

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 11 ИМЕНИ  
ЭДУАРДА НИКОЛАЕВИЧА ЦОЯ

Утверждаю:  
Директор  
МАУДО СШ № 11 им. Э.Н. Цоя  
от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ Н.П. Карпов

**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки  
по виду спорта «восточное боевое единоборство»  
(дисциплина «кобудо»)**

Срок реализации программы на этапах:  
начальной подготовки – 2 года,  
учебно-тренировочный (этап спортивной специализации) - 4 года,  
совершенствование спортивного мастерства – не ограничивается.

Разработчики программы:  
Зам. директора по спортивной подготовке – Пометун Ю.А.  
Инструктор- методист – Чаркина И.В.

г.Оренбург  
2023

## І. 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 спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «восточное боевое единоборство», утвержденным приказом Минспорта России 31.10.2022 № 871 (далее – ФССП) (п.1 раздела 1 примерной программы по виду спорта)

Таблица 1

Наименование спортивных дисциплин  
В соответствии со Всероссийским реестром видов спорта  
номер-код вида спорта «Восточное боевое единоборство» - 1180001311Я

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
кобудо - весовая категория 36 кг	1180621811Н
кобудо - весовая категория 40 кг	1180631811Н
кобудо - весовая категория 45 кг	1180641811Н
кобудо - весовая категория 45+ кг	1180651811Д
кобудо - весовая категория 50 кг	1180311811С
кобудо - весовая категория 55 кг	1180321811С
кобудо - весовая категория 55+ кг	1180661811Н
кобудо - весовая категория 60 кг	1180331811Я
кобудо - весовая категория 60+ кг	1180341811Д
кобудо - весовая категория 65 кг	1180351811Г
кобудо - весовая категория 65+ кг	1180361811Э
кобудо - весовая категория 70 кг	1180671811А
кобудо - весовая категория 70+ кг	1180371811Ю
кобудо - весовая категория 75 кг	1180381811А
кобудо - весовая категория 80 кг	1180391811А
кобудо - весовая категория 80+ кг	1180401811Ю
кобудо - весовая категория 85 кг	1180411811М
кобудо - весовая категория 85+ кг	1180421811М
кобудо - кумите - предмет	1181001811Я
кобудо - кумите - предмет - командные соревнования	1181001811Я
кобудо - ката - группа	1180441811Я
кобудо - ката одиночные	1180431811Я
кобудо - ката тайхо-дзюцу	1180451811Я

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 автономном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа № 11 имени Эдуарда Николаевича Цоя» (далее-учреждение), разрабатывается в соответствии нормативными документами Министерства просвещения Российской Федерации и Министерства спорта Российской Федерации, 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 октября 2022 г. № 871 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "восточное боевое единоборство".

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствования спортивного мастерства обучающихся по средством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

1. этап начальной подготовки (далее ЭНП)
2. учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее-УТЭ);
3. этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ЭССМ).

### **1.2. Целью Программы является:**

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

- осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей и подростков, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям спортом, к участию в спортивно-массовых мероприятиях, отбор перспективных детей и подростков.

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

Восточное боевое единоборство представляет собой широко распространенный вид единоборств. Для занятий необходимы большая выдержка, сила, мужество, ловкость, быстрота, твердость и решительность, а также другие специфические качества.

Восточное боевое единоборство является современным видом спорта, развивающимся в процессе эволюции из традиционных форм физической культуры Японии. В основе ВБЕ лежат приемы кулачного боя и фехтования, различные виды акробатики, дыхательной гимнастики и специальных психорегулирующих упражнений. ВБЕ является сложно координационным видом спорта, оказывающим разностороннее воздействие на организм человека. Многообразие видов (дисциплин) ВБЕ, делает его доступным средством физической культуры для разных возрастных групп и контингентов занимающихся. Занятия ВБЕ имеет большой оздоровительно-профилактический эффект, они оказывают положительное психофизическое воздействие, помогают приобрести навыки правильного распределения силы при выполнении различной работы, развивает координационные движения и ловкость, что способствует успеху в различных жизненных обстоятельствах.

В данной программе представлены: модель построения подготовки с этапа начальной подготовки до этапа спортивного совершенствования мастерства, планы построения тренировочного процесса, продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку, соотношение объёмов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки, режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, отражена методическая часть реализации программы и система контроля.

### **2.1. Задачи Программы:**

- организация тренировочного и воспитательного процессов с обучающимися, направленных на осуществление разносторонней физической и специальной спортивной подготовки, укрепление здоровья и личностное развитие лиц, проходящих спортивную подготовку (далее лиц, проходящих СП или спортсмены);
- обеспечение функционирования системы отбора спортивного резерва и подготовки спортсменов высокого класса, организации и осуществления специализированной спортивной подготовки, включение обучающихся в спортивные сборные команды Оренбургской области.

### **2.2. Результатом реализации Программы является:**

#### **На этапе начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта восточное боевое единоборство (дисциплина кобудо);
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

#### **На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта восточное боевое единоборство (дисциплина кобудо);
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья.

#### **На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

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

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 2. В таблице 2 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающихся с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

**Таблица 2**

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

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

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Учреждении:

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения спортивных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающихся; (пп. 4.1. Приказа № 634)
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «восточное боевое единоборство» (п.36 и п. 42 Приказа № 1144н).

