

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА БОЕВЫХ ИСКУССТВ»**

УТВЕРЖДЕНА:
Приказом директора
МАУДО «СШ боевых искусств»
от « 12 » 05 2023 г. № 48/СШ-СБ



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

(этап начальной подготовки,
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации))

Срок реализации программы 7 лет

г. Вологда
2023 г.

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «восточное боевое единоборство» (далее – Программа) предназначена для организации спортивной подготовки по спортивным дисциплинам «ката», «кумите» в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа боевых искусств» (далее – учреждение).

Спортивная подготовка по Программе осуществляется на этапах:

начальной подготовки;

учебно-тренировочном (этапе спортивной специализации).

2. Целями Программы являются:

обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «восточное боевое единоборство», утвержденным приказом Минспорта России от 31.10.2022 № 871 (далее – ФССП);

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

всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;

рост спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;

подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. 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 спортивной дисциплины ката			
Этап начальной подготовки	3	7	12
Учебно-тренировочный этап	4	10	10
Для спортивной дисциплины кумите			
Этап начальной подготовки	1-2	10	12
Учебно-тренировочный этап	4	11	8

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

В соответствии с п. 4.3. приказа Минспорта № 634 при комплектовании учебно-тренировочных групп организация определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного

количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

4. Объем Программы

Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		
	До года	Свыше года	1 год	2 год	Свыше трёх лет
Количество часов в неделю	6	8	10	12	14-18
Количество часов в год	312	416	520	624	728-936

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

5.1. Учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные и иные.

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учёта времени следования к месту проведения УТМ и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2	Учебно-тренировочные мероприятия в	До 21 суток подряд и не более двух УТМ в год	

	каникулярный период		
2.3	Просмотровые УТМ	-	До 60 суток

5.3 Спортивные соревнования

- контрольные;
- отборочные;
- основные.

Виды и объем соревновательной деятельности.

Виды спортивных соревнований	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До 1 года	Свыше 2-х лет	До 3-х лет	Свыше 3-х лет
Ката				
Контрольные	1	2	2	2
Отборочные	-	-	2	2
Основные	-	-	4	4
Кумите				
Контрольные	-	2	2	2
Отборочные	-	1	2	2
Основные	-	1	4	4

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных мероприятиях и правилам вида спорта восточное боевое единоборство;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных мероприятиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта восточное боевое единоборство;
- соответствие требованиям к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных мероприятиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

5.4. Иные виды (формы) обучения – самостоятельная подготовка, инструкторская практика, судейская практика, интегральная подготовка.

6. Годовой учебно-тренировочный план

Для дисциплины «ката»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет

		Недельная нагрузка в часах			
		6	8	10-12	14-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		12		10	
1.	Общая физическая подготовка	94	116	78-93	102-131
2.	Специальная физическая подготовка	46	62	110-128	145-187
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	25-31	51-66
4.	Техническая подготовка	109	164	220-268	302-384
5	Тактическая подготовка, Теоретическая подготовка, Психологическая подготовка%	54	62	62-74	72-94
6	Инструкторская практика и Судейская практика		-	5-6	20-28
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия, Восстановительные мероприятия, Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	9	12	20-24	36-46
Общее количество часов в год		312	416	520-624	728-936

Для дисциплины «кумите»

№ п / п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		6	8	10-12	14-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		12		10	
		94	116	72-86	102-131
1.	Общая физическая подготовка	94	116	72-86	102-131
2.	Специальная физическая подготовка	46	62	100-115	128-161
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	26-30	50-65
4.	Техническая подготовка	109	164	220-264	306-393
5.	Психологическая подготовка	54	62	72-87	86-112

	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка				
6	Инструкторская практика Судейская практика		-	10-18	20-28
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия и Восстановительные мероприятия Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	9	12	20-24	36-46
Общее количество часов в год		312	416	520-624	728-936

7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: – практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; – приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; – приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; – формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; – воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: – освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; – составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; – формирование навыков наставничества; – формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; – формирование склонности к	В течение года

		педагогической работе	
2.	Здоровьесберегающая деятельность		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих: – формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); – осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;	В течение года
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на: – формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; – обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; – знание и соблюдение основ спортивного питания; – формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом;	
	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	
	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: – формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание,	

		профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); массаж, самомассаж; предупреждение травматизма.	
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Теоретическая подготовка	Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе)	
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий.	
3.3.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России ¹	23 февраля – День защитника Отечества	февраля
		12 апреля – День космонавтики	апрель
		9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов	май
		22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны	июнь
		4 ноября – День народного единства	
		9 декабря – День Героев Отечества	
		Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.) Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований	По графику (плану) проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований
3.4.	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта	Через систему учебно-тренировочных занятий	

