

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования «Спортивная школа «Олимп»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУДО СШ «Олимп»  
И.О. Чалов  
« 11 » 10 / 2023 г.



**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
по виду спорта «Восточное боевое единоборство»**

Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки  
по виду спорта

Вид спорта: Восточное боевое единоборство  
дисциплина: сётокан  
Срок реализации программы бессрочно

г. Тула, 2023 г.

## Содержание

<b>I. Общие положения.....</b>	<b>3</b>
1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки.....	3
1.2. Цель Программы.....	3
<b>II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки..</b>	<b>5</b>
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки.....	5
2.2. Объем программы.....	6
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	7
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	13
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	16
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	21
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	24
2.8. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	26
<b>III. Система контроля .....</b>	<b>29</b>
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.....	29
3.2. Оценка результатов освоения Программы.....	31
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы.....	31
<b>IV. Рабочая программа по виду спорта «восточное боевое единоборство».....</b>	<b>40</b>
4.1. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, циклов).....	40
4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	42
4.3. Учебно-тематический план.....	59
<b>V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «восточное боевое единоборство».....</b>	<b>69</b>
<b>VI. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.....</b>	<b>70</b>
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....</b>	<b>78</b>

## **I. Общие положения.**

### **1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «восточное боевое единоборство» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «сётокан» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «восточное боевое единоборство», утвержденным приказом Минспорта России от 31 октября 2022 г. № 871<sup>1</sup> (далее — ФССП).

Современный этап развития общества характеризуется значительными изменениями в области детско-юношеского спорта, что обусловлено его социальным, экономическим и идеологическим значением в развитии общества в целом и в формировании физического потенциала отдельной личности в частности.

При этом принципиально важно, чтобы преобразования в этой сфере обеспечивало формирование у детей и подростков устойчивой потребности в систематических занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью.

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

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

Правила восточного боевого единоборства в составе четырёх спортивных дисциплин, включают личные и командные полно-контактные поединки:

- с применением защитных средств (кудо, кобудо);
- условно-контактные поединки без средств защиты (сётокан, сито-рю);
- поединки с имитацией оружия (кобудо), а также личные и групповые формальные технические комплексы (упражнения), как без оружия (сётокан, сито-рю), так и с традиционным восточным оружием (кобудо).

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

### **1.2. Цель Программы.**

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. Цели и задачи учебной программы:

---

<sup>1</sup> (Зарегистрирован Минспортом России 31 октября 2022 г., регистрационный № 871)

- обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья учащихся, воспитание гармоничной, социально-активной личности по средствам обучения борьбе ВБЕ Сетокан;
- формирование устойчивой привычки к систематическим занятиям;
- приобретение высокого уровня развития необходимых двигательных навыков;
- обеспечение развития физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость);
- овладение основами борьбы ВБЕ Сетокан;
- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по борьбе ВБЕ Сетокан;
- выявление перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения по дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе.

Выполнение целей, поставленных учебной программой по борьбе ВБЕ Сетокан предусматривает решение следующих задач:

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебно- тренировочного плана, переводных контрольных нормативов;
- организации проведения контрольных игр;
- осуществление восстановительно - профилактических мероприятий;
- просмотр учебных фильмов; видеозаписей;
- создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий;
- использование данных передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства учащихся.

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

### **2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки.**

Программа МБУДО СШ «Олимп» предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения, освоения материала по всесторонней физической подготовке в соответствии с возрастом занимающихся.

Программа характеризуется комплексным подходом к подготовки спортсменов разного уровня от групп начальной подготовки до групп совершенствования спортивного мастерства. Методический документ состоит из пояснительной записки, распределения учебной нагрузки, тематического планирования и содержания дисциплины. Материал распределен на 7 лет из расчета 52-ти недель в год и включает шесть видов подготовки: теоретическая, общая физическая, специальная физическая, технико-тактическая, тактическая, психофизиологическая. Основной формой является тренировочное занятие.  
*Приложение № 1.*

**Приложение № 1**  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«восточное боевое единоборство»,  
утвержденному приказом  
Минспорта России  
от «31» октября 2022 г. № 871

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
<b>Для спортивных дисциплин «ката», «куэн»</b>			
Этапы спортивной подготовки	3	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	3
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	2

**Для спортивных дисциплин  
«кумите», «весовая категория», «командные соревнования»,  
«спарринг постановочный»**

Этапы спортивной подготовки	1-2	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	2

## 2.2. Объем программы.

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях. Календарный план соревнований составляется организацией, ответственной за их проведение. Он заранее утверждается и рассылается на места. Календарные планы соревнований могут быть перспективными и годичными. Своевременное получение общего календарного плана позволяет низовым организациям правильно спланировать работу, составить свои календарные планы, успешно подготовиться к участию в соревнованиях.

В зависимости от этапа многолетней тренировки роль соревновательной деятельности существенно меняется. Так, на начальных этапах многолетней подготовки планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

Количество соревнований зависит и от индивидуальных особенностей юного спортсмена. При недостаточной технической подготовленности спортсмена, длительном периоде восстановления организма, повышенной нервной возбудимости количество соревнований должно быть сокращено. И, наоборот, при отличной технической подготовленности, быстром восстановлении, уравновешенной нервной системе спортсмен может чаще участвовать в соревнованиях.