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций. (пп.4.2. Приказа № 634)

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 2. (пп.4.3. Приказа № 634)

#### **2.4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки указан в таблице 3.

Таблица 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 8	9 - 14	14 - 18	20 - 24
Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	468 - 728	728 - 936	1040 - 1248

В период подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки. (п. 46 Приказа № 999)

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

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Для реализации программы применяются групповые, индивидуальные и смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий;

- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования;

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы 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.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовом объеме учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. (пп.15.2. главы VI ФССП по виду спорта).

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов. (п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20)

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

- 1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском; (пп. 3.7. Приказа № 634)
- 2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:
  - не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
  - не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
  - обеспечения требований по соблюдению техники безопасности. (пп. 3.8. Приказ № 634).

## **2.6. Учебно-тренировочные мероприятия.**

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных мероприятий.

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. (п. 19 см. 2 Федерального закона № 329-ФЗ)

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов). (п. 39 Приказа № 999)

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблица 4

### УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

N 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
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	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-	-	До 60 суток	

	тренировочные мероприятия			
--	---------------------------	--	--	--

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

### 2.7. Спортивные соревнования:

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- **контрольные соревнования**, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.
- **отборочные соревнования**, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.
- **основные соревнования**, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

#### **Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:**

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в

соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

**Таблица 5.**

**ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

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

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организациями спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании. (п.7 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона №329-ФЗ).

**2.8. Работа по индивидуальным планам.**

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапе совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. (пп. 15.3 главы VI ФССП по виду спорта)

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации. (пп. 3.4. Приказа № 634).

## 2.9. Годовой учебно-тренировочный план.

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

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

Учебно-тренировочный процесс в Организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). (пп 15.1 главы VI ФССП по виду спорта)

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

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

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки указано в таблице 6.

Таблица 6.

### СОТНОШЕНИЕ ВИДОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ИНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В СТРУКТУРЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Для спортивных дисциплин "ката", "куэн"						
1.	Общая физическая подготовка (%)	28 - 36	24 - 30	15 - 20	14 - 19	10 - 14
2.	Специальная физическая	15 - 20	15 - 20	19 - 25	17 - 25	10 - 17

	подготовка (%)					
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	4 - 6	5 - 8	9 - 12
4.	Техническая подготовка (%)	33 - 42	37 - 45	38 - 48	38 - 48	45 - 57
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12 - 23	12 - 18	9 - 14	9 - 14	7 - 9
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1 - 2	2 - 4	2 - 5
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3 - 5	3 - 5	4 - 6	5 - 8	5 - 9

Для спортивных дисциплин "кумитэ", "весовая категория", "командные соревнования", "спарринг постановочный"

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

Годовой учебно-тренировочный план рассчитан на 52 недели в год, с учетом самостоятельных тренировочных занятий по индивидуальным планам спортивной подготовки на период активного отдыха.

Годовой учебно-тренировочный план

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		6	8	12	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		10		8		4
1.	Общая физическая подготовка	65-92	92-116	70-120	120-132	104-124
2.	Специальная физическая подготовка	35-46	46-74	88-152	152-168	176-206
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	8	18-32	32-56	104-124
4.	Техническая подготовка	77-110	110-148	176-284	284-374	468-562
5.	Тактическая подготовка	17-22	22-28	34-40	40-68	62-88
6.	Теоретическая подготовка	14-15	15-16	24-28	28-34	28-34
7.	Психологическая подготовка	14-15	15-14	16-20	20-22	16-20
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	12-16	16-18	12
9.	Инструкторская практика	-	-	4-6	6-14	15
10.	Судейская практика	-	-	4-6	6-14	15
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	8	8	8	8-12	12
12.	Восстановительные мероприятия	-	-	14-16	16-24	28-36
Общее количество часов в год		234-312	312-416	468-728	728-936	1040-1248

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

- 1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся. (пп. 3.1 Приказа № 634)
- 2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут). (пп. 3.2 Приказа № 634).
- 3) Используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:
  - перспективное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточный и итоговый (в случае ее проведения) аттестации;
  - ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
  - ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия (п. 3.3 Приказа № 634)

## 2.10. Календарный план воспитательной работы

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всестороннее развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п.25 ст 2 Федерального закона № 329-ФЗ), а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувство патриотизма, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 7.

Таблица 7.

### 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</b>	В течение

		<p><b>различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> </ul>	года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> </ul>	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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</li> </ul>	В течение года

		способов закаливания и укрепления иммунитета);	
<b>3.</b>	<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
<b>4.</b>	<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 их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) методов, запрещенных для использования в спорте. (ч.1 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ)

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями. (ч.2 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ).

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьба с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, (п.4 ч.2 ст.34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся, обучение занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью, обучение занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики, увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

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

- проведение ежегодных семинаров, лекций, уроков, викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительские собрания;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

1. Наличие запрещенных субстанций, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Овладение запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или иным лицом.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанцией или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональная обязанность каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным в 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 РАА «РУСАДА». План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 8.

