

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1 МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОД КРАСНОДАР

ПРИНЯТО:  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 7 от 25.05 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ ДО СШ №1  
приказ № 53 от 6.05 2023 г.

М.Л.Корнеева

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
по виду спорта  
ВОСТОЧНОЕ БОЕВОЕ ЕДИНОБОРТСВО**

**Срок действия программы до 31.12.2026г.**

**Составитель:** ст.инструктор-методист К.А. Исаков  
заместитель директора В.В. Капанадзе

Краснодар, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I. Общие положения .....</b>	<b>4</b>
1.1. Назначение Программы .....	4
1.2. Цели Программы .....	4
<b>II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....</b>	<b>4</b>
2.1. Характеристика вида спорта .....	4
2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки .....	8
2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	9
2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	9
2.5. Годовой учебно-тренировочный план .....	15
2.6. Календарный план воспитательной работы.....	16
2.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним .....	17
2.8. Планы инструкторской и судейской практики.....	19
2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	20
<b>III. Система контроля.....</b>	<b>22</b>
3.1. Требования к результатам прохождения Программы.....	22
3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания).....	24
<b>IV. Рабочая программа по виду спорта восточное боевое единоборство.....</b>	<b>26</b>
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	26
4.1.1. Общая физическая подготовка (для всех этапов подготовки).....	34
4.1.2. Специальная физическая подготовка (для всех этапов подготовки).....	35
4.1.3. Техничко-тактическая подготовка.....	39
4.2. Учебно-тематический план.....	43

<b>V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....</b>	<b>43</b>
<b>VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....</b>	<b>44</b>
6.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	44
6.2. Кадровые условия реализации Программы.....	50
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.....	50
6.3.1. Список литературных источников.....	51
6.3.2. Список аудиовизуальных средств.....	52
Приложение №1.....	53
Приложение №2.....	56
Приложение №3.....	59
Приложение №4.....	62
Приложение №5.....	63
Приложение №6.....	65
Приложение №7.....	67
Приложение №8.....	69
Приложение №9.....	71
Приложение №10.....	73

## **I. Общие положения**

**1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Восточное боевое единоборство» (далее – Программа) предназначена** для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в муниципальном образовательном учреждении дополнительного образования спортивной школы №1 муниципального образования город Краснодар с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «восточное боевое единоборство», утвержденным приказом Минспорта России от 31.10.2022г. № 871 (далее – ФССП).

### **1.2. Целями реализации Программы являются:**

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- подготовка спортивного резерва по восточному боевому единоборству для сборных команд Краснодарского края, Российской Федерации;
- освоение обучающимися программы спортивной подготовки на этапе начальной подготовки (НП), учебно-тренировочном этапе (УТ), совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ).

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **2.1. Характеристика вида спорта.**

Восточное боевое единоборство (ВБЕ) – официальный, аккредитованный в России вид спорта. ВБЕ включает четыре группы спортивных дисциплин – «сётокан», «кобудо», «вьет во дао» и «сито-рю».

Правила вида спорта включают личные и командные поединки: с применением защитных средств (кобудо- весовая категория); условно-контактные поединки без средств защиты («сётокан» - «кумите», «сито-рю» - «весовая категория»); поединки с имитацией оружия («кобудо» - «весовая категория»), а также личные и групповые формальные технические комплексы (упражнения), как без оружия («сётокан» - ката, «сито-рю» - «ката»), так и с традиционным восточным оружием («кобудо» - «ката»).

Привлекательность вида спорта ВБЕ обусловлена, тем, что он является доступными для различных категорий населения, удовлетворяющими их интересы и потребности в двигательной активности, а также имеет прикладное применение.

Спортивные дисциплины вида спорта «восточное боевое единоборство» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «восточное боевое единоборство» (далее – Организация), самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

Таблица №1

**Спортивные дисциплины вида спорта «восточное боевое единоборство»**

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
вьет во дао - весовая категория 40 кг	118	001	1	8	1	1	Д
вьет во дао - весовая категория 44 кг	118	004	1	8	1	1	Д
вьет во дао - весовая категория 48 кг	118	006	1	8	1	1	С
вьет во дао - весовая категория 51 кг	118	027	1	8	1	1	Л
вьет во дао - весовая категория 52 кг	118	068	1	8	1	1	Н
вьет во дао - весовая категория 54 кг	118	028	1	8	1	1	Л
вьет во дао - весовая категория 56 кг	118	069	1	8	1	1	Н
вьет во дао - весовая категория 56+ кг	118	070	1	8	1	1	Д
вьет во дао - весовая категория 57 кг	118	071	1	8	1	1	Л
вьет во дао - весовая категория 60 кг	118	072	1	8	1	1	Я
вьет во дао - весовая категория 60+ кг	118	073	1	8	1	1	Д
вьет во дао - весовая категория 64 кг	118	029	1	8	1	1	А
вьет во дао - весовая категория 64+ кг	118	074	1	8	1	1	Ю
вьет во дао - весовая категория 65 кг	118	075	1	8	1	1	Ж
вьет во дао - весовая категория 65+ кг	118	076	1	8	1	1	Ж
вьет во дао - весовая категория 68 кг	118	077	1	8	1	1	А
вьет во дао - весовая категория 72 кг	118	002	1	8	1	1	А
вьет во дао - весовая категория 72+ кг	118	078	1	8	1	1	Ю
вьет во дао - весовая категория 77	118	003	1	8	1	1	М
вьет во дао - весовая категория 82 кг	118	079	1	8	1	1	М
вьет во дао - весовая категория 90 кг	118	030	1	8	1	1	М
вьет во дао - весовая категория 90+ кг	118	080	1	8	1	1	М
вьет во дао - куэн - атака	118	005	1	8	1	1	Я
вьет во дао - куэн - "Дон Тянь"	118	007	1	8	1	1	А

вьет во дао - куэн - защита	118	060	1	8	1	1	Я
вьет во дао - куэн - контратака	118	081	1	8	1	1	Б
вьет во дао - куэн - меч	118	058	1	8	1	1	Я
вьет во дао - куэн - предмет	118	061	1	8	1	1	М
вьет во дао - куэн - сабля	118	059	1	8	1	1	Л
вьет во дао - куэн - группа	118	082	1	8	1	1	Г
вьет во дао - спарринг постановочный - захваты	118	083	1	8	1	1	К
вьет во дао - спарринг постановочный - контратака	118	084	1	8	1	1	К
вьет во дао - спарринг постановочный - меч	118	085	1	8	1	1	Я
вьет во дао - спарринг постановочный - предмет	118	086	1	8	1	1	М
вьет во дао - спарринг постановочный - пара смешанная	118	087	1	8	1	1	Я
вьет во дао - спарринг постановочный - группа	118	088	1	8	1	1	М
вьет во дао - спарринг постановочный - группа - предметы	118	089	1	8	1	1	М
вьет во дао - спарринг постановочный - группа смешанная	118	090	1	8	1	1	Я
вьет во дао - спарринг постановочный - группа смешанная - предметы	118	091	1	8	1	1	Я
кобудо - весовая категория 36 кг	118	062	1	8	1	1	Н
кобудо - весовая категория 40 кг	118	063	1	8	1	1	Н
кобудо - весовая категория 45 кг	118	064	1	8	1	1	Н
кобудо - весовая категория 45+ кг	118	065	1	8	1	1	Д
кобудо - весовая категория 50 кг	118	031	1	8	1	1	С
кобудо - весовая категория 55 кг	118	032	1	8	1	1	С
кобудо - весовая категория 55+ кг	118	066	1	8	1	1	Н
кобудо - весовая категория 60 кг	118	033	1	8	1	1	Я
кобудо - весовая категория 60+ кг	118	034	1	8	1	1	Д
кобудо - весовая категория 65 кг	118	035	1	8	1	1	Г
кобудо - весовая категория 65+ кг	118	036	1	8	1	1	Э
кобудо - весовая категория 70 кг	118	067	1	8	1	1	А
кобудо - весовая категория 70+ кг	118	037	1	8	1	1	Ю
кобудо - весовая категория 75 кг	118	038	1	8	1	1	А
кобудо - весовая категория 80 кг	118	039	1	8	1	1	А
кобудо - весовая категория 80+ кг	118	040	1	8	1	1	Ю
кобудо - весовая категория 85 кг	118	041	1	8	1	1	М
кобудо - весовая категория 85+ кг	118	042	1	8	1	1	М
кобудо - кумите - предмет	118	100	1	8	1	1	Я
кобудо - кумите - предмет - командные	118	101	1	8	1	1	Я