На этапе непосредственной подготовки к основным соревнованиям большое значение придается тактической подготовке. Достигнутый уже уровень технического мастерства, физической и психической подготовленности позволяет перейти к тактической подготовке в наибольшем приближении к условиям предстоящей соревновательной деятельности. Выбор того или иного тактического варианта, его отработка и реализация в соревновательной деятельности обусловлены уровнем технического мастерства юного спортсмена, развитием физических качеств, функциональными возможностями организма, психической подготовленностью.

Важное значение имеет специальная психическая подготовка юного спортсмена к соревнованиям, которая предполагает получение информации об условиях предстоящих соревнований и основных противниках, об уровне тренированности спортсмена и особенностях его состояния на данном этапе подготовки, определение цели выступления, составление программы действий на предстоящих соревнованиях, стимуляцию правильных личных и командных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью, воспитание уверенности в решении поставленных задач.

Недельный и общий объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом ФССП по виду спорта «спортивная (грекоримская) борьба», утвержденному приказом Минспорта России от «30» ноября 2022 г. № 1091 представлен в *приложении №2*.

**Приложение № 2**  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«восточное боевое единоборство»,  
утвержденному приказом  
Минспорта России  
от «31» октября 2022 г. № 871

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

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	9-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	468-728	728-936	1040-1248	1248-1664

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

Учебный план в Программе излагается для этапов начальной подготовки, тренировочных этапов (этапов начальной и углубленной спортивной специализации) и этапов совершенствования спортивного мастерства, что позволяет

соблюсти принципы преемственности и целостности требований и подходов в построении учебно-тренировочного процесса. Приложение №3

МБУДО СШ «Олимп» в освоение программы по ВБЕ специализируется на единоборстве Сётокан. Соревнования по виду спорта Сётокан проводятся по следующим разделам программы:

#### **КУМИТЭ:**

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

#### **КАТА:**

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

СШ «Олимп» являясь образовательной организацией дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов.

*Изложенный в Программе материал объединен в целостную систему многолетней подготовки и предполагает решение следующих задач:*

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся;
- воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов;
- обучение технике и тактике ВБЕ, подготовка квалифицированных юных спортсменов. Приложение №5

Предлагаемая программа СШ «Олимп» базируется на общих принципах теории и методики физической культуры и спорта, научных изысканий в области каратэ и практического опыта тренерской работы.

Зачисление в МБУ СШ «Олимп» на обучение восточному боевому единоборству проводится на основании заключения о состоянии здоровья, выданного медицинским учреждением. Физкультурно-спортивные организации в рамках спортивной подготовки осуществляет медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия.

Формы, применяющие при реализации дополнительной образовательной программы:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;



- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

**Приложение № 3**  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«восточное боевое единоборство»,  
утвержденному приказом  
Минспорта России  
от «31» октября 2022 г. № 871

### Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные	-	14	18	18

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

Участие спортсменов организации в соревнованиях и мероприятиях осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

Различают:

**контрольные соревнования**, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность процесса 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 отбираются участники главных соревнований;

**основные соревнования**, цель которых - достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

*Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по боксу представлены в Приложении № 3,4.*

**Приложение № 4**  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«восточное боевое единоборство»,  
утвержденному приказом  
Минспорта России  
от «31» октября 2022 г. № 871

### Объем соревновательной деятельности

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

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.

**Антидопинговые правила**

Соревнования по ВБЕ в части антидопингового обеспечения проводятся в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными приказом Минспорта России от 09.08.2016 № 947.

В соответствии с подпунктом 10.11.1. Общероссийских антидопинговых правил, ни один спортсмен или иное лицо, в отношении которого была применена дисквалификация, не имеет права во время срока дисквалификации участвовать ни в каком качестве в спортивных соревнованиях.

Антидопинговый контроль осуществляется в соответствии с нормами и требованиями антидопинговых правил, принятых РУСАДА и ВАДА.

Организации, входящие в Федерацию ВБЕ России, обязаны обеспечить возможность антидопингового контроля любого спортсмена, участвующего в официальных соревнованиях, в любой период спортивной подготовки.

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, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.<sup>2</sup>

#### **2.4. 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 срок формирования учебно-тренировочных групп.

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

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

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

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

- на этапе начальной подготовки-двух часов;

---

<sup>2</sup> Указано учетом главы III ФССП и приложения № 4 к ФССП

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)-трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства-четырёх часов;на этапе высшего спортивного мастерства-четырёх часов.