Таблица 8.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
----------------------------	------------------------------------	------------------	--

Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра».	1 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий, фото материалы.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным

	«Запрещенный список»»		за антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий, фото материалы.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»»)	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий, фото материалы.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе.

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «восточное боевое единоборство». (п.5 ч.2 ст. 34.3 Федерального закона №329-ФЗ)

**Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом.**

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательные и внесоревновательные периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- первое нарушение: минимум - предупреждение, максимум - 1 год дисквалификации;
- второе нарушение: 2 года дисквалификации;
- третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в учреждение спортивной подготовки разрабатывает план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

**Спортсмен обязан знать нормативные документы:**

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

## **2.12. Планы инструкторской и судейской практики.**

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. (п.41 Приказа № 999)

Одной из задач спортивной школы является подготовка обучающихся в роли помощников тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Занятие следует проводить в виде бесед, семинаров и практических занятий. Занимающиеся должны овладеть принятой в самбо терминологией, командным языком для построения, проведение строевых и порядковых упражнений, овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия, овладеть способами разминки, основной и заключительной частью. Во время проведения занятия необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и уметь их исправлять.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований, привлечение обучающихся к непосредственному выполнению судейских

обязанностей, ведению протоколов соревнований. Обучающиеся должны принимать участие в судействе соревнований в качестве секретаря и судьи.

Для обучающихся этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания судьи по спорту.

Требования программы по инструкторской и судейской практике по этапам спортивной подготовки:

1. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- уметь составить конспект и провести разминку в группе;
- уметь определять и исправлять ошибку в выполнении приемов у товарища по команде;
- уметь провести подготовку команды к соревнованиям;
- уметь вести протокол поединка;
- участвовать в судействе официальных соревнований в составе секретариата;
- уметь судить соревнования в качестве бокового судьи.

2. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- уметь составить конспект и провести разминку в группе;
- уметь определять и исправлять ошибку в выполнении приемов у товарища по команде;
- провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя;
- уметь провести подготовку команды к соревнованиям;
- уметь руководить командой на соревнованиях;

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки:

- уметь составить положение для проведения первенства спортивной школы по восточному боевому единоборству;
- уметь вести протокол соревнования;
- участвовать в судействе учебных соревнований совместно с тренером-преподавателем;
- судейство учебных соревнований (самостоятельно)
- участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата;
- уметь судить соревнования в качестве рефери и бокового судьи.

План инструкторской и судейской практики указан в таблице 9.

Таблица 9.

План инструкторской и судейской практики.

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
	Инструкторская практика:		
	Теоретическое занятие	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			составлять конспект отдельных частей занятия.
	Практическое занятие	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика:		
	Теоретическое занятие	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы.
Практическое занятие	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»	
Этап совершенствования спортивного мастерства	Инструкторская практика:		
	Теоретическое занятие	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия.
	Практическое занятие	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика:		
	Теоретическое занятие	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
Практическое занятие	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»	

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение). (п.42 Приказа 999)

### **Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:**

#### ***Пассивный отдых***

Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

#### ***Активный отдых***

После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых, который ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин. Специальные средства восстановления, используемые в подготовке спортсменов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

#### ***Педагогические средства***

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

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

#### ***Психологические средства***

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

К их числу относятся:

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

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 10.

Таблица 10.

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года

	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

В Организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля. (п.4 ч.2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ).

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся ( в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения. ( п.8 Приказа № 1144н).

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России. (п.36 Приказа №1144н).

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях (п.42 Приказа № 1144н).

### **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:

1. На этапе начальной подготовки:

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

2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

3.2. 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.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год. (п.5 Приказа № 634). Перенос сроков промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающихся по причине его болезни, травмы. (п.5 приказа № 634)

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающиеся отчисляются на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации). (п. 3.2 ст. 84 Федерального закона № 272-ФЗ).

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации

(спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 11,12,13

Таблица 11.

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "ВОСТОЧНОЕ БОЕВОЕ ЕДИНОБОРСТВО"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативны общей физической подготовки для спортивных дисциплин "ката", "куэн"						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			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 3 x 10 м	с	не более		не более	
			10,4	10,9	10,0	10,4
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "кумите", "весовая категория", "командные соревнования", "спарринг постановочный"						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		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 3 x 10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
2.5.	Прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	

	толчком двумя ногами		130	120	140	130
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
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			

Таблица 12.

**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"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		
			мальчики/юноши	девочки/девушки	
1.	Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "ката", "куэн"				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		
			6,0	6,2	
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		
			13	7	
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		
			+4	+5	
1.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		
			9,3	9,5	
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		
			140	130	
2.	Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "кумите", "весовая категория", "командные соревнования", "спарринг постановочный"				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более		

			10,4	10,9
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2.4.	Челночный бег 3 x 10 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"		

Таблица 13.

**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"**

N	Упражнения	Единица	Норматив
---	------------	---------	----------

п/п		измерения	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 виса на перекладине хватом сверху	количество раз	не менее	
			12	-
2.6.	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине хватом сверху	количество раз	не менее	
			-	16
2.7.	Челночный бег 3 x 10 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	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

##### **Теоретическая подготовка**

ТЕМЫ:

##### **1. Общая характеристика единоборств.**

Характеристика соревновательной активности в единоборствах. Специфическая характеристика соревновательной деятельности в ВБЕ. Характер двигательной активности, специальные качества и способности спортсмена.