соревнования							
кобудо - ката - группа	118	044	1	8	1	1	Я
кобудо - ката одиночные	118	043	1	8	1	1	Я
кобудо - ката тайхо-дзюцу	118	045	1	8	1	1	Я
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
сито-рю - весовая категория 30 кг	118	008	1	8	1	1	Ю
сито-рю - весовая категория 36 кг	118	009	1	8	1	1	Ю
сито-рю - весовая категория 37 кг	118	010	1	8	1	1	Д
сито-рю - весовая категория 38 кг	118	011	1	8	1	1	Ю
сито-рю - весовая категория 42 кг	118	012	1	8	1	1	Д
сито-рю - весовая категория 43 кг	118	013	1	8	1	1	Ю
сито-рю - весовая категория 43+ кг	118	014	1	8	1	1	Ю
сито-рю - весовая категория 44 кг	118	015	1	8	1	1	Ю
сито-рю - весовая категория 45 кг	118	016	1	8	1	1	Д
сито-рю - весовая категория 45+ кг	118	017	1	8	1	1	Д
сито-рю - весовая категория 48 кг	118	019	1	8	1	1	Д
сито-рю - весовая категория 48+ кг	118	020	1	8	1	1	Д
сито-рю - весовая категория 50 кг	118	046	1	8	1	1	С
сито-рю - весовая категория 50+ кг	118	021	1	8	1	1	Ю
сито-рю - весовая категория 53 кг	118	022	1	8	1	1	Ж
сито-рю - весовая категория 55 кг	118	047	1	8	1	1	Н
сито-рю - весовая категория 55+ кг	118	048	1	8	1	1	Д
сито-рю - весовая категория 58 кг	118	023	1	8	1	1	Н
сито-рю - весовая категория 58+ кг	118	092	1	8	1	1	Д
сито-рю - весовая категория 59 кг	118	093	1	8	1	1	Ю
сито-рю - весовая категория 60 кг	118	049	1	8	1	1	Ж
сито-рю - весовая категория 60+ кг	118	050	1	8	1	1	Ж
сито-рю - весовая категория 65 кг	118	051	1	8	1	1	А
сито-рю - весовая категория 67 кг	118	094	1	8	1	1	Ю
сито-рю - весовая категория 67+ кг	118	095	1	8	1	1	Ю
сито-рю - весовая категория 72 кг	118	096	1	8	1	1	А
сито-рю - весовая категория 72+ кг	118	097	1	8	1	1	Ю
сито-рю - весовая категория 75 кг	118	052	1	8	1	1	М
сито-рю - весовая категория 75+ кг	118	053	1	8	1	1	М

сито-рю - весовая категория 80 кг	118	098	1	8	1	1	М
сито-рю - весовая категория 80+ кг	118	099	1	8	1	1	М
сито-рю - абсолютная категория	118	054	1	8	1	1	Я
сито-рю - командные соревнования	118	055	1	8	1	1	Я
сито-рю - ката - группа	118	057	1	8	1	1	Я
сито-рю - ката одиночное	118	056	1	8	1	1	Я

**2.2 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки** устанавливаются в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «восточное боевое единоборство», приказа Минспорта России от 03.08.2022г. №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «восточное боевое единоборство»**

**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	12-24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	10-20
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	3-6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	2-4
Для спортивных дисциплин «кумите», «весовая категория», «командные соревнования», «спарринг постановочный»			
Этап начальной подготовки	1-2	10	12-24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	8-16



Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	4-8
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	2-4

**2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки** в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «восточное боевое единоборство»:

**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	9	14	20	24
Общее количество часов в год	234	312	468	728	1040	1248

**2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:**

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Учебно-тренировочные занятия:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренера, врачей, лекций специалистов по темам, изложенным в программе (могут проводиться, как самостоятельно, так и в комплексе с практическими занятиями, например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 минут в начале практического занятия)

- просмотр и методический разбор учебных кинофильмов, спортивных соревнований и тренировочных занятий и т.д.;

- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы, по расписанию, утвержденному администрацией СШОР;

- работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства).

### Учебно-тренировочные мероприятия.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающиеся, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия:

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям;

- специальные учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике. Учреждение формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, а также в календарный план официальных спортивных мероприятий Краснодарского края, организации, в соответствии с положением (регламентом) об их проведении, но не более: 3-кратного численного состава команды (от количества весовых категорий, количества спортивных дисциплин) в виде спорта «восточное боевое единоборство».

### **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 России, кубкам России,	-	14	18	21

	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
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

### Спортивные соревнования:

Спортивные соревнования – важная составная часть спортивной подготовки обучающихся и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным обучающимся на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей вида спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

Для участия в спортивных соревнованиях допускаются обучающиеся, соответствующие требованиям положений (регламентов) об официальных

спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта "восточное боевое единоборство" (возраст, пол, уровень спортивной квалификации), при наличии медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях, с соблюдением общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся и лица, осуществляющие спортивную подготовку, направляются 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, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

### 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 трех лет	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивных дисциплин «ката», «куэн»						
Контрольные	1	2	2	2	2	4
Отборочные	-	-	2	2	2	3
Основные	-	-	4	4	4	4
Для спортивных дисциплин «кумитэ», «весовая категория», «командные соревнования», «спарринг постановочный»						
Контрольные	-	2	2	2	2	4
Отборочные	-	1	2	2	2	3
Основные	-	1	4	4	4	3

*Контрольные соревнования* проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную

функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

*Отборочные соревнования* проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации (с целью присвоения спортивных разрядов и званий).

*Основные соревнования* проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации (с целью присвоения спортивных разрядов и званий).

Количество спортивных соревнований указывается в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, календарным планом спортивных мероприятий Краснодарского края, МО г.Краснодар и календарным планом спортивных мероприятий организации.

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов. Функции соревнований в восточное боевое единоборство многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования, как эффективная форма подготовки обучающихся и контроля за ее эффективностью, а также отбора обучающихся для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки обучающихся. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

#### Инструкторская и судейская практика:

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится обучающимися учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Обучающиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания спортивных соревнований. На этапах ССМ и ВСМ основное внимание уделяется осваиванию знаний и умений: составление рабочих планов и выполнение индивидуальных планов спортивной подготовки;

составление индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки; проведение учебно-тренировочных занятий по физической и технической подготовке в учебно-тренировочных группах; составление положения о соревнованиях; практика судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях; организация и судейство краевых и городских соревнований.

#### Медико-восстановительные мероприятия:

Обучающиеся проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия:

- медицинский осмотр для этапа начальной подготовки осуществляется один раз год;

-углубленное медицинское обследование (УМО) для групп УТ проводится один раз в год, групп СС и ВСМ - дважды в год. Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему учебно-тренировочному процессу.

-этапное комплексное обследование, является основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО. При необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений, этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для общей и специальной работоспособности.

-текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

*Применение восстановительных средств.* Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления. Возросшие объем и интенсивность тренировочного процесса в современном спорте вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные

мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления).

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- 1) естественные и гигиенические;
- 2) педагогические;
- 3) медико-биологические;
- 4) психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления.

#### Тестирование и контроль:

Тестирование двигательных возможностей спортсмена позволяет решать педагогические задачи по выявлению уровня развития его функциональных возможностей, физических способностей, технической и тактической подготовленности. Тестирование также даёт возможность выполнять сравнительный анализ результатов (как отдельных спортсменов, так и целых групп обучающихся), на основании которого можно будет в дальнейшем:

- проводить объективный контроль учебно-тренировочного процесса и результатов соревновательной деятельности;
- составлять, либо корректировать индивидуальные и групповые планы подготовки спортсменов (микро, мезо и макроциклы).

Тест – это измерение или испытание, проводимое для определения способностей или состояния человека. Таких измерений может быть очень много, в том числе на основе использования самых разнообразных физических упражнений. Однако далеко не каждое физическое упражнение или испытание можно рассматривать как тест. В качестве тестов следует использовать лишь те испытания (пробы), которые отвечают специальным требованиям и в соответствии с которыми должны быть:

- определена цель применения любого теста (или тестов);
- разработаны стандартизированная методика измерения результатов в тестах и процедура тестирования;
- определена надёжность и информативность тестов;
- реализована возможность представления результатов тестов в соответствующей системе оценки.