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

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

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

#### Приложение №5

к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта « восточное боевое единоборство», утвержденному приказом Минспорта России от «31» октября 2022 г. № 871

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

№ п/п	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1	Общая физическая подготовка (%)	28-36	24-30	15-20	14-19	10-14	8-12
2	Специальная физическая подготовка (%)	15-20	15-20	19-25	17-25	10-17	10-17
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	4-6	5-8	9-12	9-12
4	Техническая подготовка (%)	33-42	37-45	38-48	38-48	45-57	45-57

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

## 2.5. Календарный план воспитательной работы.

Важным условием успешной работы со спортсменами является воспитательная работа. Основным документом, регламентирующим направления и формы воспитательной работы с обучающимися является «Программа воспитательной работы», которая направлена на обеспечение формирования психолого-педагогической культуры обучающихся, духовно-нравственного развития, гражданского и патриотического воспитания, популяризации здорового образа жизни, трудового воспитания и экологической культуры, приобщение их к культурному наследию, в процессе формирования социальных и культурных компетенций, навыков жизнедеятельности и самоопределения в социуме. Целью воспитательной работы является создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями и умениями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению. Она включает в себя единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена и формирует итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий.

Задачами воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

- формирование нравственного сознания;
  - формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
  - формирование личностных качеств
- Календарный план воспитательной работы представлен в *Таблица №1*.

Таблица 1

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>1</b>	<b>Проориентационная деятельность</b>		
1.1	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;	В течении года



		<ul style="list-style-type: none"> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> <li>- участие в движении «Спортивный волонтер»;</li> <li>- профилактические беседы-диспуты: «Толерантность в спорте», «Спортивная этика: понятие и основные принципы»;</li> <li>- просмотр фильмов, видео сюжетов на спортивную тематику.</li> </ul>	
1.2	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</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> <li>- участие в молодежном Дне самоуправления;</li> <li>- беседа-лекция «В мире профессий», выставка рисунков; - проектная деятельность несовершеннолетних, временно трудоустроенных в летний период;</li> <li>- информационно-просветительские мероприятия «Хочу стать как...», «Спортивная гордость!», «Спортивные В течение года 26 рекорды моей страны», «Герои мирового и российского спорта» (доклады, рефераты, сообщения);</li> <li>- встречи с лучшими воспитанниками школы «Ровнясь на лучших»;</li> <li>- посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему.</li> </ul>	В течении года
<b>2</b>	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Для здоровья в спорте, в рамках которых предусмотрено:</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</li> </ul>	В течении года

		<p>организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</li> <li>- Осенний и Зимний День здоровья;</li> <li>- спортивные мероприятия, посвященные Олимпийскому Дню;</li> <li>- физкультурные мероприятия в рамках Международного дня спорта;</li> <li>- физкультурные мероприятия, посвященные «Дню зимних видов спорта»;</li> <li>- фестиваль ВФСК ГТО;</li> <li>- всероссийская акция «10 000 шагов к жизни»</li> <li>- всероссийская акция «Спортивная зима»;</li> <li>- спортивный конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»;</li> <li>- спортивная акция "Я выбираю спорт"</li> </ul>	
2.2	Формирование культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения	<p>Формирование модели поведения (освоение знаний, свода правил):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- профилактика и предупреждение асоциального и зависимого поведения в подростковомолодежной среде;</li> <li>- пропаганда честного и чистого спорта, повышение уровня физической подготовленности, снижение уровня травматизма.</li> </ul>	В течении года
2.3	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</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 способов закаливания и укрепления иммунитета.</li> <li>- воспитательное мероприятие «Режим дня и здоровый организм»,</li> <li>- тематическое занятие «Режим дня: каждому делу - своё время»;</li> </ul>	В течении года
2.4	Профилактика правонарушений и асоциального поведения	<p>Профилактическая деятельность, в том числе - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - профилактическая акция «Областная зарядка», приуроченная к празднованию Всемирного Дня здоровья; - профилактические мероприятия в рамках областного профилактического месячника «Здоровая</p>	В течении года

		мама – будущее В течение года 27 Россия!»; - областная акция «В ритме здорового дыхания!»; - всероссийская антинаркотическая акция «Сообща, где торгуют смертью»; - областная акция «Скажи жизни: Да!»; - областной флешмоб "Раскрась жизнь яркими красками!" в рамках реализации Областного профилактического марафона «Тюменская область - территория здорового образа жизни!»; - профилактические беседы-дискуссии, направленные на здоровьесбережение: «Время развеять дым», «Мы за ЗОЖ!», «Наше здоровье», «В здоровом теле-здоровый дух!»	
2.5	Антидопинговые мероприятия	Практическая деятельность обучающихся: - информационные-образовательные беседы «Что должен знать спортсмен о допинге», «Жертвы допинга», «Основы антидопинговой политики», «Мы за честный спорт», «Запрещенный список препаратов», «Последствия допинга для здоровья»; - выставка рисунков «Спорт и допинг – это несовместимо!»; - анкетирование по антидопинговой тематике	В течении года
<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 - патриотическая акция «Мы - граждане России»; - всероссийская акция «Георгиевская ленточка»; - всероссийская акция «Письмо солдату»; - всероссийская патриотическая акция «Рисуем Победу»; - всероссийская акция «Под флагом страны» - конкурс «Россия -Родина моя», посвященный Дню независимости России; - лекции, беседы военно-патриотической направленности «Они сражались за Родину»; - конкурс творческих работ «Никто не забыт, ничто не забыто»; - беседа с элементами викторины «Из истории государственного флага РФ»	В течении 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	В течении года

