевой подготовки.

Психологическую подготовку можно разделить на два вида: общая психологическая подготовка и психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Каждый из этих видов решает свои строго определенные задачи, но в то же время они тесно взаимосвязаны.

Основными задачами общей психологической подготовки рассматриваются:

- воспитание морально-волевых качеств;
- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания;
- способность быстро и правильно оценивать ситуацию;
- развитие способности управлять своими эмоциями, формирование устойчивого интереса к занятиям посредством словесных воздействий тренера-преподавателя (бесед, убеждений, требований, похвалы).

Общая психологическая подготовка предусматривает два направления:

- создание и совершенствование мотивов спортивной подготовки;
- формирование благоприятных отношений к различным сторонам учебно-тренировочного процесса и в коллективе.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям имеет следующие задачи:

- психологическое моделирование условий предстоящей соревновательной ситуации;
- моделирование приемов для уменьшения излишней психической напряженности обучающегося и другое.

4.8. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований

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.

К учебно-тренировочным занятиям по виду спорта «ВБЕ» допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении учебно-тренировочных занятий обучающиеся обязаны соблюдать правила поведения, расписание учебно-тренировочных занятий, а также режимы дня и отдыха.

Учебно-тренировочные занятия по виду спорта «ВБЕ» должны быть обеспечены специальным спортивным оборудованием и защитным снаряжением.

Рекомендации по технике безопасности перед началом учебно-

тренировочных занятий

Обучающиеся допускаются к учебно-тренировочным занятиям в спортивной форме и спортивной обуви.

Перед началом учебно-тренировочных занятий обучающиеся под руководством тренера-преподавателя проверяют исправность инвентаря и оборудования.

В начале учебно-тренировочного занятия тренер-преподаватель проводит общую и специальную разминку.

В начале учебно-тренировочного занятия тренер-преподаватель напоминает обучающимся основные правила техники безопасности.

Рекомендации по технике безопасности во время проведения учебно-тренировочных занятий

Во время проведения учебно-тренировочных занятий обучающиеся обязаны:

- соблюдать дисциплину, не толкать других обучающихся, действовать только по указанию тренера-преподавателя;
- быть внимательными, не отвлекаться на посторонние действия, несвязанные с тренировочным процессом;
- не приносить в спортивный зал посторонние предметы (телефоны, книги, сумки и т.д.);
- не двигать без необходимости спортивные снаряды;
- при поломке инвентаря или оборудования прекратить использование данного инвентаря или оборудования и сообщить тренеру-преподавателю.

При плохом самочувствии или получении травмы обучающийся должен прекратить выполнение упражнения и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

Тренер-преподаватель должен оценить состояние обучающегося, при необходимости оказать первую медицинскую помощь или отправить в ближайшее лечебное учреждение.

Рекомендации по технике безопасности по окончании проведения учебно-тренировочных занятий

Обучающиеся под руководством тренера-преподавателя убирают в специальное отведенное место инвентарь и оборудование.

По окончании занятия необходимо принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

4.9. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план раскрывает технологию изучения Программы, определяет последовательность тем и количество часов на каждую из них, представляет собой таблицу, в которой обозначены разделы и темы Программы с определением количества отведенных на их изучение часов, с разбивкой на теоретические и практические часы.

Таблица №19

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап	Всего на этапе	≈		

начальной подготовки	начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 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	≈ 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 занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение 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 культуры 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 движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение 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,	≈ 60/106	декабрь	Классификация спортивного инвентаря и

	спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта		ь-май	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/недетренированность	≈ 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	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований.

	и структурное ядро спорта			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 вида спорта «восточное боевое единоборство»

Спортивная подготовка по виду спорта «восточное боевое единоборство» осуществляется в соответствии с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки, в том числе с годовым учебно-тренировочным планом.

Реализация дополнительной образовательной программы заключается в построении непрерывного и комплексного учебно-тренировочного процесса с учетом этапа спортивной подготовки в области вида спорта «восточное боевое единоборство» и его спортивных дисциплин, по которым осуществляется спортивная подготовка.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно:

- достичь установленного возраста в соответствии с Таблицей №1 в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;
- предоставить медицинское заключение по допуску к занятиям по виду спорта «восточное боевое единоборство»;
- пройти индивидуальный отбор посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки в соответствии с Таблицами №№ 13-16, а также результатов выступления обучающегося на официальных спортивных соревнованиях.

Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися образовательных программ, в период каникул могут быть организованы физкультурно-спортивные лагеря.

В целях подготовки обучающихся к спортивным соревнованиям, организуют учебно-тренировочные мероприятия (сборы), являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

При необходимости, на временной основе, в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, допускается проводить 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;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и максимальной численности обучающихся в объединенной группе;
- обеспечение требований по соблюдению техники безопасности, и санитарных требований.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства кроме основного тренера-преподавателя допускается привлечение дополнительно второго тренера-преподавателя по общей физической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы обучающимися.

Для оценки уровня подготовленности обучающегося, в учебно-тренировочном процессе, Учреждение проводит промежуточную аттестацию не реже одного раза в год, которая включает в себя сдачу контрольных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки в соответствии с Таблицами №13-16, а также результатов выступления обучающегося на официальных спортивных соревнованиях.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Учреждение осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «восточное боевое единоборство».