Контроль учебно-тренировочного процесса в различных периодах круглогодичного цикла проводится тренером-преподавателем постоянно. Самоконтроль спортсмена должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

## **2.5. Годовой учебно-тренировочный план.**

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

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (Приложение №1) (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

## **2.6. Календарный план воспитательной работы (Приложение №2).**

Воспитательная работа одна из основных задач учреждения, которая осуществляется в течение всего периода обучения и реализуется в каждом разделе учебного плана в пределах выделенных часов. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка нравственных качеств, формирует активную жизненную позицию. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных



сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у учащихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием учащихся, вновь поступивших в школу;
- торжественный вечер по окончанию учреждения;
- просмотр игр, соревнований и других мероприятий (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время их выступлений, тренер может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

## **2.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (Приложение № 3).**

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для обучающихся и персонала, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обеспечение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
- Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
- Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
- Нарушение обучающимися порядка предоставления информации о местонахождении.
- Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.
- Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
- Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающимися или иным лицом.
- Назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или

запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

- Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающихся или иного лица.

- Запрещенное сотрудничество со стороны обучающихся или иного лица.

- Действия обучающихся или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении обучающихся действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающихся является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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

## **2.8. Планы инструкторской и судейской практики (Приложение №4).**

В течение всего периода подготовки тренеру-преподавателю необходимо привлекать обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне их. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки инструкторской работы и навыки судейства соревнований.

По инструкторской работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- провести разминку в группе;
- провести тренировочное задание под наблюдением тренера.

По судейской практики каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- составить положение о проведении соревнований;

- знать правила и уметь заполнять протокол хода соревнований;
- знать и уметь выполнять обязанности оператора табло, оператора времени, оператора отсчета времени.
- участвовать в судействе;
- провести судейство самостоятельно;
- участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи и в составе секретариата;
- постоянно совершенствовать судейскую практику в качестве судьи и в составе секретариата.

## **2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств (Приложение №5).**

Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
- углубленное медицинское обследование (1 раз в год для групп ТЭ, 2 раза в год для групп СС и ВСМ);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Восстановительно-профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно гигиенические), медико-биологические и психологические. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности: рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе; ведение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок; выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности; полноценные разминки и

заключительные части тренировочных занятий; использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.); повышение эмоционального фона тренировочных занятий; эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления. соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления. С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку.

На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медикобиологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. В дни больших

нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем -локального. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

### **III. Система контроля**

**3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:**

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «восточное боевое единоборство»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «восточное боевое единоборство» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «восточное боевое единоборство»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;  
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)  
по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже  
уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом,  
втором

и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях  
не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации,  
начиная с четвертого года;

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической  
и психологической подготовленности;

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «восточное  
боевое единоборство»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных  
спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда  
«первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже  
уровня межрегиональных спортивных соревнований;

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

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

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

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

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

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

**3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)** по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки (Приложения №6, №7, №8, №9).

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.



Система контроля включает в себя:

- этапный контроль;
- текущий контроль;
- оперативный контроль;
- аттестация.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такое состояние спортсмена является следствием долговременного тренировочного процесса, является результатом длительной подготовки – в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа. Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплении и упорядочивании их. Этапный контроль проводит тренер-преподаватель совместно со спортсменом, при участии врача по спортивной медицине на основе данных функциональной диагностики.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, то есть тех состояний, 20 которые являются следствием нагрузок серии занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов. Текущая проверка осуществляется тренером-преподавателем физкультурно-спортивной организации в процессе беседы, наблюдений за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок. Текущий контроль проводит тренер-преподаватель совместно со спортсменом.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсменов на нагрузку в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающихся на физическую нагрузку в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающихся. Оперативный контроль проводит тренер-преподаватель совместно со спортсменом.

Оценка результатов освоения программы проводится на основании результатов промежуточной и итоговой аттестаций обучающихся, проводимой организацией.

Аттестация представляет собой систему контроля (на основе аттестационных листов), включающую дифференцированный и объективный

мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся на основе промежуточной и итоговой информации об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по этапам спортивной подготовки. Аттестация (промежуточная и итоговая) проводится один раз в год согласно утвержденного графика. Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, определенными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта.

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

##### **4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.**

###### ***Теоретическая подготовка***

Теоретическая подготовка, осуществляемая в ходе тренировочного процесса, является составной частью всей системы подготовки спортсмена ВБЕ. Она проводится в виде бесед тренера со спортсменами, а также специально организованных лекций, семинаров и теоретических занятий. Кроме того, часть теоретических знаний может сообщаться юным спортсменам в ходе тренировочных занятий. Необходимо также самостоятельное изучение спортсменами специальной литературы по различным вопросам традиционного восточного боевого единоборства и другим разделам теоретической подготовки. Содержание теоретической подготовки дифференцируется в зависимости от уровня подготовленности, индивидуальных особенностей спортсменов, общего кругозора и возраста.

Цель теоретической подготовки – снабжение спортсменов специальными знаниями. Знания теории избранного вида спорта должны дополнять практические навыки спортсмена. Спортсмен должен уметь использовать на практике сведения, полученные в ходе теоретической подготовки, иметь четкое представление о назначении упражнений, используемых при подготовке, об их распределении в цикле подготовки и в конкретном занятии, уметь анализировать свои ошибки и ошибки соперника.

В программу тренировочных занятий включается изучение следующих тем и вопросов: отечественная система физического воспитания, основные понятия в физической культуре и спорте, методика обучения и тренировки в традиционном восточного боевого единоборства, история вида спорта и современное состояние, техника и тактика вида спорта, гигиена занятий физическими упражнениями и ВБЕ, патриотическое воспитание спортсменов, воспитание морально-волевых качеств, врачебный контроль и самоконтроль при занятиях спортом, основы доврачебной помощи, предупреждение травматизма, режим

спортсмена (режим дня, гигиена питания и сна, закаливание), самомассаж и массаж и т.д.

Особое значение придается изучению основ теории традиционного восточного боевого единоборства. Спортсмены должны овладеть знаниями о правилах соревнований, умением вести дневник тренировки, проводить анализ занятий и результатов своего участия в соревнованиях. Целесообразно изучение основ методики тренировки: планирование круглогодичной тренировки по циклам, этапам и периодам, перспективное планирование, методика развития физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости) применительно к ВБЕ, а также основы техники приемов и формальных боевых комплексов (ката) с позиций биомеханики, что позволяет научно-обоснованно подходить к анализу техники и к методике ее изучения и совершенствования. План теоретических занятий представлен в Таблице №5.

**Таблица №5**

**План теоретической подготовки**

№ п.п.	Тема	Краткое содержание	Этапы спортивной подготовки
1	Отечественная система физического воспитания.	Основные понятия в физической культуре и спорте. История развития физической культуры и спорта в России. Особенности национальной системы спортивной подготовки. Разряды и звания в спорте. ЕВСК	Т, ССМ, ВСМ
2	История традиционного восточного боевого единоборства	Появление традиционного ВБЕ, история развития и современное состояние. Понятие основы этики в восточном единоборстве, представление об организационных направлениях сётокан и их особенности.	
3	Краткие сведения о строении и функциях организма.	Основные сведения о системе кровообращения. Дыхательная система. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Строение и функции пищеварительной системы. Факторы влияющие на обмен веществ. Органы выделения. Водно-солевой обмен	НП, Т, СС, ВСМ
4	Гигиенические знания и навыки	Закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Особенности питания при занятиях сётокан. Врачебный контроль и самоконтроль. Доврачебная помощь. Здоровый образ жизни. Антидопинговая пропаганда.	НП, Т, СС М, ВСМ
5	Основы техники и тактики сётокан.	Основы терминологии. Классификация и систематика приёмов сётокан. Характеристика изучаемых приёмов. Тактика поединка. Виды тактики. Тактические действия.	НП, Т, ССМ
6	Основы методики	Принципы обучения. Этапы и стадии	Т, ССМ, ВСМ

	обучения и тренировки	технической подготовки. Методы разучивания. Выявление двигательных ошибок и пути их устранения.	
7	Общая и специальная физическая подготовка	Требования к уровню развития двигательных качеств спортсменов специализирующихся в сётокан-кумите и сётокан-ката на различных этапах подготовки. Характеристика рекомендуемых средств и методов для повышения уровня общей и специальной подготовленности	НП, Т, СС М, ВСМ
8	Планирование тренировочного процесса	Представление о перспективном, текущем и оперативном планировании тренировки. Периодизация годичной тренировки.	Т, ССМ, ВСМ
9	Морально-волевые качества спортсменов.	Средства и методы волевой подготовки. Волевые качества. Средства и методы контроля за степенью развития волевых качеств. Психологическая подготовка. Методы психорегуляции.	НП, Т, ССМ, ВСМ
10	Правила соревнований	Правила и обязанности участников соревнований. Допуск участников. Экипировка. Возрастные группы. Спортивная квалификация. Весовые категории. Регламент проведения поединков. Результат и определение победителей. Оценка отдельных приёмов и действий. Оценка спортивно-технических комплексов сётокан-ката.	НП, Т, ССМ, ВСМ
11	Места занятий. Оборудование и инвентарь.	Тренажёры и специальные установки. Организация занятий с использованием тренажеров. Уход за оборудованием и инвентарем.	НП, Т, ССМ, ВСМ
12	Техника безопасности при занятиях сётокан	Факторы риска при спортивных тренировках. Действия в опасных ситуациях. Предупреждение травматизма. Права и обязанности тренера и спортсменов.	НП, Т, ССМ, ВСМ

### **Этап начальной подготовки (ЭНП).**

Результатом реализации Программы на этапе начальной подготовки является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта восточное боевое единоборство;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта ВБЕ.