		<p>организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурные мероприятия, посвященные Дню Победы в ВОВ;</li> <li>- парад наследников победы «Бессмертный полк»;</li> </ul>	
<b>4</b>	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1	<p>Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)</p>	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</li> <li>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li> <li>- правомерное поведение болельщиков;</li> <li>- расширение общего кругозора юных спортсменов;</li> <li>- профилактическое занятие «Явление экстремизма в молодежной среде: фанат, спортивный болельщик, экстремист» - Мастер-класс выдающихся спортсменов по видам спорта ;</li> <li>- всероссийская акция «Поделись своим Знанием»;</li> <li>- открытые тренировочные занятия по видам спорта;</li> <li>- участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях (согласно календарному плану мероприятий)</li> </ul>	В течении года
4.2	<p>Эстетическое развитие</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выставки, конкурсы рисунков к тематическим праздничным датам;</li> <li>- областной конкурс творческих работ в рамках празднования Дня тренера #ДеньТренера71;</li> <li>- конкурс творческих работ «Детство – это смех и радость»</li> </ul>	В течении года
<b>5</b>	<b>Работа с родителями</b>		
5.1	<p>Родительские группы</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Родительские собрания в группах;</li> <li>-Педагогическое просвещение родителей по вопросам обучения и воспитания детей;</li> <li>-Информационное оповещение родителей через школьный сайт, страницы социальной сети ВК;</li> <li>-Индивидуальные консультации;</li> </ul>	В течении года

		-Участие родителей в групповых и общешкольных мероприятиях, спортивно-массовых мероприятиях	
5.2	Медиа в дополнительном образовании	-Участие в создании и наполнении информации для сайта школы и для страницы в социальной сети; -Вовлечение обучающихся и родителей (или законных представителей) на страницу сообщества в ВК; -Участие в съёмках информационных и праздничных роликов	

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

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

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

### К нарушениям антидопинговых правил относятся:

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

спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.

- Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
- Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
- Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам. В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности».

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

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

Антидопинговое обеспечение осуществляется на основании приказа Минспорта России 24.06.2021 г. №464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых Правил», которые соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 г. и ратифицированной Федеральным законом от 27 декабря 2006 г. №240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте», Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА.

Основная цель работы данного направления – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов. В своей деятельности тренер руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым 82 Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов спортсменами. Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- всемирный антидопинговый кодекс;
- международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
- международный стандарт ВАДА по тестированию.

В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия: назначение лица, ответственного за антидопинговое обеспечение из числа специалистов;

- ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающемся этих лиц;
- разработку и проведение образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для лиц, проходящих спортивную подготовку;
- проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;
- оказание всестороннего содействия антидопинговым организациям в проведении допинг - контроля и реализации мер, по борьбе с допингом в спорте. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице №2

Таблица № 2

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

№	Содержание мероприятия и его форма	Этап спортивной подготовки	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
1	Анализ действующего антидопингового законодательства.	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	В течении года	изучение материалов
2	Обучение тренеров, тренеров-преподавателей и обучающимися в группах спортивной подготовки по программе образовательного курса и тестирования на сайте РУСАДА		В течении года согласно графика	изучение материала, тестирование
3	Комплекс мероприятий на тему: «Запрещенный список»		январь-февраль	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
4	Комплекс мероприятий на тему: «Важные вопросы. Социальные последствия допинга».	Этап начальной подготовки	март-апрель	беседа, размещение информации на сайте и в социальных сетях
5	Комплекс мероприятий на тему: «Последствия допинга для здоровья»	Этап начальной подготовки	апрель-май	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
6	Комплекс мероприятий на тему:	Этап начальной	июнь-август	беседа, размещение

	«Пропаганда принципов фэйр плэй, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств».	подготовки, учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)		информации на сайте и в социальных сетях
7	Комплекс мероприятий на тему: «Антидопинг: основные моменты и правила».	Этап начальной подготовки	сентябрь-октябрь	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
8	Комплекс мероприятий на тему: «Виды нарушений антидопинговых правил».	Этап начальной подготовки	октябрь	беседа, раздача листовок, оформление стенда, размещение информации на сайте и в социальных сетях
9	Комплекс мероприятий на тему: «Всемирный антидопинговый кодекс. Права и обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу».	Этап начальной подготовки, учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)	ноябрь	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
10	Комплекс мероприятий на тему: «Процедура допингконтроля».	Этап начальной подготовки, учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)	декабрь	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
11	Изучение уровня знаний обучающихся и лиц, проходящих программы спортивной подготовки по антидопинговой тематике	Этап начальной подготовки, учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)	декабрь, май	анкетирование

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач спортивной подготовки является приобщение обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей. Для решения этих задач занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения; овладеть основными методами построения тренировочного занятия; разминки, основной части и заключительной части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских



обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований. Во время обучения необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях. Примерный план инструкторской и судейской практики представлен в *таблице № 3*.