##### **2. История ВБЕ.**

Зарождение вида спорта. Предпосылки. Сходство ВБЕ с другими видами единоборств. ВБЕ в системе современного спорта.

##### **3. Средства и методы общей, специальной физической и технико-тактической подготовки в ВБЕ.**

Общее представление о средствах, методах, организационных формах проведения занятий по ВБЕ. Особенности организации специальной физической подготовки. Характеристика технико-тактической подготовки в ВБЕ.

##### **4. Изучение терминологии ВБЕ.**

Основные японские термины, употребляемые в международном обиходе. Важнейшие понятия и команды, связанные с традиционными формами общения и ритуалами. Специальные термины, принятые для обозначения разных видов техники, а также названия ката в объеме, который необходим для понимания содержания квалификационных нормативов.

##### **5. Правила судейства по основным версиям ВБЕ.**

##### **6. Контрольно-переводные нормативы в процессе занятий ВБЕ.**

Нормативы и процедуры для определения показателей здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности, технико-тактической, психологической, теоретической подготовленности спортсмена.

##### **7. Сведения о строении и функциях организма человека.**

Костная система человека. Мышечная система человека. Дыхательная система человека. Сердечнососудистая система. Анатомия и физиология нервной системы.

##### **8. Компоненты здорового образа жизни**

Двигательная активность. Отказ от вредных привычек. Правильное питание. Соблюдение режима дня. Закаливание.

##### **9. Обучение здоровому образу жизни.**

Обучение юных спортсменов строительству своего здоровья. Движение, питание, закаливание в здоровьесберегающей системе юного спортсмена. О личной гигиене и здоровье. Здоровье и духовные ценности. Программа оздоровления юного спортсмена.

##### **10. Самовоспитание и самооздоровление.**

Мотивация и направленность личности на самооздоровление. Самооценка состояния здоровья. Определение наиболее эффективных средств здоровьесбережения. Организация здоровьесберегающих средств в систему самодеятельности. Определение направлений в самовоспитании потребности к здоровому образу жизни. Самоконтроль деятельности по сбережению здоровья.

### **11. Профилактика вредных привычек**

Влияние табакокурения, употребления алкоголя и наркотических веществ на физическое развитие и умственную работоспособность детей и подростков. Физическая зависимость. О вреде курения. Профилактика алкоголизма. О токсикомании и наркомании. Проблемы лишнего веса. Психологическая зависимость. Компьютерная зависимость. Вредные привычки и деградация личности.

### **12. Физиологические основы влияния упражнений на организм спортсмена, адаптация к тренировочным нагрузкам.**

#### **13. Общая физическая подготовка**

Разностороннее развитие физических качеств. Развитие функциональных возможностей и систем организма спортсмена. Достижение уровня развития качеств и способностей, оказывающих опосредованное влияние на спортивные достижения в ВБЕ. Средства: строевые и порядковые упражнения, ходьба, бег, прыжки, метания, переползания, упражнения без предметов, упражнения с предметами, упражнения на гимнастических снарядах, плавание, гребля, передвижение на велосипеде, подвижные игры и эстафеты, спортивные игры.

#### **14. Специальная физическая подготовка**

Развитие физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих спортивные достижения в ВБЕ. Способности реализовывать функциональный потенциал в соревновательной деятельности. Подбор специально-подготовительных упражнений по правилу структурного подобия. Средства: акробатические упражнения, упражнения для укрепления мышц плечевого пояса и шеи, упражнения для мышц туловища, упражнения для мышц бедра, голени, стопы, упражнения в самостраховке, упражнения с манекеном, упражнения с партнером. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей, ускоряющей силы, силовой и скоростной ловкости, времени специфических реакций, времени достижения максимальной скорости, уровня проявления максимальной скорости.

#### **15. Принципы спортивной тренировки**

Единство общей и специальной подготовки. Непрерывность тренировочного процесса. Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок. Волнообразность динамики нагрузок. Цикличность тренировочного процесса. Единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности спортсмена. Возрастная адекватность многолетней спортивной деятельности.

#### **16. Техническая подготовка в ВБЕ**

Техника вида спорта. Техника конкретного спортсмена, характеризующаяся степенью освоения системы движений, составляющих арсенал ВБЕ. Сбивающие факторы в ВБЕ.

## **17. Технические элементы**

Рэй, Дзарэй, Стойки: Хейсоку дати, Хейко дати, Хачидже дати, Мото дати, Зенкуцу дати; Блоки: Йодан барай, Учи уке, Гедан барай; Удары руками: Сейкен, Чеку тсуки, Ой тсуки, Гяко тсуки; удары ногами: Мая гери, Маваси гери, Усиро гери; базовая техника Кихон, работа в паре: Иппон кумитэ и др.

## **18. Тактика как наука**

Тактические знания. Тактические умения. Тактические навыки. Тактическое мышление. Владение современными средствами, формами и видами тактики ВБЕ. Соответствие тактики уровню развития ВБЕ как вида спорта со специфической структурой спортивной деятельности. Соответствие тактического плана особенностям конкретного соревнования, характер судейства, поведения болельщиков. Специфика вида спорта.