4.	Развитие творческого мышления	
4.1.	Развитие творческого мышления на учебно-тренировочных занятиях	в течение года
4.1.1.	развитие изобретательности и логического мышления	
4.1.2.	развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи	
4.1.3.	развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях).	
4.1.4.	развития навыка рефлексии (осознания своих внутренних психических процессов и состояний)	
5.	Нравственное воспитание	
5.1.	Воспитание коллективизма, чувства товарищества, готовности к взаимовыручке, честности, справедливости, ответственности, настойчивости, воли, дисциплинированности через систему учебно-тренировочных занятий	в течение года
5.2.	Проведение бесед с обучающимися, направленных на соблюдение этических норм поведения в спорте	в течение года

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

План направлен на решение следующих задач:

1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;

2) опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

3) раскрытие перед занимающимися восточным боевым единоборством тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

4) формирование у занимающихся восточным боевым единоборством более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

5) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

6) пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

7) повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

№ п/п	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения (год подготовки)	Рекомендации по проведению мероприятий
1.	Моральные и этические ценности физической культуры и спорта (беседа)	первый, второй год	Особенности данных мероприятий на первом и втором году подготовки связаны с новым статусом ребенка – статусом
2.	Ознакомление с принципом честной спортивной борьбы fair-play, с пояснением его особенностей и	первый, второй год	

	демонстрацией примеров в спорте (беседа)		спортсмена. Необходимо сформировать начальные детские убеждения о высокой нравственности физической культуры и спорта. Главной задачей антидопинговых мероприятий на первом и втором году подготовки является формирование у детей устойчивого положительного опыта соблюдения моральных и этических норм в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, и их применение в повседневной жизни, формирование основ знаний о здоровом образе жизни, профилактике вредных привычек (соответствующих данному возрасту), знаний о гигиене спортсмена.
3.	Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в ВБЕ (беседа)	первый, второй год	На третьем году спортивной подготовки юный спортсмен в совокупности с повторением ранее пройденного материала, обязан иметь общие представления о допинге и его вреде для здоровья спортсмена, о существовании и особенностях деятельности организаций, осуществляющих борьбу с применением допинга в спорте.
4.	Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в других видах физкультурной и спортивной деятельности (беседа)	первый, второй год	
5.	Пропаганда принципов fair-play, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств (беседа)	первый, второй год	
6.	Здоровый образ жизни - главное условие профилактики возникновения вредных привычек (беседа)	первый, второй, третий год	
7.	Вредные привычки и их преодоление (беседа)	первый, второй, третий год	
8.	Здоровые привычки - здоровый образ жизни (викторина)	первый, второй, третий год	
9.	Гигиена спортсмена (викторина)	первый, второй, третий год	
10.	Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена (беседа)	третий год	
11.	Формирование критического отношения к допингу (беседа)	третий год	
12.	Организации, осуществляющие борьбу с применением допинга в спорте (беседа)	третий год	

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика на начальном этапе спортивной подготовки не предусмотрена.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса спортсменов, способствуют овладению практическими навыками в тренерской деятельности и судействе ВБЕ.

9.1 Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения ВБЕ. Поочередно выполняя роль инструктора, спортсмены учатся

последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда спортсмены имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

**План инструкторской практики
на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Формируемые умения	Количество часов в год	
	До трех лет	Свыше трех лет
1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении. 2. Составить конспект и провести разминку в группе. 3. Определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде. 4. Провести подготовку команды к соревнованиям.	2-6	11-14

9.2 Судейская практика дает возможность спортсменам получить квалификацию судьи по ВБЕ. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе спортивных мероприятий присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных спортивных мероприятиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в спортивных мероприятиях на судейских должностях на спортивных мероприятиях районного, городского и областного масштабов.

**План судейской практики
на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Формируемые умения	Количество часов в год	
	До трех лет	Свыше трех лет
1. Вести протокол соревнований. 2. Участвовать в судействе учебных состязаний совместно с тренером-преподавателем. 3. Осуществлять судейство учебных игр на ковре самостоятельно. 4. Участвовать в судействе официальных соревнований в составе секретариата. 5. Судить игры в качестве судьи на ковре.	3-4	9-14

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения

восстановительных средств.

Восстановительные средства и мероприятия.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена.

Факторы воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов.

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

Психологические методы восстановления.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни тренировочных поединков (подробно о методах психологических воздействий смотри в предыдущем разделе).

Методические рекомендации. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные

показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

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

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование;
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

III. Система контроля

11. 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:

11.1. 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 спортивной дисциплины «кумите»;

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 спортивной дисциплины «кумите».

11.2. 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 муниципального уровня на первом и втором году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;

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

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учреждением, 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.

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

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки.