**Таблица № 3**

**Примерный план инструкторской и судейской практики**

№ п/п	Задачи обучения	Виды работы	Сроки реализации
1	<p>1. Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами</p> <p>2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора.</p>	<p>1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.</p> <p>2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.</p> <p>3. Обучение основным техническим элементам и приемам.</p> <p>4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.</p> <p>5. Подбор упражнений для совершенствования техники борьбы.</p>	<p>Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки</p>
2	<p>Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении.</p>	<p>Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.</p>	
3	<p>Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту.</p>	<p>Судейство соревнований по виду спорта.</p>	

## **2.8. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.**

Медико-биологическое обеспечение спортсменов - комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для питания спортсменов, проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с установленным законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил, утвержденных федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, а также по оказанию государственных услуг (включая предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Систематический контроль состояния здоровья спортсменов включает в себя проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, в том числе углубленных медицинских обследований, мониторинг и коррекцию функционального состояния, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения. В системе спортивной подготовки особое место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в подготовительном и переходном периодах. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Система восстановительных мероприятий обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм. Средства и методы восстановления в подготовительном и переходном периодах разные. В подготовительном периоде основную часть составляют фармакологические средства и в меньшей степени физиотерапевтические методы, тогда как в переходном периоде основная часть приходится на физиотерапевтические методы и в меньшей степени задействованы фармакологические средства. Для повышения эффективности восстановительных мероприятий на этапах спортивного совершенствования необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств осуществляется всегда во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

План применения восстановительных средств и мероприятий представлен в таблице № 4.

Таблица № 4

**План применения восстановительных средств и мероприятий**

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1	Рациональное питание: - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.	В течение всего периода спортивной подготовки
2	2 Физиотерапевтические методы: 1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. 3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка. 4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез,	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий.
3	Фармакологические средства: 1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы. 2. Препараты пластического действия. 3. Препараты энергетического действия. 4. Адаптогены. 5. Иммуномодуляторы. 6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток. 7. Антиоксиданты. 8. Гепатопротекторы. 9. Анаболизующие. 10. Аминокислоты. 11. Фитопрепараты. 12. Пробиотики, эубиотики.	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий
4	Кислородотерапия (кислородные коктейли).	Каждый четверг

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала. Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

### **III. Система контроля**

#### **3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.**

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

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

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «плавание»;получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

##### **На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):**

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «плавание» 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 «фехтование»;
- 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 муниципального образования на первом, втором и в третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования

спортивного мастерства.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «фехтование»;
- 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 соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных мероприятий;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

**На этапе высшего спортивного мастерства:**

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

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

### **3.2. Оценка результатов освоения Программы.**

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

Комплекс упражнений для контроля уровня общей физической подготовки.

### **3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы.**

Подготовка учащихся к сдаче контрольно-переводных нормативов осуществляется регулярно и является органической частью учебного процесса.

Сдача нормативов проводится в специально отведенное время при присутствии администрации школы.

Для перевода из одной учебной группы в другую учащийся обязан выполнить требования, предусмотренные программой для каждой возрастной группы (контрольно-переводные нормативы).

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

Для контроля уровня общей физической подготовленности применяются, в основном, упражнения гимнастики и легкой атлетики. Нормативы для оценки уровня физической подготовленности учащихся указаны в таблицах. Общий переводной балл по общефизической подготовки на начальном этапе не ниже трех, в учебно-тренировочных группах не ниже 3,5.

**Бег на 30 м.** Предназначен для оценки уровня развития быстроты. Выполняется на стадионе или в спортивном зале с высокого старта в обуви без шипов с места. В забеге участвуют двое учащихся. Предоставляется одна попытка. Результат учитывается с точностью до 0,1 секунды.

**Непрерывный бег 6 мин.** Предназначен для оценки уровня общей выносливости. Выполняется с высокого старта на беговой дорожке стадиона или спортивного зала. Учащиеся обуты в спортивную обувь. Фиксируется длина дистанции (в метрах), преодоленная за данное время.

**Челночный бег 3x10м.** Предназначен для оценки координационных способностей. Проводится в спортивном зале. Выполняется одна попытка с максимальной скоростью. Для разметки используются стойки. Учащийся встает у стартовой линии лицом к стойкам и по команде обегает их. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

**Прыжок в длину с места.** Предназначен для оценки взрывной силы ног. Учащиеся обуты в спортивную обувь с нескользкой подошвой. Выполняется на ровной поверхности из положения стоя, стопы на ширине плеч. Заняв исходное

положение (ИП), сделать взмах руками назад с одновременным полуприседом и, отталкиваясь обеими ногами, прыгнуть вперед, приземляясь на обе ноги. Предоставляется три попытки, лучший результат оценивается с точностью до 1 см по расстоянию от линии отталкивания до пяток в месте приземления.

**Наклон вперед до касания руками пола.** Тест на гибкость, в ходе которого оценивается степень подвижности в суставах, а также эластичности элементов опорно-двигательного аппарата. ИП – стоя, руки вдоль туловища, ноги вместе. По команде тестируемый выполняет наклон. При наклоне ноги в коленях не сгибать. Интегральная и психофизиологическая подготовка

**Использования специальных психологических приемов.** Проведение со спортсменами бесед, направленных на снятие предстартового стресса, акамулирование уверенности в себе, сосредоточение эмоциональных ресурсов на достижение цели. Использование методов идеомоторной тренировки, различные формы аутотренинга, медитации.