## **19. Тактика схватки.**

### **Практическая часть.**

#### **Общая физическая подготовка**

#### **Общеразвивающие упражнения.**

**Строчные и порядковые упражнения:** построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания, изменение направления движения, остановка во время движения шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости и направления движения.

**Ходьба:** обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы; в полуприседе, приседе; ускоренная спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону и др.

**Бег:** на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; змейкой; спиной вперед, боком, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; семенящий бег; с изменением направления и др.

**Прыжки:** в длину и высоту с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня и др.

#### **Упражнения без предметов:**

- а) упражнения для рук и пояса верхних конечностей
- б) упражнения для туловища – упражнения для формирования
- в) упражнения для ног.
- г) упражнения для рук, туловища и ног
- д) упражнения для формирования правильной осанки
- е) упражнения на расслабление
- ж) дыхательные.

#### **Координация движений.**

Акробатические упражнения - группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из

упора и из основной стойки. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекаты в сторону согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения на коленях перекат вперед, прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с помощью и опорой ногами в стену. Мостик. Равновесия.

**Подвижные игры и эстафеты:** с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

**Спортивные игры:** баскетбол, гандбол, регби, футбол – ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

### **Сила.**

Упражнения для мышц туловища и шеи, лежа на спине, лицом вниз, сгибания и поднимая ног, наклоны, прогибания. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

### **Упражнения с предметами:**

- а) со скакалкой
- б) с гимнастической палкой
- в) упражнения с малым мячом
- г) с гантелями
- д) с набивными мячами
- ж) упражнения со стулом

### **Упражнения на гимнастических снарядах:**

- а) на гимнастической
- б) на гимнастической стенке
- в) на перекладине

**Упражнения с партнером:** поднимание партнера из стойки обхватом за бедра, пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; сидящего спереди, на руках впереди себя; приседания и наклоны с партнером на плечах; приседания стоя спиной друг к другу сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки – наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения; ходьба на руках с помощью партнера; разведение и сведение ног; стоя лицом друг к другу поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение, взявшись за руки, за одну руку; вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади); внезапные остановки после кружения и

вращения; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера

**Скорость.** Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метания, многоборье, соревнования в пятиборье. Спортивные, подвижные игры.

**Выносливость.** Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метания, многоборье, соревнования в пятиборье. Спортивные, подвижные игры.

**Гибкость.**

Мост, махи в разные стороны, прогибы туловища, наклоны, шпагаты.

## **Специальная физическая подготовка**

### **1. Гибкость.**

Выполнение специальных технических приемов и действий с максимальной амплитудой движения. Удары ногами на верхнем уровне.

### **2. Координация движений.**

Базовая техника ВБЕ:

- 1) стойки: зенкуцу дачи, киба дачи, кокуцу дачи, неко-аши дачи, коза дачи, шихо дачи, фудо дачи;
- 2) перемещения: сентай аши, йори аши, цуги аши, тобикоми;
- 3) техника ударов руками: цуки, учи,;
- 4) техника блоков; сото, учи, барай, осаэ, нагаши, сукуэ;
- 5) техника ударов ногами гери: мая, йоко, уширо, маваши, хидза, кеаге, кикоми;
- 6) техника работы корпуса: повороты ханми, дзен, миханми, уклоны, нырки;
- 7) комбинации ударов и блоков;
- 8) комплексы формальных упражнений (ката): хейан 1-5, Тэки1, Бассай Дай.

### **3. Выносливость.**

Выполнение технических действий, приемов и их комбинаций, а также учебных и вольных поединков в течение определенного времени с различными интервалами отдыха и с различной заданной скоростью выполнения технических действий.

### **4. Скорость.**

Максимально быстрое выполнение как одиночного приема, так и комбинации действий, как по команде, так и на действие соперника – партнера в условиях поединка.

### **5. Сила.**

Выполнение технических действий с утяжелением, с максимальной концентрацией (кимэ).

### **6. Техника борьбы.**

Навыки самостраховки при падениях вперед, назад и в сторону, через партнера, со скамейки;

страховка партнера;

выведение из равновесия толчком, рывком;

техника борьбы: подножка задняя, передняя, бросок через бедро, бросок через спину, бросок через плечо, бросок с падением на одно, на оба колена, бросок через голову, отхваты ног, борьба в партере, борьба лежа, болевые приемы, удержания;

## **Технико-тактическая подготовка**

**1. Спарринг.** Работа по правилам соревнования ниппон кэмпо в защитном снаряжении.

. Работа традиционным оружием:

- техника блоков, ударов, перехваты нунчаку;
- техника атаки и защиты шестом, перехваты и комбинации;
- техника блоков и ударов тонфа;
- техника кама;
- техника сай.

**2. Соревновательные ката** с длинным, парным и гибкими видами традиционного оружия.

**3. Изучение тайхо-дзюцу и элементов самообороны.**

- составление комбинации приемов как с безоружным, так и с вооруженным партнером;
- броски с использованием оружия;
- самозащита от вооруженного соперника;
- самооборона с использованием окружающих предметов;
- самооборона от нескольких противников.