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники ВБЕ, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Задачи всесторонней физической подготовки решаются с помощью общеподготовительных средств, которые характерны для восточных единоборств в целом и сётокан в частности. Из пяти основных физических качеств особенное внимание уделяется трем: гибкости, ловкости и скорости движений. Возрастные особенности организма занимающихся 7-10 лет требуют жестких ограничений использования упражнений, направленных на развитие максимальной силы. И на выполнение кратковременной и интенсивной работы.

Содержание программы начальной подготовки предусматривает изучение строевых упражнений, общеразвивающие упражнения.

Развитие ловкости происходит по мере изучения и повторения технико-тактических действий, поскольку арсенал ТТД сётокан чрезвычайно разнообразен. Вместе с тем, эффективность технической подготовки станет значительно выше при широком использовании упражнений из других видов спорта и спортивных единоборств, разных по своей координационной сложности. Очень эффективным средством развития скорости являются подвижные и спортивные игры. Также очень полезные различные виды прыжков и бега.

Для повышения эффективности технической подготовки необходимо широко использовать вспомогательные и специальные (подводящие) упражнения, разные по форме, структуре и механизмам влияния на организм. Тренеру очень важно разнообразить исходные положения и условия выполнения самих технических приёмов, отрабатывать технические приёмы в разные стороны (с обеих рук, ног), акцентировать внимание на атакующий вариант без ограничений, учитывать индивидуальные морфоструктурные особенности занимающихся.

Параллельно с изучением техники в группах начальной подготовки происходит обучение основам тактики сётокан. Эффективными дополнительными средствами тактической, а также психологической подготовки являются подвижные и спортивные игры.

**Теоретическая (методическая) подготовка** на данном этапе включает в себя:

Понимание основ техники сётокан:

А) основные понятия о видах стоек, передвижениях, поворотах и разворотах, ударах руками и ногами, защитах (блоках), комбинациях приёмов, атакующих и защитных действиях, контратаках, бросках.

Б) понятие о центре тяжести, равновесии, угле устойчивости, индивидуальной и общей площади опоры, использовании собственного веса тела и веса тела соперника, инерции;

В) характеристика изучаемых технико-тактических действий;

Г) классификация техники сётокан:

Стойки:

- ритуальные;
- готовности;
- формальные (атакующие, оборонительные, универсальные);
- свободные (боевые).

Передвижения:

- передвижения скользящим шагом;
- передвижения скрестным шагом;
- передвижения приставным шагом;
- передвижения полуприставным шагом;
- передвижения выпадом; - передвижения скачком;
- передвижения прыжком;

Повороты и развороты:

- короткие повороты /развороты на месте (в широкой стойке, задней стойке);
- короткие повороты /развороты приставным шагом;
- короткие повороты /развороты скрестным шагом;
- длинные повороты /развороты скользящим шагом;
- повороты /развороты прыжком.

Атакующие действия (удары) руками:

- проникающие (тычковые);
- рубящие (режущие);
- «сокрушающие» (локтем);
- комбинированные (двойные);
- выведения из равновесия, броски с целью атаки.

Атакующие действия (удары) ногами:

- хлесткие (подбивающие);
- проникающие (толкающие);
- «сокрушающие» (коленом, голенью);
- топчущие сверху (стопой, пяткой);
- в прыжке;
- выведения из равновесия, броски (подсечки, зацепы, подножки) с целью атаки.

Защитные действия руками (блоки):

- верхние (изнутри, снаружи, отводящие, останавливающие, круговые);
- средние (изнутри, снаружи, рубящие, отводящие, останавливающие, круговые);
- нижние (изнутри, снаружи, рубящие, отводящие, останавливающие, подхваты);
- комбинированные (двойные);
- подставки (ладонью, предплечьем, плечом);
- «ловушки» (с переходом на захват или болевой приём стойке);

- атакующие (являющиеся ударами, переходящие в удары, выполняемые одновременно с ударами);
- выведения из равновесия, броски с целью защиты (контрприёмы);
- самостраховка при падениях (группировка с отбивом, перекатом, кувырком).

Защитные действия ногами (блоки):

- нижние (изнутри, снаружи, останавливающие, подхватывающие);
- средние (изнутри, снаружи, останавливающие, подхватывающие);
- комбинированные (с руками);
- подставки (бедром, голенью);
- атакующие (являющиеся ударами, переходящие в удары, выполняемые одновременно с ударами);
- выведения из равновесия, броски (подсечки, зацепы, подножки) с целью защиты;
- жесткая самостраховка при падении (с отбивом);
- мягкая самостраховка при падении (перекатом, кувырком).

Обучение методике тренировочного процесса в сётокан:

А) основные методы развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости;

Б) правила поведения и техники безопасности (ТБ и ПП) в спортивном зале, на улице, на соревнованиях, в других местах и ситуациях, которые могут возникнуть в процессе занятий спортом.

В) правила соревнований по сётокан.

Для групп НП характерен практически непрерывный процесс тренировочной деятельности без распределения его на явно выраженные периоды. В этом процессе отсутствует конкретная (направленная на достижение высоких спортивных результатов) подготовка к соревнованиям, т.е. практически не используется соревновательный период подготовки. Микроструктурные и мезоструктурные периоды в ГНП выражены не четко, они решают в основном тренировочные задачи. Суммарные нагрузки занятий – малые и средние. По окончании годовой подготовки проводятся контрольные тесты и соревнования («внутренние» по специальным правилам и календарные по официальным правилам).

Среди основных требований специальных соревновательных программ обучения обязательными являются: специальное многоборье (Кихон, КихонСётокан-кумите); возможность оценки способностей, которые определяют спортивные достижения в сётокан; позитивный эмоциональный фон специальных соревнований.

*Организационно-методические рекомендации*

Занятия с группами начальной подготовки по сётокан включает 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 перемещений.

Далее программа подготовки охватывает изучение основных ударов и защит руками и ногами, наиболее распространенных в сётокан. В процессе обучения занимающихся знакомят с этими техническими приёмами, выполняемыми на верхнем (Дзэдан) и среднем (Тюдан) уровнях тела. Данный этап спортивной подготовки подразумевает достаточно точное выполнение обучаемым базовой техники и, главное, овладение им основными принципами, заложенными в демонстрируемой технике. При этом сложные технические детали не являются обязательными на этом этапе. Основной упор в процессе обучения в сётокан необходимо делать на правильное и чёткое выполнение технических приёмов защиты.

Последовательность обучения техническим приёмам основывается на принципах безопасности и чёткого самоконтроля ударной техники. Сначала изучаются приёмы, защита от которых является наиболее простой, потом по мере изучения более сложных приёмов, соответственно усложняется и защита от них.

Для обеспечения разносторонней технико-тактической подготовки сётокановцев, они должны осваивать работу с партнером в следующей последовательности: полностью обусловленный поединок на пять шагов (Кихон-Гохон Сётокан-кумите), полностью обусловленный поединок на три шага (Кихон-Санбон Сётокан-кумите), полностью обусловленный поединок на один шаг (Кихон-Иппон Сётокан-кумите). Кроме того, на этом этапе происходит ознакомление ученика с понятием дистанции (дальней, средней, ближней) при работе с партнером.

#### *Базовая техника (Кихон)*

Базовая техника (Кихон) является важнейшим аспектом обучения сётокан. Задача данного раздела – научить правильной форме выполнения приёмов и принципами распределения силы.