**Выполнение упражнений в более сложных условиях.** Применение различных отягощений, амортизаторов, повышение темпа и интенсивности работы. Частая смена и подбор все более сильных партнеров, выполнение тренировочных упражнений в ускоренном темпе.

**Использование соревновательных условий.** Групповые выполнения тренировочных упражнений с элементом соревновательной деятельности. Проведение внутригрупповых, внутришкольных соревнований в качестве предварительных стартов.

**Приложение № 6**  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«восточное боевое единоборство»,  
утвержденному приказом  
Минспорта России  
от «31» октября 2022 г. № 871

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

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



1.5.	Поднимание туловища лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	8		
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,4	10,9	10,0	10,4
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «кумите», «весовая категория», «командные соревнования», «спарринг постановочный»</b>						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
2.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130

<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			

**Приложение № 7**  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«восточное боевое единоборство»,  
утвержденному приказом  
Минспорта России  
от «31» октября 2022 г. № 871

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

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

	высотой 40 см		-	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»		

**Приложение № 8**  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«восточное боевое единоборство»,  
утвержденному приказом  
Минспорта России  
от «31» октября 2022 г. № 871

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

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

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

**Приложение № 9**  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«восточное боевое единоборство»,  
утвержденному приказом  
Минспорта России  
от «31» октября 2022 г. № 871

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

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

2.6.	Прыжки боком через гимнастическую скамейку	количество раз	не менее	
			10	
2.7.	Лежа на спине, бросок медицинбола весом 3 кг из-за головы в стену	количество раз	не менее	
			10	-
2.8.	Лежа на спине, бросок медицинбола весом 2 кг из-за головы в стену	количество раз	не менее	
			-	10
2.9.	Подтягивания из виса на перекладине хватом сверху	количество раз	не менее	
			20	-
2.10.	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине хватом сверху	количество раз	не менее	
			-	20
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

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

##### **4.1. Структура годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, циклов).**

Структура тренировочного процесса обусловлена современной спортивной практикой. Она являет собой относительно постоянный состав и порядок его компонентов (частей, сторон), их закономерное соотношение и общую последовательность.

В спортивной подготовке различают три основные уровня. Первый уровень - многоструктурный. К нему принадлежат структуры отдельных тренировочных занятий, микроциклов и их совокупности. Второй уровень-мезоструктурный. Его составляют структуры, к которым относятся системы микроциклов и мезоциклов. Третий уровень-макроструктурный. В него входят структуры макроциклов и их периодов, годовых и многолетних циклов спортивной подготовки.

Многолетняя спортивная подготовка в Сётокан проводится по этапам, каждый из которых включает в себя несколько годовых циклов, которые состоят (в зависимости от количества ответственных соревнований) из нескольких макроциклов (чаще 2-3). Исключением является одноцикличная структура годовой подготовки юных спортсменов.

Макроциклы состоят из периодов: подготовительного и соревновательного. Третий период - переходный, как правило, планируется один (завершающий, заключительный). Подготовительный период принято разделять на два этапа - общий подготовительный и специальный подготовительный; соревновательный - на четыре этапа: подводящий и непосредственной подготовки к соревнованиям, собственно соревновательный и после соревновательный.

В течение периодов макроцикла состояние спортивной формы формируется в первом периоде, стабилизируется во втором, временно теряется в третьем.

Микроциклы в спортивной тренировке бывают: стягивающие, ударные, подводящие, восстановительные и соревновательные. Чаще используются недельные, хотя нередки и микроциклы длительностью от 3-4 до 10-14 дней.

Длительность мезоциклов находится в пределах 3-6 недель. Наиболее распространены четырехнедельные мезоциклы. Виды мезоциклов: стягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные и восстановительные.

Все структурные образования процесса спортивной подготовки в сётокан, независимо от их уровня (микро-, мезо-или макро-), можно разделять по трём основным критериям: по решению в них тренировочных задач, по направленности основного объёма работы, по величине суммарных нагрузок.

Годичный цикл тренировки делится на определенные периоды, каждый из которых имеет цель, задачи, комплекс средств и методов тренировки, специфическую динамику тренировочных нагрузок и других компонентов учебно-тренировочного процесса.



В соответствии с этим годичный цикл тренировки учащихся подразделяется на три периода: подготовительный (период приобретения спортивной формы), соревновательный (период относительной стабилизации спортивной формы и реализации ее в спортивных достижениях), переходный (период временной утраты спортивной формы). Продолжительность каждого периода годичного цикла тренировки зависит от возрастных особенностей и квалификации спортсмена, специфики планирования учебного процесса в общеобразовательной школе (начало и окончание учебных занятий, продолжительность летних и зимних каникул, сроки экзаменов), календаря спортивно-массовых мероприятий.

Основа будущих успехов юных учащихся закладывается в подготовительном периоде. Совершенствование в подготовительном периоде проходит на фоне большой работы, направленной на улучшение всестороннего физического развития спортсмена, на повышение функциональных возможностей организма и овладение техникой ВБЕ Сётокан.