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до 1 года обучения		Норматив свыше года обучения	
			Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»						
1.1	Бег 30 м	с	Не более	Не более	Не более	Не более
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа	Количество раз	Не менее	Не менее	Не менее	Не менее
			7	4	10	6
1.3	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	Не менее	Не менее	Не менее
			+1	+3	+3	+5
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	Не менее	Не менее	Не менее
			110	105	120	115
1.5	Поднимание туловища лёжа на полу	Количество раз	Не менее	Не менее	Не менее	Не менее
			10	8		
1.6	Челночный бег 3x10	с	Не более	Не более	Не более	Не более
			10,4	10,9	10,0	10,4
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «кумите»						
2.1	Бег 30 м	с	Не более	Не более	Не более	Не более
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.2	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа	Количество раз	Не менее	Не менее	Не менее	Не менее
			10	5	13	7
2.3	Наклон вперёд из положения стоя на	см	Не менее	Не менее	Не менее	Не менее
			+2	+3	+4	+5

	гимнастической скамье (от уровня скамьи)					
2.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	Не менее	Не менее	Не менее
			130	120	140	130
2.5	Челночный бег 3x10	с	Не более	Не более	Не более	Не более
			9,6	9,9	9,3	9,5
3. Нормативы специальной физической подготовки						
3.1	Поперечный и продольный шпагат		угол	Не менее		
				140		
3.2	Махи ногой с касанием пальцами ног ладони руки, выпрямленной вперёд 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 сек		Количество раз	Не менее		
				7		

Нормативы общей и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики/юноши	Девочки/девушки
1.1	Бег 30 м	с	Не более	Не более
			6,0	6,2
1.2	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа	Количество раз	Не менее	Не менее
			13	7
1.3	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	Не менее
			+4	+5
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	Не менее
			140	130
1.5	Челночный бег 3x10	с	Не более	Не более
			9,3	9,5
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «кумите»				
2.1	Бег 60 м	с	Не более	Не более
			10,4	10,9
2.2	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа	Количество раз	Не менее	Не менее
			18	9
2.3	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	Не менее
			+5	+6
2.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	Не менее
			160	145
2.5	Челночный бег 3x10	с	Не более	Не более
			8,7	9,1
3. Нормативы специальной физической подготовки				

3.1	Бег 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 упор лёжа, с последующим принятием упора присев и выпрыгиванием вверх, за 30 сек	Количество раз	Не менее	
			17	12
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до 3-х лет)	Спортивные разряды: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
4.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше 3-х лет)	Спортивные разряды: «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

IV. Рабочая программа

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

Этап начальной подготовки

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка является составной частью всей системы подготовки спортсмена восточного боевого единоборства. Она проводится в виде бесед тренера с учащимися, а также специально организованных лекций, семинаров и теоретических занятий. Кроме того, часть теоретических знаний может сообщаться юным спортсменам в ходе тренировочных занятий. Необходимо также самостоятельное изучение обучающимися специальной литературы.

Цель теоретической подготовки – снабжение учащихся специальными знаниями.

Спортсмен должен уметь использовать на практике сведения, полученные в ходе теоретической подготовки, иметь чёткое представление о назначении упражнений, используемых при подготовке, об их распределении в цикле подготовки и в конкретном занятии, уметь анализировать свои ошибки и ошибки соперника.

Программа теоретической подготовки:

Отечественная система физического воспитания, основные понятия в физической культуре и спорте, методика обучения и тренировки, история вида спорта и современное состояние, техника и тактика вида спорта, гигиена занятий физическими упражнениями и традиционным каратэ-до, патриотическое воспитание спортсменов, воспитание морально-волевых качеств, врачебный контроль и самоконтроль при занятиях спортом, основы доврачебной помощи, предупреждение травматизма, режим спортсмена (режим дня, гигиена питания и сна, закаливание), самомассаж и массаж и т.д.

Особое значение придается изучению основ теории традиционного восточного боевого единоборства. Учащиеся должны овладеть знаниями о правилах соревнований, умением вести дневник тренировки, проводить анализ занятий и результатов своего участия в соревнованиях. Целесообразно изучение основ методики тренировки: планирование круглогодичной тренировки по циклам, этапам и периодам, перспективное планирование, методика развития физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости) применительно к ВБЕ, а также основы техники приемов и формальных боевых

комплексов (ката) с позиций биомеханики, что позволяет научно-обоснованно подходить к анализу техники и к методике ее изучения и совершенствования.

Этап начальной подготовки (ЭНП).