## **Этап начальной подготовки (2 года, группа НП)**

**Цель этапа** - физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники ВБЕ, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

**Задачи:**

- 1) освоение юными спортсменами доступных знаний в сфере физической культуры и спорта, в том числе, спортивных единоборств и ВБЕ;
- 2) содействие гармоничному формированию растущего организма, укреплению здоровья, всестороннему воспитанию физических качеств и сопряженных с ними двигательных способностей, преимущественно скоростных, скоростно-силовых, общей выносливости, двигательного координационных, гибкости и др.;
- 3) формирование необходимого основного фонда двигательных умений и навыков из отдельных видов спорта, закрепление и совершенствование их;
- 4) приобретение разносторонней физической подготовленности с использованием упражнений из различных видов спорта;
- 5) привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям ВБЕ, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- 6) воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- 7) поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфо-функциональных критериев и двигательной одаренности.

**Годовой план  
распределения учебных часов для этапа НП 1 года.**

<b>Месяцы</b>	<b>09</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>01</b>	<b>02</b>	<b>03</b>	<b>04</b>	<b>05</b>	<b>06</b>	<b>07</b>	<b>08</b>	<b>Всего часов</b>
<b>Виды Подготовки</b>													
Теоретические занятия	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
Общая физическая подготовка	6	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	93
Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	46
Техническая подготовка	4	10	10	10	10	8	8	8	10	10	10	13	111
Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3		23
Психологическая подготовка	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
Участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинский контроль	4	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	8
Контрольные занятия	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
<b>Всего в месяц</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	
<b>Всего в год</b>	<b>312</b>												

**Этап начальной подготовки свыше двух лет обучения.**

<b>Месяцы</b>	<b>09</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>01</b>	<b>02</b>	<b>03</b>	<b>04</b>	<b>05</b>	<b>06</b>	<b>07</b>	<b>08</b>	<b>Всего часов</b>
<b>Виды Подготовки</b>													
Теоретические занятия	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	16
Общая физическая подготовка	6	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	116
Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	7	7	74
Техническая подготовка	14	11	12	12	11	9	9	15	6	15	17	17	148
Тактическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1			28
Психологическая подготовка	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	14
Участие в соревнованиях		2		2		2			2				8
Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинский контроль	4	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	8
Контрольные занятия		-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	4
<b>Всего в месяц</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	

<b>Всего в год</b>	<b>416</b>
--------------------	------------

Тренировочные (ТЭ) группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых спортсменов, проявивших способности к ВБЕ, прошедших необходимую подготовку. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения спортсменами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Основные задачи подготовки на данном этапе:

- 1) укрепление здоровья, закаливание организма;
- 2) устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- 3) освоение и совершенствование технической подготовки;
- 4) планомерное повышение уровня общей и специальной физической работоспособности и гармоничное совершенствование основных физических качеств и двигательных способностей;
- 5) формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, основ психологической и тактической подготовки;
- 6) воспитание морально-этических и волевых качеств, наряду с профилактикой вредных привычек и правонарушений.

#### **Тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет.**

<b>Месяцы</b>	<b>09</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>01</b>	<b>02</b>	<b>03</b>	<b>04</b>	<b>05</b>	<b>06</b>	<b>07</b>	<b>08</b>	<b>Всего часов</b>
<b>Виды Подготовки</b>													
Теоретические занятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	12	12	124
Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	7	94
Техническая подготовка	24	17	25	20	21	15	24	18	22	17	20	25	248
Тактическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	35
Психологическая подготовка	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	16
Участие в соревнованиях		5		5		5		5	5		5		30
Судейская практика		2		2		1		2	1		1		9
Инструкторская практика	1	1	1	1	1	1	1		1		1		9
Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	15
Медицинский контроль	4	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	8
Контрольные занятия		-	-	-	4	-	-	-	-	8	-	-	12
<b>Всего в месяц</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>48</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	
<b>Всего в год</b>	<b>624</b>												

Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших этап начальной специализации и выполнивших соответствующий спортивный разряд. Перевод по

годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики технических показателей прироста спортивных показателей.

На этом этапе в тренировочных занятиях решаются следующие задачи:

- 1) расширение и совершенствование арсенала технико-тактических действий ВБЕ;
- 2) воспитание специальных физических качеств и двигательных способностей;
- 3) повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- 4) накопление соревновательного опыта в ВБЕ.

### Тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет.

Месяцы \ Виды Подготовки	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	Всего часов
Теоретические занятия	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Общая физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	132
Специальная физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	168
Техническая подготовка	31	31	32	30	26	25	26	29	34	29	38	43	374
Тактическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	4	68
Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2				18
Участие в соревнованиях		5	5	5	5	5	6	5	5	5	5	5	56
Судейская практика	1	2	1	2	1	2	2	1	2				14
Инструкторская практика	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	14
Восстановительные мероприятия	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	-	32
Медицинский контроль	6	-	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	12
Контрольные занятия	-	-	-	-	6	-	-	-	-	6	-	-	12
<b>Всего в месяц</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>72</b>	<b>81</b>	<b>75</b>	<b>81</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>81</b>	
<b>Всего в год</b>	<b>936</b>												