Важным фактором, характеризующим тренировочный процесс, является интенсивность нагрузок: скорость выполнения упражнений, количество упражнений и энергозатраты организма спортсмена в единицу времени.

Необходимость в большом объеме тренировочных нагрузок в подготовительном периоде входит в противоречие с их интенсивностью, если они все время находятся на высоком уровне. Проведение длительных тренировок с высокой интенсивностью приводит к истощению нервной системы и разрушению энергетических запасов организма. Задача овладения техникой также не может быть решена. Поэтому для динамики тренировочных нагрузок в годичном цикле рациональным является постепенное наращивание тренировочных нагрузок в течение подготовительного и соревновательного периодов при волнообразном изменении их по этапам тренировки.

Подготовительный период подразделяется на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов общеподготовительный этап более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере повышения спортивной квалификации длительность общеподготовительного периода сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

Основная направленность первого этапа подготовительного периода - создание необходимых предпосылок для приобретения спортивной формы: повышение функциональных возможностей организма занимающихся, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков. На этом этапе тренировки удельный вес средств общей подготовки преобладает над объемом средств специальной подготовки.

Основными средствами специальной подготовки являются специально-подготовительные упражнения. Соревновательные упражнения на тренировке, как правило, на этом этапе не используются. Методы тренировки специализированы в меньшей степени. Предпочтение отдается методам, которые отличаются менее жесткими требованиями к занимающимся (игровой, равномерный, переменный).

Темпы увеличения объема нагрузок должны опережать темпы возрастания их интенсивности.

Основная направленность специально-подготовительного этапа подготовительного периода - непосредственно становление спортивной формы. Изменяется содержание различных сторон подготовки, которая теперь направлена на развитие специальных физических качеств, освоение технических и тактических навыков и умений ВБЕ Сётокан. Увеличивается удельный вес специальной подготовки и изменяется состав ее средств. Включаются соревновательные упражнения, хотя и в небольшом объеме. Их интенсивность постепенно увеличивается.

Основная цель тренировки в соревновательном периоде - поддержание спортивной формы, реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности. Удельный вес средств ОФП несколько ниже, чем на специально-подготовительном этапе. В этом периоде используются соревновательный метод, методы повторного и интервального упражнения. Варьируя частоту и общее число соревнований, можно управлять динамикой спортивных результатов, однако их оптимальное число следует определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между соревнованиями должны быть достаточными для восстановления и повышения работоспособности учащихся.

Для учащихся, проводивших напряженную тренировку и принимавших участие в многочисленных соревнованиях, целесообразно по окончании соревновательного периода установить трех-четырёхнедельный переходный период. Главной задачей этого периода являются активный отдых и вместе с тем поддержание определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в этом периоде составляет общая физическая подготовка, при этом следует избегать однотипных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Необходима смена характера двигательной деятельности и обстановки занятий. В переходном периоде снижается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерного ее спада. Важная задача переходного периода - анализ проделанной работы в течение прошедшего года, составление программы тренировок на следующий год.

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

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

На этап начальной подготовки зачисляются дети и подростки, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача) и на основании результатов индивидуального отбора лиц, имеющих необходимые для освоения дополнительной предпрофессиональной программы по восточному боевому единоборству (порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической

культуры и спорта). Продолжительность этапа 2 года.

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 и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:*

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

Применяются **средства:** ОРУ, бег, прыжки, кувырки, перевороты, упражнения для развития гибкости, для развития координации (особенно важно развитие чувства равновесия), игры подвижные и спортивные, силовые упражнения и комплексы, технические элементы и комплексы, специфичные для традиционного восточного боевого единоборства (отдельные приемы и ката начального уровня).

**Методы:** игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный и соревновательный. Рекомендуется сочетание различных методов (включение в игровые задания элементов соревнования, контроль времени выполнения заданий на координацию и т.п.).

Единство общей и специальной подготовки достигается путем применения комплексов упражнений, включающих элементы технической подготовки, игровые задания, упражнения для развития быстроты и силы. Процесс обучения на данном этапе нецелесообразно подразделять на периоды (подготовительный, соревновательный, переходный), так как, во-первых, участие в спортивных соревнованиях не является обязательным для начинающего спортсмена отделения восточного боевого единоборства, и, во-вторых, сам этап НП представляет собой подготовительный период, в ходе которого формируется основа для дальнейшей углубленной тренировки. Формирование двигательных умений и навыков создает основу для дальнейшего развития двигательного аппарата.

**Особенности обучения.** На этапе начальной подготовки одной из основных задач является овладение основами техники традиционного восточного боевого единоборства. Упражнения даются в облегченном варианте целостно. На овладение новыми техническими действиями отводится до 30% общей продолжительности тренировочного занятия. Даются основы техники целостных упражнений. В дальнейшем, по мере роста уровня технической подготовленности, находит применение метод расчлененного упражнения, что дает возможность углубленной отработки ключевых элементов техники. Общая недельная нагрузка составляет от 6

(НП-1) до 9 (НП-2) академических часов. В связи с тем, что для технических действий в традиционном восточном боевом единоборстве характерна высокая скорость выполнения, целесообразно на этапе начального обучения в физической подготовке делать акцент на развитие быстроты. С учетом возрастных особенностей юных спортсменов, неспособных к длительной концентрации внимания, оптимальна игровая форма подачи учебного материала.