Результатом реализации Программы на этапе начальной подготовки является:

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

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

Задачи всесторонней физической подготовки решаются с помощью обще - подготовительных средств, которые характерны для восточных единоборств в целом и сётокан в частности. Из пяти основных физических качеств особенное внимание уделяется трем: гибкости, ловкости и скорости движений. Возрастные особенности организма занимающихся 7-10 лет требуют жестких ограничений использования упражнений, направленных на развитие максимальной силы. И на выполнение кратковременной и интенсивной работы. Содержание программы начальной подготовки предусматривает изучение строевых упражнений, общеразвивающие упражнения. Развитие ловкости происходит по мере изучения и повторения технико-тактических действий, поскольку арсенал ТТД сётокан чрезвычайно разнообразен. Вместе с тем, эффективность технической подготовки станет значительно выше при широком использовании упражнений из других видов спорта и спортивных единоборств, разных по своей координационной сложности. Очень эффективным средством развития скорости являются подвижные и спортивные игры. Также очень полезные различные виды прыжков и бега. Для повышения эффективности технической подготовки необходимо широко использовать вспомогательные и специальные (подводящие) упражнения, разные по форме, структуре и механизмам влияния на организм. Тренеру очень важно разнообразить исходные положения и условия выполнения самих технических приёмов, отрабатывать технические приёмы в разные стороны (с обеих рук, ног), акцентировать внимание на атакующий вариант без ограничений, учитывать индивидуальные морфоструктурные особенности занимающихся. Параллельно с изучением техники в группах начальной подготовки происходит обучение основам тактики сётокан. Эффективными дополнительными средствами тактической, а также психологической подготовки являются подвижные и спортивные игры.

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

Понимание основ техники сётокан:

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

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

В) характеристика изучаемых технико-тактических действий;

Г) классификация техники сётокан:

Стойки:

- ритуальные;

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

Передвижения:

- передвижения скольльзящим шагом;
- передвижения скрестным шагом;
- передвижения приставным шагом;
- передвижения полуприставным шагом;
- передвижения выпадам;
- передвижения скачком;
- передвижения прыжком;

Повороты и развороты:

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

Атакующие действия (удары) руками:

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

Атакующие действия (удары) ногами:

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

Защитные действия руками (блоки):

- верхние (изнутри, снаружи, отводящие, останавливающие, круговые);
- средние (изнутри, снаружи, рубящие, отводящие, останавливающие, круговые);
- нижние (изнутри, снаружи, рубящие, отводящие, останавливающие, подхваты);
- комбинированные (двойные);
- подставки (ладонью, предплечьем, плечом);
- «ловушки» (с переходом на захват или болевой приём стойке);
- атакующие (являющиеся ударами, переходящие в удары, выполняемые одновременно с ударами);
- выведения из равновесия, броски с целью защиты (контрприёмы);
- самостраховка при падениях (группировка с отбивом, перекатом, кувырком).

Защитные действия ногами (блоки):

- нижние (изнутри, снаружи, останавливающие, подхватывающие);
- средние (изнутри, снаружи, останавливающие, подхватывающие);
- комбинированные (с руками);
- подставки (бедром, голенью);
- атакующие (являющиеся ударами, переходящие в удары, выполняемые одновременно с ударами);
- выведения из равновесия, броски (подсечки, зацепы, подножки) с целью

защиты;

- жесткая самостраховка при падении (с отбивом);
- мягкая самостраховка при падении (перекатом, кувырком).

Обучение методике тренировочного процесса в сётокан:

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

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

В) правила соревнований по сётокан.

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

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

Организационно-методические рекомендации

Занятия с группами начальной подготовки по сётокан включает ознакомление с основами базовой техники. Обучающийся, прошедший подготовительный этап, должен понимать различие между проникающей (тычковой) техникой и режущей (рубящей, круговой) техникой, иметь правильное представление о различных стойках и их функциональном применении, а также владеть навыками перемещений.

Далее программа подготовки охватывает изучение основных ударов и защит руками и ногами, наиболее распространенных в сётокан. В процессе обучения занимающихся знакомят с этими техническими приёмами, выполняемыми на верхнем (Дзёдан) и среднем (Тюдан) уровнях тела. Данный этап спортивной подготовки подразумевает достаточно точное выполнение обучаемым базовой техники и, главное, овладение им основными принципами, заложенными в демонстрируемой технике. При этом сложные технические детали не являются обязательными на этом этапе. Основной упор в процессе обучения в сётокан необходимо делать на правильное и чёткое выполнение технических приёмов защиты. Последовательность обучения техническим приёмам основывается на принципах безопасности и чёткого самоконтроля ударной техники. Сначала изучаются приёмы, защита от которых является наиболее простой, потом по мере изучения более сложных приёмов, соответственно усложняется и защита от них. Для обеспечения разносторонней технико-тактической подготовки сётокановцев, они должны осваивать работу с партнером в следующей последовательности: полностью обусловленный поединок на пять шагов (Кихон-ГохонСётокан-кумите), полностью обусловленный поединок на три шага (Кихон-СанбонСётокан-кумите), полностью обусловленный поединок на один шаг (Кихон-ИппонСётокан-кумите). Кроме того, на этом этапе происходит ознакомление ученика с понятием дистанции (дальней, средней, ближней) при работе с партнером.