### Этап совершенствования спортивного мастерства.

Месяцы \ Виды Подготовки	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	Всего часов
Теоретические занятия	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	12	12	124
Специальная физическая подготовка	10	16	16	16	9	7	14	11	19	16	24	29	187
Техническая подготовка	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	46	46	562
Тактическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	5	4	89
Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2				18

Участие в соревнованиях	10	10	10	10	11	11	10	11	11	10	10	10	124
Судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2				18
Инструкторская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2				18
Восстановительные мероприятия	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
Медицинский контроль	6	-	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	12
Контрольные занятия	-	-	-	-	6	-	-	-	-	6	-	-	12
<b>Всего в месяц</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>96</b>	<b>108</b>	<b>100</b>	<b>108</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>108</b>	
<b>Всего в год</b>	<b>1248</b>												

Группы совершенствования спортивного мастерства формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в тренировочных группах и выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Продолжительность не ограничена.

Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном и последующем этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

Основные задачи подготовки:

- 1) повышение общего функционального уровня (к концу этапа – максимальное развитие аэробных способностей);
- 2) освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- 3) дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;
- 4) формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование;
- 5) достижение спортивных результатов, характерных для зоны больших успехов в данной специализации (норматива МС);
- 6) совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности.

#### **Рекомендации по организации психологической подготовки**

Основными направлениями психологической подготовки спортсмена в детско-юношеском спорте являются:

- адаптация к функциональным, физическим, психологическим нагрузкам;
- формирование готовности к качественному освоению техники вида спорта;
- формирование потребности к самообразованию в сфере спортивной подготовки;
- развитие спортивного интеллекта;
- развитие психологических функций и психомоторных качеств;
- развитие соревновательно и социально-значимых качеств, и способностей личности;
- раскрытие индивидуального потенциала ребенка, его задатков и специальных способностей;
- вхождение и развитие ребенка в коллективе;
- самоорганизация личности в системе значимой деятельности;
- выстраивание эффективных отношений в системах: «тренер – спортсмен», «спортсмен – спортсмен», «спортсмен – деятельность»;

- социальное, интеллектуальное, эмоциональное развитие личности в процессе спортивной подготовки;
- духовно-нравственное развитие личности юного спортсмена;
- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность, ценностно-мотивационное развитие личности юного спортсмена;
- развитие умений и навыков управления психологическим состоянием;
- формирование навыков ведения спортивной борьбы в вариативных условиях соревновательной деятельности;
- формирование навыков самоконтроля, самокоррекции психологического состояния с целью сохранения способности к ведению спортивной борьбы;
- развитие мотивации к постоянному единоборству до последней секунды соревновательного времени;
- воспитание личной ответственности за свое состояние и самочувствие (подготовку к спортивной борьбе, восстановление, сон, качество питания, профилактику заболеваемости) и др. Чтобы реализовать в соревновании все свои возможности, спортсмен должен:
- действовать в разнообразных условиях, не поддаваясь внушающему влиянию других людей, успеха или неудачи;
- выполнять необходимые движения и действия с высокой степенью точности, чтобы свести к минимуму число ошибок;
- быстро и правильно оценивать соревновательную обстановку, принимать решения и, не колеблясь, их осуществлять;
- самостоятельно регулировать состояние нервно-психического напряжения.

Непосредственная психологическая подготовка должна быть неотделима от других подсистем спортивной подготовки: одновременно должна решаться задача специализации психофизиологических свойств спортсмена, его психической сферы, приобретения специальных знаний в области психологии ВБЕ. Психотактические действия единоборца представлены в следующем виде:

- 1) оценка и анализ ситуации;
- 2) мысленное решение задачи;
- 3) моторное решение задачи.

Особая роль отводится подготавливающим действиям и тактическим приемам: обманным действиям (маскировка, разведка), маневрам (по подготовке атаки, по подготовке защиты).

Средства психологической подготовки спортсмена решают следующие задачи:

- тренировка: создание предпосылок для технико-тактического совершенствования, ликвидация психологических барьеров, развитие специальных способностей, создание психической готовности к соревнованиям;
- предсоревновательная подготовка: специфика подготовки к особо ответственным соревнованиям, специфика подготовки на тренировочных сборах; особенности подготовки в последние дни перед соревнованиями;
- участие в соревнованиях: коррекция психических состояний непосредственно перед стартом; сохранение и восстановление психологической подготовленности,

регуляция психических состояний, использование положительного психологического фона при анализе проведенных боев.

Задачи общей психологической подготовки реализуются посредством:

1. обучения спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность человека к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, обеспечивающей эффективную деятельность, концентрации и распределения внимания, способам мобилизации на максимальные волевые и физические усилия.
2. обучения приемам моделирования условий соревновательной борьбы (безотносительно к конкретному соревнованию) посредством словесно-образных моделей.

Специальная психологическая подготовка направлена на формирования готовности спортсмена к эффективной соревновательной деятельности посредством решения частных задач:

1. ориентации на те, социальные ценности, которые являются ведущими для спортсмена;
2. формирования у спортсмена психических «внутренних опор»;
3. преодоления психических барьеров в борьбе с конкретным соперником;
4. психологического моделирования условий предстоящей борьбы;
5. создания психологической программы действий непосредственно перед соревнованием.