А) Основные стойки: - исходная (фронтальная); - готовности (фронтальная); - широкая («всадника») (фронтальная, правосторонняя, левосторонняя); - передняя (фронтальная, правосторонняя, левосторонняя); - задняя (фронтальная, правосторонняя, левосторонняя);

Б) Перемещения: - передвижение скользящим шагом в передней, задней и широкой стойке; - передвижение приставными шагами в задней и широкой стойке; - передвижение скрестным шагом в задней и широкой стойке; Передвижения выполняются: вперед, назад, вправо, влево, вправо вперед, влево вперед, вправо назад, влево назад с разнообразными вариантами.

В) Повороты и развороты: - короткий разворот на месте в широкой стойке и задней стойке; - короткий разворот приставным шагом в передней стойке; - длинный разворот скользящим шагом в передней стойке.

Г) Основные защиты: - нижняя парирующая защита предплечьем из передней стойки на месте, с шагом вперед и назад; - средний блок предплечьем из передней стойки на месте, с шагом вперед и с шагом назад; - средний блок



предплечьем изнутри из передней стойки на месте, с шагом вперед и с шагом назад; - средний рубящий блок ребром ладони из задней стойки на месте, с шагом вперед и с шагом назад; - верхний блок предплечьем изнутри из передней стойки на месте, с шагом вперед и с шагом назад.

Д) Основные удары руками (в верхний и средний уровни): - прямой кулаком на месте из фронтальных стоек: готовности и широкой; - прямой кулаком передней руки с шагом вперед из передней стойки; - прямой кулаком передней руки на месте с выпадом из передней стойки; - прямой кулаком передней руки с шагом и выпадом из передней стойки.

Е) Основные удары ногами (в верхний и средний уровни): - прямой передний хлесткий подушкой стопы на месте из исходной стойки; - прямой передний хлесткий подушкой стопы задней ноги на месте из передней стойки; - прямой передний хлесткий подушкой стопы задней ноги на месте из задней стойки; - прямой передний хлесткий подушкой стопы задней ноги с шагом вперед из передней стойки; - прямой передний хлесткий проникающий пяткой (стопой) задней ноги на месте из передней стойки; - прямой передний хлесткий проникающий пяткой (стопой) задней ноги с шагом вперед из передней стойки; - боковой хлесткий ребром стопы на месте из исходной стойки; - боковой хлесткий ребром стопы передней ноги со скрестным шагом вперед из широкой стойки; - боковой хлесткий ребром стопы передней ноги со скользящим шагом вперед из широкой стойки; - боковой проникающий ребром стопы на месте из исходной стойки; - боковой проникающий ребром стопы со скользящим шагом вперед из широкой стойки; - круговой передний подъёмом стопы задней ноги с шагом вперед из передней стойки; - круговой передний подъёмом стопы задней ноги с подшагом вперед из задней стойки; - прямой задний (назад) пяткой задней ноги на месте из передней стойки; - прямой задний (назад) пяткой задней ноги со скрестным шагом назад из передней стойки; - прямой задний (вперед) пяткой задней ноги с разворотом и шагом вперед из передней стойки.

Ж) Жесткая самостраховка при падении: - на бок (правый и левый); - на спину; - на грудь (на живот). Жесткая самостраховка (с отбивом) выполняется на татами из исходных положений: сидя, полного приседа, полу-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).

З) Мягкая самостраховка при падении: - на бок (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).

**Формальные комплексы (Сётокан-ката)** Традиционно Сётокан-ката были основой обучения сётокан. Сётокан-ката – это установленный набор технических приёмов и перемещений, отражающих определённые боевые психофизические состояния – мыслеформы. Цель Сётокан-ката – выработка навыков оптимальных спонтанных действий в экстремальных ситуациях. Все

элементы каждого формального упражнения должны быть подробно объяснены и наглядно продемонстрированы учениками с точки зрения их применения против реального противника или нескольких соперников (Бункай). Важным аспектом психологического состояния спортсмена при выполнении Сётोकан-ката, особенно при его окончании, является Дзансин, проявляемый в виде постоянного контроля над воображаемым противником. Данный принцип приобретает большое значение при переходе к работе с партнером (Сётокан-кумите).

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

Основой начальной тактической подготовки в ГНП в сётокан является обусловленная учебная работа с партнером (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.

В техническом отношении 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). 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);

**Общая физическая подготовка (ОФП).**

*Развитие силы* (силовая подготовка):

А) развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса (различные виды подтягиваний, отжиманий, приседаний и т. д.)

Б) упражнения с отягощениями (лёгкие гантели, набивные мячи) и на снарядах;

В) упражнения из других видов спорта (бокса, самбо, дзюдо и т.д.);

Г) подвижные и спортивные игры.

*Развитие быстроты:*

А) различные виды бега на короткие дистанции;

Б) выполнение упражнений или отдельных элементов в максимальном темпе за определённый отрезок времени;

В) подвижные и спортивные игры.

*Развитие выносливости:*

А) кроссы по гладкой и пересеченной местности;

Б) упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (плавание, спортивная ходьба и др.)

В) подвижные и спортивные игры.

*Развитие ловкости:*

А) выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений;

Б) выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения;

В) «петушиный бой» с элементами правил судейства по сётокан;

Г) подвижные и спортивные игры.

*Развитие гибкости:*

А) выполнение упражнений на растяжение, степени подвижности в суставах;

Б) упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика и др.).

**Специальная физическая подготовка (СФП).**

*Специальные упражнения сётокан:*

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

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

В) упражнения с палкой или длинным шестом;

Г) упражнения с боксерской грушей;

Д) упражнения со специальной грушей на растяжках;

Е) упражнения с боксерскими лапами;

*Подготовительные упражнения:*

А) для укрепления мышц, которые принимают наибольшее участие в предстоящем разучивании технико-тактического действия;

Б) для развития скоростно-силовых качеств;

В) отработка отдельных элементов технических приёмов, которые занимающимся предстоит освоить.

*Подводящие упражнения:*

А) перемещения и развороты с использованием импульса вращения таза (для ударов и блоков);

Б) высокий вынос бедра вперёд в передней стойке (для прямого и заднего удара ногой);

В) высокий вынос бедра вбок в передней стойке (для кругового удара ногой);

Г) отработка отдельных элементов ударов и блоков;

Д) упражнения с сопровождением для увеличения мощности разучиваемого удара или блока.

*Имитационные упражнения:*

А) выполнение удара, блока или комбинации приёмов без партнера в различном темпе, с разной силой и скоростью;

Б) многократное выполнение удара, блока или комбинации приёмов без партнера с постепенным увеличением скорости выполнения до максимальной;

В) аутогенная тренировка (мысленное представление о выполнении удара, блока или комбинации приёмов).

**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;

Г) Прыжки в воду с вышки;

Д) Разбивание специальных и натуральных тонких досок.

*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;

В) достижение правильного выполнения сложного технико-тактического действия с партнером;

Г) достижение успешного выполнения формального упражнения (Сётоканката)

*Развитие инициативности:*

А) самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики;

Б) проведение разминки по заданию тренера;

В) объяснение новичкам правил поведения в спортивной школе, спортивном зале, ритуала (Рэйги) по заданию тренера;

Г) 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.

### **Тренировочный этап (ТЭ)**

Тренировочный этап группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых спортсменов, проявивших способности к восточному боевому единоборству, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Условно тренировочный этап подразделяется на этап предварительной базовой подготовки (начальной спортивной специализации), которой охватывает, как правило, период первых двух лет занятий в тренировочной группе и этап специализированной базовой подготовки (углубленной специализации).

Цель тренировки на этапе предварительной базовой подготовки - выявить индивидуальную предрасположенность к выступлению в определенных разделах сётокан (Сётокан-ката, Сётокан-кумите) и на основе ранее заложенного фундамента всесторонней физической подготовленности, являющейся залогом успехов в последующие годы. Эффективная система подготовки на этом этапе во многом определяет успех многолетней тренировки.

Основная цель на тренировки на этапе предварительной базовой подготовки заключается в углубленном овладении технико-тактическим арсеналом сётокан и постепенным подведением юных спортсменов к более высокому уровню тренировочных нагрузок, определяющих эффективность соревновательной деятельности.