Базовая техника (Кихон)

Базовая техника (Кихон) является важнейшим аспектом обучения сётокан.

Задача данного раздела – научить правильной форме выполнения приёмов и принципами распределения силы.

А) Основные стойки:

- исходная (фронтальная);

- готовности (фронтальная);
- широкая («всадника») (фронтальная, правосторонняя, левосторонняя);
- передняя (фронтальная, правосторонняя, левосторонняя);
- задняя (фронтальная, правосторонняя, левосторонняя);

Б) Перемещения:

- передвижение скользящим шагом в передней, задней и широкой стойке;
- передвижение приставными шагами в задней и широкой стойке;
- передвижение скрестным шагом в задней и широкой стойке;

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

В) Повороты и развороты:

- короткий разворот на месте в широкой стойке и задней стойке;
- короткий разворот приставным шагом в передней стойке;
- длинный разворот скользящим шагом в передней стойке.

Г) Основные защиты:

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

Д) Основные удары руками (в верхний и средний уровни):

- прямой кулаком на месте из фронтальных стоек: готовности и широкой;
- прямой кулаком передней руки с шагом вперед из передней стойки;
- прямой кулаком передней руки на месте с выпадом из передней стойки;
- прямой кулаком передней руки с шагом и выпадом из передней стойки.

Е) Основные удары ногами (в верхний и средний уровни):

- прямой передний хлесткий подушкой стопы на месте из исходной стойки;
- прямой передний хлесткий подушкой стопы задней ноги на месте из передней стойки;
- прямой передний хлесткий подушкой стопы задней ноги на месте из задней стойки;
- прямой передний хлесткий подушкой стопы задней ноги с шагом вперёд из передней стойки;
- прямой передний хлесткий проникающий пяткой (стопой) задней ноги на месте из передней стойки;
- прямой передний хлесткий проникающий пяткой (стопой) задней ноги с шагом вперёд из передней стойки;
- боковой хлесткий ребром стопы на месте из исходной стойки;
- боковой хлесткий ребром стопы передней ноги со скрестным шагом вперед из широкой стойки;
- боковой хлесткий ребром стопы передней ноги со скользящим шагом вперед из широкой стойки;
- боковой проникающий ребром стопы на месте из исходной стойки;
- боковой проникающий ребром стопы со скользящим шагом вперед из широкой стойки;
- круговой передний подъемом стопы задней ноги с шагом вперёд из передней стойки;
- круговой передний подъемом стопы задней ноги с подшагом вперёд из задней стойки;
- прямой задний (назад) пяткой задней ноги на месте из передней стойки;
- прямой задний (назад) пяткой задней ноги со скрестным шагом назад из передней стойки;
- прямой задний (вперёд) пяткой задней ноги с разворотом и шагом вперёд из передней стойки.

Ж) Жесткая самостраховка при падении:

- на бок (правый и левый);
- на спину;
- на грудь (на живот).

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

З) Мягкая самостраховка при падении:

- на бок (правый и левый);
- на спину.

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

Формальные комплексы (Сётोकан-ката)

Традиционно Сётोकан-ката были основой обучения сётокан. Сётोकан-ката – это установленный набор технических приёмов и перемещений, отражающих определённые боевые психофизические состояния – мыслеформы. Цель Сётोकан-ката – выработка навыков оптимальных спонтанных действий в экстремальных ситуациях. Все элементы каждого формального упражнения должны быть подробно объяснены и наглядно продемонстрированы учениками с точки зрения их применения против реального противника или нескольких соперников (Бункай). Важным аспектом психологического состояния спортсмена при выполнении Сётोकан-ката, особенно при его окончании, является Дзансин, проявляемый в виде постоянного контроля над воображаемым противником. Данный принцип приобретает большое значение при переходе к работе с партнером (Сётокан-кумите).

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

Основой начальной тактической подготовки в группах НП в сётокан является обусловленная учебная работа с партнером (условные поединки – Кихон Сётокан кумите):

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

Они объединены в сётокан под общим названием Якусоку Сётокан кумите и являются естественным продолжением и отражением принципов, заложенных в разделах Базовая техника (Кихон) и Формальные упражнения (Сётокан-ката).

Важнейшим спектром самоконтроля является проявление уважения к противнику, выражающееся в соблюдении ритуала (Рэйги). Отношение к партнеру, с которым ученик вступает в учебный поединок, является зеркальным отражением отношения его к самому себе.

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

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

Боевые позиции (Камаэ):

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

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

Общая физическая подготовка (ОФП).