#### Учебно-тематический план

Таблица 14.

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.
	<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	<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	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль

личностных качеств			физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения

				при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	$\approx 1200$		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	$\approx 200$	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	$\approx 200$	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	$\approx 200$	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	$\approx 200$	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	$\approx 200$	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	$\approx 200$	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

	<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>в переходный период спортивной подготовки</p>	<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение 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.</p>
--	---	--	---

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "восточное боевое единоборство", содержащим в своем наименовании словосочетания "сито-рю - командные соревнования" (далее - "командные соревнования"), "спарринг постановочный" (далее - "спарринг постановочный") и слова "категория" (далее - "весовая категория"), "куэн" (далее - "куэн"), "ката" (далее - "ката"), "кумите" (далее - "кумите") основаны на особенностях вида спорта "восточное боевое единоборство" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "восточное боевое единоборство", по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "восточное боевое единоборство" учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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 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".

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

Организация обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям. (п.12 главы VI ФССП по виду спорта)

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объем времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп. (п.15 главы VI ФССП по виду спорта)

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

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238)

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 15);

обеспечение спортивной экипировкой (таблица 16);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Таблица 15

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБОРУДОВАНИЕМ И СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЕМ,  
НЕОБХОДИМЫМИ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Будо-маты (татами "ласточкин хвост" толщина 25 мм) (10 х 10 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 (1,6 х 2 м)	штук	6
12.	Лапа-ракетка	штук	10
13.	Лестница координационная для тренировок (4 м)	штук	5
14.	Макивара	штук	10
15.	Мат гимнастический (2 х 1 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

Таблица 17.

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

## **VI. Кадровые условия реализации Программы:**

Укомплектованность Организации 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 Организации:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

**Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:**

Работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации (п. 24 Приказа 999)

## VII. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Алексеев А.В. Психорегулирующая тренировка. – М.: Мысль, 2003.
2. Амонашвили Ш. А. Педагогическая симфония. Учеб.-метод. изд. В 3-х ч. Ч. 3. Екатеринбург: Изд-во УрГУ, 1993. – 216 с.
3. Андриенко Е.В. Социальная психология. Учеб. пособие для студ. Высш. пед. учеб. заведений / под ред. В.А. Сластенина. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 264 с.
4. Антонов, А.И. Микросоциология семьи. – М.: Нота Бене, 1998. – 360 с.
5. Асмолов А.Г. Психология личности: Учебник. – М.: Изд-во МГУ, 1990.
6. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.
7. Гагонин С.Г. Спортивно-боевые единоборства. – СПбГАФК, 1997, –352 с.
8. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Физическая культура и спорт, 2005.
9. Кузьменко Г.А. Методики развития социального, эмоционального и практического интеллекта ребенка в процессе спортивной деятельности (в системе значимых качеств личности). Учебное пособие для вузов. – М.: Советский спорт, 2009. – 407 с.
10. Кузьменко Г.А. Психолого-педагогические основы спортивной подготовки детей 9-12 лет. Учебное пособие. М.: Советский спорт, 2008. – 268 с.
11. Макарова Г.А. Врачебный контроль в спорте – М.: Советский спорт, 2008. – 465
- Маслоу А.Х. Мотивация и личность. / Пер.с англ. А.М. Татлыбаевой. – СПб.: Евразия, 2001. – 478 с.
12. Найдиффер Р. Психология соревнующегося спортсмена. – М.: Физическая культура и спорт, 1979.
13. Попов А.Л. Спортивная психология: Учебное пособие для физкультурных вузов и факультетов физического воспитания. – М.: Флинта: Наука, 2001. – 142 с.
- Савенков Г.И. Психологическая подготовка спортсмена в современной системе спортивной тренировки: учебное пособие / Г.И. Савенков. – М.: Физическая культура, 2006. – 96 с.
14. Кон И.С. Психология юношеского возраста. – М.: Просвещение, 1979.
15. Некрасов В.П., Худадов Н.А. и др. Психорегуляция в подготовке спортсменов. – М.: Физическая культура и спорт, 1985.
16. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, – 1997, 583 с.
17. Сурков Е.Н. Психомоторика спортсмена. – М.: Физическая культура и спорт, 1984.
18. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 232 с.
19. Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания. – М.: Физкультура и спорт. – 1972. – 256 с.
20. Фонарев А.Р. Психологические особенности личностного становления профессионала / А.В. Фонарев. – М.: Издательство Московского психолого-

- социального института; Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 2005. – 560 с.
21. Щербатых Ю. «Психология успеха». М.: ЭКСМО, 2004
  22. Тихвинская Е. Психология переживания в спорте. Учебное пособие, СПб: Изд-во СПбГУ, 2007.
  23. Железнякова М.Е., Чуприкова Н.И. Психологические критерии мастерства спортсменов. – М., 2005.
  24. Марищук В.Л., и др. Методики психодиагностики в спорте. – М.: Просвещение, 2005.
  25. Селье Г. Стресс жизни // Психология экстремальных ситуаций: хрестоматия / Сост. А.Е. Тарас, К.В. Сельченко. МН.: Харвест. М.: АСТ, 2000. – С. 6-38.

### **Список Интернет-ресурсов:**

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
3. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
4. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
5. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)