### *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 двигательных способностей.*

**Развитие скоростных способностей.** 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).

#### *Развитие силовых способностей.*

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 сёткан-ката. В программу силовой подготовки включаются упражнения на тренажёрах, упражнения с гантелями, гириями штангой величина отягощения в упражнениях со штангой на первых стадиях этапа варьируется в пределах 30-60 % и постепенно может доводиться в отдельных упражнениях до 100 % от собственного веса. Тренировочная нагрузка регулируется путём изменения величины поднимаемого веса, числа подходов и подъёмов штанги в одном подходе. Объём средств силовой подготовки устанавливается индивидуально.

#### *Развитие скоростно-силовых способностей.*

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

#### *Развитие общей 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.

#### *Развитие координационных способностей*

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.

#### *Развитие 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.

#### *Технико-тактическая 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.

#### *Основы тактики ведения поединка*

Совершенствование в тактике на тренировочном этапе должно идти в соответствии с изучаемым программным материалом, но с обязательным учётом индивидуальных особенностей спортсменов.

На первом году обучения в группах ТЭ должны совершенствоваться комбинации, освоенные на этапе начальной подготовки, к которым должны постепенно добавляться атакующие и контратакующие комбинации. На втором году раннее освоенные комбинации должны получать новое развитие. К окончанию второго года обучения спортсмены должны быть способны выполнять не менее 10-12 комбинаций в обусловленных заданиях и 6-8 в условиях тренировочных спаррингов.

На этапе специализированной базовой подготовки при обучении комбинациям и тактическим вариантам ведения поединка следует исходить из того, что с ростом спортивного мастерства общая тактика должна все больше и больше индивидуализироваться.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства характеризуется углубленной индивидуализацией процесса подготовки и должен строиться с учётом соревновательной деятельности в избранном виде специализации (сётокан-ката, сётокан-кумите). Принципиально важным моментом подготовки на этом этапе является обеспечение условий, при которых период максимальной предрасположенности спортсмена к достижению наивысших результатов совпадает с периодом самых интенсивных и сложных тренировочных и соревновательных нагрузок.



Основными задачами подготовки на этом этапе являются:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Подготовка на этапе высшего спортивного мастерства направлена на поиск путей для дальнейшего повышения уровня технико-тактического мастерства и роста спортивных результатов. Объёмы тренировочной работы и соревновательной деятельности на этом этапе стабилизируются на уровне, достигнутом на предыдущем этапе многолетней подготовки, либо могут быть увеличены на 5-10 %.

Основной особенностью тренировочного процесса на этом этапе является повышение результативности за счёт качественных сторон системы подготовки, что достигается сугубо индивидуальным подходом к каждому спортсмену. Индивидуализация подготовки должна строиться исходя из опыта подготовки к конкретного спортсмена, с учетом выявленных и всесторонне изученных особенностей: сильных и слабых сторон, наиболее эффективных для него средств и методов подготовки, вариантов планирования и распределения тренировочной и соревновательной нагрузки.

Основная задача этапа – изыскать скрытые резервы организма спортсмена в различных сторонах его подготовленности и обеспечить их качественное проявление в тренировочной и соревновательной деятельности. Особое внимание следует уделить поиску резерва в сфере тактической и психологической подготовленности, т.е. в тех сторонах мастерства, результативность в которых во многом определяется опытом спортсмена.

При планировании тренировочной нагрузки на этом этапе необходимо учитывать, что спортсмены уже достаточно хорошо адаптированы к самым разнообразным средствам тренировочного воздействия. Поэтому на этапе необходимо как никогда ранее стремиться к изменению средств и методов тренировки, применению упражнений, ранее не использовавшихся, новых тренажерных устройств, неспецифических средств, стимулирующих эффективность выполнения двигательных действий.

### **Практическая подготовка**

#### *Общая и специальная физическая подготовка*

На этом этапе многолетней подготовки основное внимание должно быть уделено специальной физической подготовке. Средства общей физической подготовки широко используются только в переходный период и в начале подготовительного. Упражнения, направленные на решение задач общефизической подготовки, в целом идентичны упражнениям, применяемым на этапе специализированной базовой подготовки, но выполняются они в более интенсивном режиме и в большем объёме.

Практически при подборе средств СФП следует руководствоваться принципом динамического соответствия, согласно которому они должны быть адекватны соревновательному упражнению по следующим критериям: группам мышц, вовлекаемым в работу; амплитуде и направлению движения; акцентированному участку амплитуды движения; величине усилия и времени его развития; скорости движения, режиму работы мышц.

#### *Методика СФП для совершенствования координации*

Для СФП с целью совершенствования координационных возможностей спортсменов применительно к конкретным техническим приёмам и действиям на этом этапе широко используются такие специализированные приёмы, как выполнение соревновательного упражнения в оптимально утомленном состоянии и упражнений, направленных на совершенствование способности к произвольному расслаблению мышц, точности оценки пространственно-временных и динамических характеристик движений.

#### *Методика СФП для развития скорости двигательных действий.*

На ССМ и ВСМ методика развития скорости движений имеет свои особенности. Учитывая, что быстрота движений предопределяется генетическим потенциалом, акцент в подготовке переносится на решение задач по интенсификации режима работы мышечной системы и организма в целом, чтобы превысить те функциональные параметры, которые характерны для основных соревновательных приёмов и действий.

Наиболее универсальным способом интенсификации работы мышечной системы является использование отягощений. Это изометрические упражнения, упражнения с ударным режимом работы мышц, прыжковые упражнения и комплексный метод. Все они направлены на совершенствование способности к проявлению взрывных усилий в структуре движений, соответствующей технике соревновательного упражнения и, в зависимости от её специфики, ориентируются на развитие максимальной силы, взрывной силы и реактивной способности, а также скоростной силы.

#### *Методика СФП с преимущественной направленностью на развитие максимальной силы*

Для развития максимальной силы используются, главным образом, упражнения с околопредельным отягощением, выполняемые в различных режимах работы мышц (преодолевающий, удерживающий, уступающий, статодинамический), ударный метод и изометрические упражнения.

Существуют: метод повторных максимальных усилий, повторно-серийный метод, аэробно-силовой вариант повторно-серийного метода, ударный режим и комплексный метод.

#### *Технико-тактическая подготовка*

Цель обучения на этапе спортивного совершенствования – обеспечить возможность эффективного применения широкого спектра двигательных действий в соревновательных условиях.

Приоритетные задачи обучения: закрепить навык владения техникой приёмов и действий; расширить диапазон вариативности техники приёмов и

действий для их целесообразного выполнения в разнообразных соревновательных условиях. Завершить индивидуализацию техники приёмов и действий в соответствии с достигнутой степенью развития индивидуальных способностей; обеспечить, в случае необходимости, перестройку техники приёмов и действий и их дальнейшее совершенствование на основе развития двигательных качеств.

На этом этапе особенно важно обеспечить рациональное сочетание методов стандартного и вариативного упражнения. При попытке варьировать действие без прочного закрепления навыка в основном варианте нередко наблюдается отрицательный перенос навыка, что затрудняет процесс совершенствования деталей техники.

Основная задача совершенствования технико-тактической подготовки на данном этапе является стабилизация и надежность реализации технических и тактических действий в экстремальных условиях соревновательных ситуаций. Решение этой задачи базируется на основе построения индивидуальных планов подготовки с учётом специализированной направленности в области соревновательной деятельности, где особое внимание следует уделить моделированию соревновательных ситуаций и различным тактическим способам ведения поединка или исполнения комплексов сётокан-ката. Совершенствование технико-тактической подготовки в сётокан-кумите:

1. Моделирование соревновательных ситуаций с учётом дистанции ведения поединка

- совершенствование навыков работы на ближней дистанции: вход-выход из клинча с ударом ногой или рукой, использование клинчевания и ведение поединка на ближней дистанции с целью защиты;

- совершенствование навыков работы на средней дистанции: одно- и многотемповые атакующие действия, атакующие и защитные действия сор сменой направления движения;

- совершенствование навыков работы на дальней дистанции: маневрирование на дальней дистанции, защита отходом на дальнюю дистанцию, обманные действия на дальней дистанции, сокращение дистанции до средней.

2. Моделирование соревновательных ситуаций в зависимости от тактической схемы ведения поединка:

- совершенствование атакующей манеры ведения поединка;

- совершенствование защитной манеры ведения поединка;

- совершенствование контратакующей манеры ведения поединка.

#### **4.2. Учебно-тематический план (Приложение №10).**

Учебно-тематический план (УТП) раскрывает последовательность изучения тем предлагаемого курса и количество часов на каждую из них, определяет соотношение учебного времени, отводимого на теоретические и практические занятия.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине «восточное боевое единоборство» относятся:

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

- возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «восточное боевое единоборство» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «восточное боевое единоборство» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

- 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».