Развитие силы (силовая подготовка):

- А) развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса (различные виды подтягиваний, отжиманий, приседаний и т. д.);
- Б) упражнения с отягощениями (лёгкие гантели, набивные мячи) и на снарядах;
- В) упражнения из других видов спорта (бокса, самбо, дзюдо и т.д.);
- Г) подвижные и спортивные игры.

Развитие быстроты:

- А) различные виды бега на короткие дистанции;
- Б) выполнение упражнений или отдельных элементов в максимальном темпе за определённый отрезок времени;
- В) подвижные и спортивные игры.

Развитие выносливости:

- А) кроссы по гладкой и пересеченной местности;
- Б) упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (плавание, спортивная ходьба и др.);
- В) подвижные и спортивные игры.

Развитие ловкости:

- А) выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений;
- Б) выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения;
- В) «петуший бой» с элементами правил судейства посётокан;
- Г) подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости:

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

Специальная физическая подготовка (СФП).

Специальные упражнения сётокан:

- А) сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (отжимания) на кулаках, пальцах, запястьях;
- Б) специальные упражнения с партнером («накатывание» и мягкое «набивание» предплечий и мышц брюшного пресса и др.);
- В) упражнения с палкой или длинным шестом;
- Г) упражнения с боксерской грушей;
- Д) упражнения со специальной грушей на растяжках;
- Е) упражнения с боксерскими лапами;

Подготовительные упражнения:

- А) для укрепления мышц, которые принимают наибольшее участие в предстоящем разучивании технико-тактического действия;
- Б) для развития скоростно-силовых качеств;
- В) отработка отдельных элементов технических приёмов, которые занимающимся предстоит освоить.

Подводящие упражнения:

- А) перемещения и развороты с использованием импульса вращения таза (для ударов и блоков);
- Б) высокий вынос бедра вперёд в передней стойке (для прямого и заднего удара ногой);
- В) высокий вынос бедра вбок в передней стойке (для кругового удара ногой);
- Г) отработка отдельных элементов ударов и блоков;
- Д) упражнения с сопровождением для увеличения мощности разучиваемого удара или блока.

Имитационные упражнения:

- А) выполнение удара, блока или комбинации приёмов без партнера в различном темпе, с разной силой и скоростью;
- Б) многократное выполнение удара, блока или комбинации приёмов без партнера с постепенным увеличением скорости выполнения до максимальной;
- В) аутогенная тренировка (мысленное представление о выполнении удара, блока или комбинации приёмов).

Психологическая (морально-волевая, интеллектуальная, нравственная) подготовка.
Развитие силы воли:

- А) упражнения на преодоление усталости;
- Б) упражнения на выносливость;
- В) отказ от отдельных приятных мероприятий в пользу тренировки;
- Г) воспитание умения спокойно воспринимать критику тренера, старших товарищей.

Развитие смелости:

- А) кувырки в разных направлениях, с предметов различной высоты;
- Б) кувырки через предметы, партнеров;
- В) выполнение специальных заданий с физически более подготовленными партнерами;
- Г) Прыжки в воду с вышки;
- Д) Разбивание специальных и натуральных тонких досок.

Развитие настойчивости:

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

Развитие инициативности:

- А) самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики;
- Б) проведение разминки по заданию тренера;
- В) объяснение новичкам правил поведения в спортивной школе, спортивном зале, ритуала (Рэйги) по заданию тренера;
- Г) спортивные игры по специальным правилам.

Нравственное воспитание:

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

Учебно-тренировочный этап (УТЭ)

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

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

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

Цель тренировки на этапе предварительной базовой подготовки – выявить индивидуальную предрасположенность к выступлению в определённых разделах сётокан (Сётокан-ката, Сётокан-кумите) и на основе ранее заложенного фундамента всесторонней физической подготовленности, являющейся залогом успехов в последующие годы. Эффективная система подготовки на этом этапе во многом определяет успех многолетней тренировки. Основная цель тренировки на этапе предварительной базовой подготовки заключается в углубленном овладении технико-тактическим арсеналом сётокан и постепенным подведением юных спортсменов к более высокому уровню тренировочных нагрузок, определяющих эффективность соревновательной деятельности.

Общая и специальная физическая подготовка

На учебно-тренировочном этапе многолетней подготовки создаются всесторонние предпосылки для адаптации организма юных спортсменов к напряженной специализированной деятельности в сётокан. В начале этого этапа основное место продолжает занимать общая подготовка, широко применяются упражнения из смежных видов спорта. Во второй его половине подготовка становится более специализированной. Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе предварительной базовой подготовки является увеличение их объёма без форсирования общей интенсивности тренировки. Напряженность выполнения упражнения тоже возрастает, однако степень увеличения интенсивности тренировочных нагрузок следует нормировать в более узких пределах, чем прирост их общего объёма. На этапе специализированной базовой подготовки, когда всё более проявляется тенденция к стабилизации форм и функций организма, тренирующий эффект нагрузок постепенно уменьшается. Поэтому в тренировочном процессе всё большее место должны занимать специфические нагрузки, интенсивность которых ежегодно увеличивается.