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы

спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки

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 19.05.2026 №484н «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»;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП), а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимым для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП), а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;
- 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.

6.2. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

Таблица №28

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

18.	Подушка боксерская	штук	на тренировочный спортивный зал	4
19.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1
20.	Скакалка	штук	на тренера-преподавателя	6
21.	Скамейка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
22.	Тренажер для растяжки на шпагат	штук	на тренировочный спортивный зал	1
23.	Тренировочный конус	штук	на тренировочный спортивный зал	10
24.	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	на тренировочный спортивный зал	4
25.	Устройство для подвески боксерских мешков	штук	на тренировочный спортивный зал	2
26.	Утяжелители для ног (от 0,5 до 2 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
27.	Утяжелители для рук (от 0,5 до 2 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
28.	Эспандер для ног	штук	на тренировочный спортивный зал	6
29.	Эспандер для рук	штук	на тренировочный спортивный зал	6
30.	Эспандер лента (от 15 до 68 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №29

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 эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	

1.	Жилет защитный	штук	на обучающе гося	1	2	1	2	1	1	1	1
2.	Защита голени и стопы	пар	на обучающе гося	1	2	1	2	1	2	1	2
3.	Костюм для восточного боевого единоборства	штук	на обучающе гося	1	1	2	1	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающе гося	-	-	2	1	2	1	2	1
5.	Кроссовки легкоатлетическ ие	пар	на обучающе гося	-	-	1	1	2	1	2	1
6.	Наколенники	пар	на обучающе гося	-	-	1	1	2	1	2	1
7.	Перчатки боксерские (10 унций)	пар	на обучающе гося	1	2	1	2	1	2	1	2
8.	Перчатки защитные	пар	на обучающе гося	1	2	1	2	1	1	2	0,5
9.	Перчатки снарядные	пар	на обучающе гося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
10.	Пояс (белый, синий, красный)	комплект	на обучающе гося	-	-	1	3	1	3	1	3
11.	Протектор - для паха	штук	на обучающе гося	-	-	1	2	1	2	1	2
12.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающе гося	1	1	1	1	1	1	1	1
13.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающе гося	-	-	2	1	2	1	2	1
14.	Футы защитные	пар	на обучающе гося	1	2	1	1	1	1	1	1
15.	Шлем боксерский	штук	на обучающе гося	1	2	1	2	1	2	1	2

16.	Щитки защитные	пар	на обучающе гося	-	-	1	1	1	1	1	1
-----	----------------	-----	---------------------	---	---	---	---	---	---	---	---

6.3. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.

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).

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)¹, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), действует до 10.09.2029, 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), действует до 01.09.2028, 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).

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий тренеры-преподаватели и другие педагогические работники, участвующие в реализации программ дополнительного образования, вправе получить дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в три года.

Задачи повышения квалификации:

- обновление и углубление знаний в области теории и методики преподавания, управленческой и общекультурной деятельности на основе современных достижений науки и культуры, прогрессивных педагогических технологий и передового педагогического опыта;

- освоение инновационных технологий, форм методов и средств обучения, тренировки, прогрессивного, отечественного и зарубежного опыта.

Повышение квалификации работников Учреждения является непрерывным процессом и осуществляется в течение всего периода работы в Учреждении.

Плановое повышение квалификации осуществляется за счет средств бюджета муниципального образования при наличии средств по соответствующей статье расходов. Наличие документа о повышении квалификации является одним из обязательных критериев успешного прохождения аттестации.

6.4. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационно-методическое обеспечение Программы осуществляется из нескольких источников, а именно:

- печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);
- видео, аудио продукция (диски, видео, кинофильмы);
- семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;
- интернет ресурсы.

Методический кабинет школы оснащен и постоянно пополняется литературными источниками. Широко используется групповой просмотр видеофильмов и презентаций, с последующим анализом и обсуждением.

Методическая литература:

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «восточное боевое единоборство» (приказ Минспорта России от 08 декабря 2025 г. 3 1096);

2. «Методические рекомендации органам исполнительной власти субъектов Российской Федерации и органам местного самоуправления в части применения положений Федерального закона от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 17 января 2022 г.;

3. Федеральный закон от 14.12.2007г. № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями с 01.01.2023);

4. 4.Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями);

5. Всероссийский реестр видов спорта

6. Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. 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";

7. Пилюян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. Малаховка, 1999.

8. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. - Киев: Высшая школа, 1994.- 352с.

9. Приказ Минспорта России от 24.06.2021г. № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»

10. Приказ Минспорта России от 31.10.2022 №871 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «восточное боевое единоборство».

11. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений.– М.: Издательский центр «Академия», 2001 г.
12. 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.
13. Федеральный закон от 14.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
14. 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
15. Воронов И.А. Секретные боевые искусства Китая.- СПб.: Б&К, 2000.- 242 с.
16. Марков В.В., И. Л. Гульев СЁТОКАН правила соревнований – Донецк: ДонНУ, 2012
17. 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://karatewkorf.ru/>
7. <http://lib.sportedu.ru>
8. <http://vbe-sport.ru>

Дидактические ресурсы:

1. Обучающие видеофильмы: <http://uedadojo.com/shotokan/osobennosti-shotokan.html>; <https://www.youtube.com/@kuroobiworld>
2. История <http://ruk-boi.livejournal.com/46688.html>