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы**

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организации, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта «восточное боевое единоборство»:

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

При включении в штатное расписание медицинских работников в организации оборудуются медицинские пункты, кабинеты спортивной медицины, лечебной физкультуры, физиотерапии, массажа, процедурные и другие, необходимые для спортивной подготовки, поддержания и восстановления спортивной формы спортсменов, с обязательным получением соответствующей лицензии.

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами устанавливается локальными нормативными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку по восточное боевое единоборство.

В организации должна иметься документация, подтверждающая соответствие условий прохождения спортивной подготовки установленным законодательством санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам:

- к спортивному сооружению;
- к водоснабжению и канализации, отоплению и вентиляции спортивного сооружения (помещения);
- к набору и площадям аудиторных помещений, их отделке и оборудованию;
- к искусственному и естественному освещению помещений;
- к проведению тренировок с лицами, проходящими спортивную подготовку;
- к проведению физкультурных и спортивных мероприятий.

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимых для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «восточное боевое единоборство», приведены в Таблице № 9.

### **Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки**

**Таблица № 6**

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Будо-маты (татами «ласточкин хвост» толщина 25 мм) (10x10 м)	штук	3
2.	Весы электронные (до 180 кг)	штук	2
3.	Водоналивной боксерский мешок	штук	10
4.	Водоналивной тренажер «мужской торс» для отработки ударов	штук	6
5.	Гантели (от 0,5 до 5 кг)	комплект	4
6.	Гимнастическая палка «бодибар» длина 1200 мм (от 2 до 6 кг)	комплект	4
7.	Гимнастическая стенка	штук	6
8.	Гири (от 16 до 32 кг)	комплект	2
9.	Гонг боксерский	штук	2
10.	Жилет-отягощение (от 6 до 24 кг)	комплект	6
11.	Зеркало (1,6x2 м)	штук	6

12.	Лапа-ракетка	штук	10
13.	Лестница координационная для тренировок (4 м)	штук	5
14.	Макивара	штук	10
15.	Мат гимнастический (2x1 м)	штук	10
16.	Мишень настенная фехтовальная	штук	4
17.	Мяч баскетбольный	штук	2
18.	Мяч волейбольный	штук	2
19.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	4
20.	Мяч набивной (медицинбол) (от 6 до 9 кг)	комплект	4
21.	Мяч теннисный	штук	10
22.	Мяч футбольный	штук	2
23.	Палка гимнастическая	штук	10
24.	Подушка боксерская	штук	4
25.	Секундомер	штук	3
26.	Скакалка	штук	10
27.	Скамейка гимнастическая	штук	4
28.	Тренажер для растяжки на шпагат	штук	10
29.	Тренировочный конус	штук	10
30.	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	6
31.	Устройство для подвески боксерских мешков	штук	10
32.	Утяжелители для ног (от 0,5 до 2 кг)	комплект	4
33.	Утяжелители для рук (от 0,5 до 2 кг)	комплект	4
34.	Эспандер для ног	штук	10
35.	Эспандер для рук	штук	10
36.	Эспандер лента (от 15 до 68 кг)	комплект	4

В соответствии с пунктом 7 части 2 статьи 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организация осуществляет материально-техническое обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку по восточное боевое единоборство, в том числе:

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, передаваемым в индивидуальное пользование;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения

спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

Требования к обеспечению спортивной экипировкой, передаваемой в индивидуальное пользование, приведены в таблице № 7.

## Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 7

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ 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	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бейсболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Жилет защитный	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	1	1	1
3.	Защита голени и стопы	пар	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
4.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Костюм для восточного боевого единоборства	штук	на обучающегося	1	1	2	1	1	1	1	1
6.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
7.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1



8.	Лапы боксерские	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Наколенники	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Перчатки боксерские (10 унций)	пар	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
11.	Перчатки защитные	пар	на обучающегося	1	2	1	2	1	1	2	0,5
12.	Перчатки снарядные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
13.	Пояс (белый, синий, красный)	комплект	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
14.	Протектор - для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
15.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
16.	Сандалии (шлепанцы)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
17.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
18.	Футболка с длинным рукавом	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
19.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
20.	Футы защитные	пар	на обучающегося	1	2	1	1	1	1	1	1
21.	Чешки гимнастические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
22.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
23.	Шлем боксерский	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
24.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
25.	Щитки защитные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

## **6.2. Кадровые условия реализации Программы**

Для реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки учреждение укомплектовывается педагогическими, руководящими и иными работниками.

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

Для обеспечения непрерывности профессионального развития сотрудников СШОР, с целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий, не реже одного раза в три года тренеры-преподаватели проходят обучение по дополнительным профессиональным программам (программы повышения квалификации).

## **6.3. Информационно-методические условия реализации Программы**

Информационное обеспечение деятельности – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства с использованием всей совокупности информационных ресурсов и

информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

Комплекс информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы, а также перечень информационно-методического обеспечения это система современных педагогических технологий, обеспечивающих обучение в современной ИОС, а именно:

- печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);
- видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);
- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;
- получение новейшей информации, размещенной в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

### **6.3.1. Список литературных источников**

#### Основная литература

1. Аганянц Е.К., Горская Г.Б. Психофизиологическое обоснование поведения человека: Учеб. пособие для высших учебных заведений / Под ред. Е.К.Аганянц. – Краснодар: Экоинвест, 2003. – 114 с.: ил.
2. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. - М.: Физкультура и спорт, 1978г.
3. Шестаков В.Б. Теория и практика дзюдо. – М. Советский спорт, 2011
4. Вайндорф-Сысоева М.Е. Методика дистанционного обучения. Учебное пособие для вузов, 2017.
5. Волков В.М. Возрастные и индивидуальные особенности спортсменов. Л., 1982.
6. Макарова Г.Г. Медицинский справочник тренера. – М. Советский спорт, 2006
7. Гаськов А.В. Планирование и управление тренировочным процессом в спортивных единоборствах (на примере бокса). Улан-Удэ: Изд-во БГУ, 1998.
8. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. – М.: Медицина, 1988. – 288 с.
9. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.
10. Ильин Е. П. Психология спорта. — СПб.: Питер, 2012. — 352 с: ил. — (Серия «Мастера психологии»).
11. Князев А.А., Шовкун В.А., Усейнова Н.Н., Свистунов А.И., Любецкий Н.П. Экспресс-диагностика соответствия уровня физических нагрузок функциональным возможностям организма // Физическая культура, спорт и туризм в профессиональном образовании и здоровом образе жизни студентов. Сборник научных трудов. Под ред. Ю.И. Евсеева, Б.А. Кабаргина / РГЭА. – Ростов-на-Дону, 1999. – С. 151-152
12. Кутасов С.Е. Цигун и оздоровление позвоночника и суставов. – Ростов н/Д:

## Феникс

13. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. – М.: «Просвещение», 1977
14. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г., Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.
15. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель, 2002.
16. Оранский И.В., Восточные единоборства. – М.: Советский спорт, 1990.
17. Подвижные игры с детьми 5-7 лет, Конспекты физкультурных занятий и сценарии развлечений в ДОО, Утробина К.К., 2017
18. Подготовка детей дошкольного возраста к выполнению норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», Снигур М.Е., 2017
19. Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре: Учебн. пособие для студентов вузов физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 184 с.
20. Спортивная борьба. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. А.П. Купцова. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 422 с.
21. Теория и методика обучения физической культуре, Тиссен П.П., Ботагариев Т.А., 2019 146
22. Галочкин Г.П., Ефремов А.К., Санников В.А. Тактическая подготовка спортсменов в единоборствах: Уч. пос. / Г.П. Галочкин, А.К. Ефремов, В.А. Санников.- Воронеж, 1999. - 116 с.
23. Алхасов Д. Техническая подготовка в каратэ / Д.С. Алхасов - Изд. Стер. - М.-Берлин: Директ-Медиа, 2019. - 160 с.