Методические рекомендации по развитию двигательных способностей

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

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

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

Развитие силовых способностей.

На этапе предварительной базовой подготовки преимущественно используются общеразвивающие упражнения с преодолением веса собственного тела, упражнения на гимнастических снарядах и упражнения с отягощением небольшого веса. Собственно силовые упражнения целесообразно комбинировать с упражнениями скоростно-силового

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

Развитие скоростно-силовых способностей.

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

Развитие общей выносливости.

Спортсмены этих возрастных групп хорошо адаптируются к работе аэробного характера, в результате чего у них повышаются возможности кислородтранспортной системы. Эффективными средствами развития общей выносливости у подростков являются занятия циклическими видами спорта. В подготовительном периоде чаще всего используется бег в равномерном темпе с относительно невысокой интенсивностью, продолжительность которого постепенно возрастает. На этапе специализированной базовой подготовки шире используется интервальный метод. Длительность нагрузки и её интенсивность зависят от степени тренированности спортсмена и задач, стоящих на данном этапе подготовки. К другим методам развития общей выносливости следует отнести игровой и круговой метод тренировки.

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

Развитие координационных способностей

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

Развитие гибкости.

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

Технико-тактическая подготовка

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

Приоритетные задачи обучения:

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

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

Основы тактики ведения поединка

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

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

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

15. Учебно-тематический план

Учебно-тематический планⁱⁱ

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, 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.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «восточное боевое единоборство»

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам ката и кумите 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 обучающийся, желающий пройти спортивную подготовку, должен достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

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

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

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 25мм) (10х10 м)	штук	3
2.	Весы электронные до 180 кг	штук	2
3.	Водоналивной боксерский мешок	штук	10
4.	Водоналивной тренажер «мужской торс» для отработки ударов	штук	6
5.	Гантели (от 0,5 до 5 кг)	комплект	4

6.	Гимнастическая палка «бодибар» длинна 1200 мм (от 2 до 6кг)	комплект	4
7.	Гимнастическая стенка	штук	6
8.	Гири (от 16 до 32кг)	комплект	2
9.	Гонг боксерский	штук	2
10.	Жилет-отягощение (от 6 до 24кг)	комплект	6
11.	Зеркало (1,6х2 м)	штук	6
12.	Лапа-ракетка	штук	10
13.	Лестница координационная для тренировок (4 м)	штук	5
14.	Макивара	штук	10
15.	Мат гимнастический (2х1 м)	штук	10
16.	Мишень настенная фехтовальная	штук	4
17.	Мяч баскетбольный	штук	2
18.	Мяч волейбольный	штук	2
19.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	4
20.	Мяч набивной (медицинбол) от 6 до 9 кг	комплект	4
21.	Мяч теннисный	штук	10
22.	Мяч футбольный	штук	2
23.	Палка гимнастическая	штук	10
24.	Подушка боксерская	штук	4
25.	Секундомер	штук	3
26.	Скакалка	штук	10
27.	Скамейка гимнастическая	штук	4
28.	Тренажер для растяжки на шпагат	штук	10
29.	Тренировочный конус	штук	10
30.	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	6
31.	Устройство для подвески боксерских мешков	штук	10
32.	Утяжелители для ног (от 0,5 до 2 кг)	комплект	4
33.	Утяжелители для рук (от 0,5 до 2 кг)	комплект	4
34.	Эспандер для ног	штук	10
35.	Эспандер для рук	штук	10
36.	Эспандер лента (от 15 до 68 кг)	комплект	4

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бейсболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1
2.	Жилет защитный	штук	на обучающегося	1	2	1	2
3.	Защита голени и стопы	пар	на обучающегося	1	2	1	2
4.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
5.	Костюм для восточного боевого единоборства	штук	на обучающегося	1	1	2	1
6.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	2	1
7.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1
8.	Лапы боксерские	пар	на обучающегося	-	-	1	1
9.	Наколенники	пар	на обучающегося	-	-	1	1
10.	Перчатки боксерские 10 унций	пар	на обучающегося	1	2	1	2
11.	Перчатки защитные	пар	на обучающегося	1	2	1	2
12.	Перчатки снаряжные	пар	на обучающегося	-	-	1	1
13.	Пояс (белый, синий, красный)	пар	на обучающегося	-	-	1	3
14.	Протектор - для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	2
15.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	1	1	1	1
16.	Сандалии (шлепанцы)	пар	на обучающегося	-	-	1	1
17.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1
18.	Футболка с длинным рукавом	штук	на обучающегося	-	-	2	1
19.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	2	1

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.