## Перечень Интернет-ресурсов

1. «Бусидо. Путь воина» - Государственные организации: ([byshido.ru/bydo/organizacii](http://byshido.ru/bydo/organizacii))
2. Все о каратэ – история каратэ, школы и стили каратэ, философия каратэ, мастера каратэ: ([www.karate.by](http://www.karate.by))
3. Информационно-аналитический портал о каратэ и единоборствах: ([www.karate.ru](http://www.karate.ru))
4. Лучшее из мира единоборств (учебные фильмы по всем системам саморазвития на CD и DVD дисках: ([www.satori.com.ua](http://www.satori.com.ua))
5. Международная Федерация каратэ: [www.atemi.org.ru](http://www.atemi.org.ru)
6. Министерство спорта Российской Федерации: (<http://www.minsport.gov.ru/>)
7. Персональный сайт каратэ-до: ([www.ftskm.narod.ru](http://www.ftskm.narod.ru))
8. Российская Академия каратэ-до Шотокан: ([www.schotokan.ru](http://www.schotokan.ru))
9. РУСАДА: ([www.rusada.ru](http://www.rusada.ru))
10. Федерация каратэ России: ([www.ruswkf.ru](http://www.ruswkf.ru))

Приложение № 1  
к дополнительной  
образовательной программе  
спортивной подготовки  
по виду спорта  
«восточное боевое единоборство»

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «ката», «куэн», «спарринг постановочный»											
		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					
		Недельная нагрузка в часах											
		4,5		6		9		14		20		24	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2		2		3		3		4		4	
		Наполняемость групп (человек)											
		12-24				10-20				3-6		2-4	
		1.	Общая физическая подготовка	<b>78</b>	<i>33%</i>	<b>81</b>	<i>26%</i>	<b>84</b>	<i>18%</i>	<b>109</b>	<i>15%</i>	<b>114</b>	<i>11%</i>
2.	Специальная физическая подготовка	<b>37</b>	<i>16%</i>	<b>53</b>	<i>17%</i>	<b>89</b>	<i>19%</i>	<b>131</b>	<i>18%</i>	<b>124</b>	<i>12%</i>	<b>162</b>	<i>13%</i>
3.	Техническая подготовка	<b>84</b>	<i>36%</i>	<b>124</b>	<i>40%</i>	<b>178</b>	<i>38%</i>	<b>277</b>	<i>38%</i>	<b>520</b>	<i>50%</i>	<b>562</b>	<i>45%</i>
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	<b>28</b>	<i>12%</i>	<b>45</b>	<i>14%</i>	<b>70</b>	<i>15%</i>	<b>102</b>	<i>14%</i>	<b>94</b>	<i>9%</i>	<b>75</b>	<i>6%</i>
5.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	<b>9</b>	<i>2%</i>	<b>29</b>	<i>4%</i>	<b>42</b>	<i>4%</i>	<b>62</b>	<i>5%</i>
	Медицинские, медико-биологические и восстановительные	<b>7</b>	<i>3%</i>	<b>9</b>	<i>3%</i>	<b>19</b>	<i>4%</i>	<b>36</b>	<i>5%</i>	<b>52</b>	<i>5%</i>	<b>87</b>	<i>7%</i>

6.	мероприятия, тестирование и контроль												
7.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	19	4%	44	6%	94	9%	150	12%
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>234</b>		<b>312</b>		<b>468</b>		<b>728</b>		<b>1040</b>		<b>1248</b>	

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «кумитэ», «категория», «командные соревнования»											
		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					
		Недельная нагрузка в часах											
		4,5		6		9		14		20		24	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2		2		3		3		4		4	
		Наполняемость групп (человек)											
		12-24				10-20				3-6		2-4	
		1.	Общая физическая подготовка	78	33%	81	26%	70	15%	109	15%	114	11%
2.	Специальная физическая подготовка	35	15%	53	17%	94	20%	131	18%	124	12%	150	12%
3.	Техническая подготовка	77	33%	118	38%	178	38%	277	38%	510	49%	599	48%
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	37	16%	45	14%	70	15%	102	14%	94	9%	112	9%

5.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	9	2%	29	4%	42	4%	63	5%
6.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7	3%	9	3%	28	6%	36	5%	62	6%	87	7%
7.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	6	2%	19	4%	44	6%	94	9%	150	12%
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>234</b>		<b>312</b>		<b>468</b>		<b>728</b>		<b>1040</b>		<b>1248</b>	

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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	В течение года



		формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - 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
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
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 и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	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
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и	В течение года

		их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	
--	--	--	--

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма /ответственное лицо	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Веселые старты «Честная игра» / Тренер	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»/Ответственный за антидопинговое обеспечение в организации	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в организации
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)/ Тренер	1 раз в месяц	Цель - 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»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
	Антидопинговая викторина «Играй честно»/ Ответственный за антидопинговое обеспечение в организации	1 раз в год	Проведение викторины перед участием в крупных спортивных мероприятиях .
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА/ Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»/ Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА

			«РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> . Собрания возможно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
	Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»/ Ответственный за антидопинговое обеспечение в организации	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в организации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты «Честная игра» / Тренер	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА/ Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	Антидопинговая викторина «Играй честно»/ Ответственный за антидопинговое обеспечение в организации	1 раз в год	Проведение викторины перед участием в крупных спортивных мероприятиях .
	Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»/ Ответственный за антидопинговое обеспечение в организации	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в организации
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»/ Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> . Собрания возможно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
Этапы совершенства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА/ Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

ния спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»/ Ответственный за антидопинговое обеспечение в организации	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в организации

Приложение № 4  
к дополнительной  
образовательной программе  
спортивной подготовки  
по виду спорта «восточное боевое единоборство»

<b>План инструкторской и судейской практики</b>			
<b>№ п/п</b>	<b>Задачи</b>	<b>Виды практических заданий</b>	<b>Сроки реализации</b>
1.	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами	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.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятиях	Участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий	Не менее 1 в год в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий
3.	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	1. Освоение методики судейства соревнований по в различных судейских должностях 2. Судейство соревнований	Устанавливаются в соответствии с календарным планом соревнований и спецификой этапа спортивной подготовки

Приложение №5  
к дополнительной  
образовательной программе  
спортивной подготовки  
по виду спорта  
«восточное боевое единоборство»

<b>План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств</b>			
<b>Предназначение</b>	<b>Задачи</b>	<b>Средства и мероприятия</b>	<b>Методические указания</b>
<b>Для Групп НП</b>			
Развитие физических качеств с учетом специфики, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
<b>Для Групп УТ, ССМ, ВСМ</b>			
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФССП	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности.	10-20 мин. 5-15 мин. (разминание 60%) 3 мин саморегуляция
Во время учебно-тренировочного занятия соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности. Восстановительный массаж. Возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	В процессе тренировки.  3-8 мин  3 мин. саморегуляция

Сразу после учебно-тренировочного занятия соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный	8-10 мин
Через 2-4 час после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины Душ теплый/умеренно холодный/теплый	8-10 мин 5-10 мин
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободных от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок. Профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж	Восстановительная тренировка.  После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж	Восстановительная тренировка.  После восстановительной тренировки



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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативны общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ката», «куэн»</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.5.	Поднимание туловища лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	8		
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,4	10,9	10,0	10,4
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «кумите», «весовая категория», «командные соревнования», «спарринг постановочный»</b>						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
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 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130

3. Нормативы специальной физической подготовки			
3.1.	Поперечный и продольный шпагат	угол	не менее
			140°
3.2.	Махи ногой с касанием пальцами ног ладони руки, выпрямленной вперед на уровне плеча	количество раз	не менее
			9
3.3.	Перенос выпрямленной ноги 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"**

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

3.2.	Запрыгивание на возвышенность высотой 50 см	количество раз	не менее	
			9	-
3.3.	Запрыгивание на возвышенность высотой 40 см	количество раз	не менее	
			-	7
3.4.	Из упора присев принять положение упор лежа, с последующим принятием положения упор присев и выпрыгиванием вверх за 30 с	количество раз	не менее	
			17	12
<b>4. Уровень спортивной квалификации</b>				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			46	40
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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 вися на перекладине хватом сверху	количество раз	не менее	
			12	-
2.6.	Подтягивания из вися лежа на низкой перекладине хватом сверху	количество раз	не менее	
			-	16
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,9	8,2

2.8.	Бег на 2000 м	мин	не более	
			9	11
2.9.	Запрыгивание на возвышенность высотой 60 см	количество раз	не менее	
			5	
2.10.	Бег с максимальной частотой и высоким подниманием бедра через лежащую на полу лесенку, наступая правой и левой ногой в каждый квадрат	м	не менее	
			10	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Приложение №9  
к дополнительной  
образовательной программе  
спортивной подготовки  
по виду спорта «восточное боевое  
единоборство»

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

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



### Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/180</b>		
	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)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 600/960</b>		
	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	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные

	техничко-тактической подготовки. Основы техники вида спорта			представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 1200</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления

				спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 600</b>		
	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	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая

	как функциональное и структурное ядро спорта			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