18. Кадровые условия реализации Программы.

Спортивная подготовка осуществляется работниками, уровень квалификации которых соответствует требованиям, установленным:

а) профессиональными стандартами «Тренер-преподаватель» (приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н), «Тренер» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 191н), «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н), «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 192н);

или

б) Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (приказ Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Приказ Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 № 761н).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ не реже, чем один раз в три года.

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).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки на всех этапах спортивной подготовки могут привлекаться соответствующие специалисты.

19. К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы по виду спорта «восточное боевое единоборство» относится трудоёмкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объёмы времени на её реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

19.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «восточное боевое единоборство» рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в организации ведётся в соответствии с годовым учебным планом (включая период самостоятельной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Учебный год начинается 1 сентября, заканчивается 31 августа.

Режим работы спортивной школы: 08.00 – 20.00. Для спортсменов старше 16 лет занятия идут до 21.00.

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

19.2. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не более 3-х часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность не должна составлять более 8 часов.

В часовой объём учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

19.3. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

19.4. Максимальная наполняемость в учебно-тренировочных группах не должна превышать **двукратного** количества обучающихся, рассчитанного с учётом федерального стандарта.

Возможно проведение учебно-тренировочных занятий 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, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «восточное боевое единоборство».

Количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных 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:

3-кратного численного состава команды (от количества весовых категорий, количества спортивных дисциплин) в видах спорта "восточное боевое единоборство".

20. Информационно-методические условия реализации Программы.

Список литературных источников:

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «восточное боевое единоборство» от 31.10.2022 г. № 871.
2. Воронов И.А. Древние и современные аспекты китайской классической концепции военного обучения.- СПб, 1996.
3. Воронов И.А. Секретные боевые искусства Китая.- СПб.: Б&К, 2000.- 242 с.
4. Воронов И.А. Психомоторные упражнения «72 воинских искусства Древнего Китая». Методическое пособие. - СПб.; ЛНПС ЦСМ, 1996. - 1.0 п.л.
5. Воронов И.А. Четыре психомоторных упражнения. Методическое пособие. -СПб.; ЛНПС ЦСМ, 1996. (в соавторстве). - 0.5 п.л.
6. Долин А.А., Попов Г.В. Кэмпо - традиция воинских искусств. М., «Наука», 990.
7. Захаров Е.Н. и др. Рукопашный бой. Самоучитель.- М.: Культура и традиции, 1994.
8. Литманович А.В., Штучная Е.Б. Структура профессиональной подготовленности специалиста по восточным единоборствам // Теория и практика физической культуры-2000.-№ 12.
9. Костяева А.С. Тайные общества Китая в первой четверти XX века. - М., РАН, 1995.
10. Марков В.В., И.Л.Гульев Программа по спортивной дисциплине Сётокан –г. Москва, 2014 год
11. Никифоров Ю.Б. Опыт применения психорегуляции в подготовке дзюдоистов //Спортивная борьба: Ежегодник. - М.: ФиС, 1985.
12. Кизявка Вся правда о боевых искусствах, М: Феникс 2007 год.
13. Karate-Do. Shotokan. Kata Изд-во/производитель: БАО-пресс 2003 год,
14. Дашинский В.Э. Секреты Каратэ-До М: Гранд-фаир 2009 год,
15. Попенко В. Н. Техника сокрушительных ударов М: АСТ 2011 год.
16. Воронов И. А. Китайская классическая концепция военного обучения.:Автореферат. канд. пед. наук. Военный Университет. - М., 1996.

Перечень Интернет-ресурсов:

- <http://karate93.ru>
 - <https://ru.wikipedia.org>
 - <http://uedadojo.com/shotokan/osobennosti-shotokan.html>
 - <http://ruk-boi.livejournal.com/46688.html>
-

Содержание

I. Общие положения	2
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «восточное боевое единоборство»	2
3. Сроки реализации этапов	2
4. Объем Программы	3
5. Виды обучения, применяющиеся при реализации Программы	3
6. Годовой учебно-тренировочный план	4
7. Календарный план воспитательной работы	6
8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте	9
9. Планы инструкторской и судейской практики	10
10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	11
III. Система контроля	13
11. Требования к результатам прохождения Программы	13
12. Оценка результатов освоения Программы	13
13. Нормативы ОФП и СФП	14
IV. Рабочая программа	16
14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	16
15. Учебно-тематический план	25
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «восточное боевое единоборство»	28
16. Особенности осуществления спортивной подготовки вида спорта «восточное боевое единоборство»	28
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы по виду спорта «восточное боевое единоборство»	28
17. Материально-технические условия реализации Программы	28
18. Кадровые условия реализации Программы	31
19. Иные условия реализации Программы	31
20. Информационно-методические условия реализации Программы	33
21. Календарный учебно-тренировочный график	