#### **Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации).**

Тренировочный этап. 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. Продолжительность этапа 4 года. 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 уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по спортивным дисциплинам вида спорта ВБЕ;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

**Средства тренировки:** ОРУ, специальные упражнения и технические элементы традиционного восточного боевого единоборства в составе комплексов (кихон, ката и кумитэ); дополнительно: бег, элементы акробатики, упражнения для развития и поддержания гибкости, силовые упражнения и комплексы с использованием тренажеров, собственного веса и веса партнера, свободных отягощений.

**Методы:** повторный, переменный, круговой, игровой, контрольный и соревновательный. Рекомендуется сочетание различных методов.

**Основные направления тренировки на учебно-тренировочном этапе.** Данный этап является базовым для формирования специальных навыков спортсменов, специализирующихся в традиционном восточном боевом единоборстве. Существенно увеличивается объем и интенсивность тренировочной нагрузки. В объеме физической подготовки постепенно возрастает доля специальной. Участие в соревнованиях обязательно для юных спортсменов на данном этапе обучения.

**Особенности углубленной технической подготовки.** При изучении формальных боевых комплексов учитывать, что различные элементы ката характеризуются различной сложностью и требуют разных затрат времени для качественного освоения. Уделять достаточно внимания связкам и переходам между

отдельными приемами. При возникновении затруднений рекомендуется организация индивидуальной углубленной отработки технико-тактических действий.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства.**

На этап совершенствования спортивного мастерства прием на обучение не проводится. На данном этапе продолжают обучение подростки, юноши/девушки, зачисленные в организацию и прошедшие обучение на тренировочном этапе и на этапе начальной подготовки, которым был присвоен спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта по виду спорта «Восточное боевое единоборство». Продолжительность этапа не ограничена. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

*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.

Выпускниками спортивной школы являются учащиеся, прошедшие все этапы подготовки и сдавшие выпускные нормативы. Выпускникам выдается зачетная книжка спортсмена с указанием уровня развития физических качеств и спортивных результатов.

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

### **Теоретическая подготовка на этапе начальной подготовки.**

На этапе начальной подготовки физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники традиционного восточного боевого единоборства, выбор спортивной специализации и выполнение контрольно-переводных нормативов для зачисления в учебно-тренировочные группы.

### **Теоретическая подготовка на данном этапе включает в себя:**

*Понимание основ техники восточного боевого единоборства «Сётокан»:*

1. Основные понятия о видах стоек, передвижениях, поворотах и разворотах, ударах руками ногами, защитах (блоках), комбинациях приемов, атакующих и защитных действиях, контратаках, бросках.
2. Понятие о центре тяжести, равновесии, угле устойчивости, индивидуальной и общей площади опоры, использовании собственного веса тела соперника, инерции.
3. Характеристика изучаемых технико-тактических действий.

#### 4. Классификация техники восточного боевого единоборства «Сётокан»

##### Стойки:

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

##### Передвижения:

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

##### Повороты и развороты:

- короткие повороты/развороты на месте (в широкой стойке, задней стойке);
- короткие повороты/развороты приставным шагом;
- короткие повороты/развороты скрестным шагом;
- короткие повороты/развороты скользящим шагом;
- короткие 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;
- выведение 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 прием в стойке);
- атакующие (являющиеся ударами, переходящие в удары, выполняемые

одновременно с ударами);

- выведения из равновесия, броски с целью защиты (контрприемы);
- 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, подтяжки) с целью защиты;
- жесткая самостраховка при падении (с отбивом);
- мягкая самостраховка при падении (перекатом, кувырком).

#### *5. Теоретические знания*

- основные методы развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости;
- правила поведения технике безопасности (ТБ и ПП) в спортивном зале, на улице, на соревнованиях, в других местах и ситуациях, которые могут возникнуть в процессе занятий спортом.
- правила соревнований по восточному боевому единоборству.

Для групп НП характерен практически непрерывный процесс тренировочной деятельности без распределения его на явно выраженные периоды. В этом процессе отсутствует конкретная (направленная на достижение высоких спортивных результатов) подготовка к соревнованиям, т.е. практически не используется соревновательный период подготовки. Микроструктурные и мезоструктурные периоды в группах НП выражены нечетко, 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: специальные многоборья (кихон, кихон-Сётокан-кумитэ); возможность оценки способностей, которые определяют спортивные достижения в Сётокан; позитивный и эмоциональный фон специальных соревнований.

#### **Организационно-методические рекомендации**

Занятия с группами НП по Сётокан включают ознакомление с основами базовой техники. Спортсмен, прошедший подготовительный этап, должен понимать различие между проникающей (тычковой) техникой и режущей (рубящей, круговой) техникой, иметь правильное представление о различных стойках и их функциональном применении, а также владеть навыками перемещения.

Далее программа подготовки охватывает изучение основных ударов и защит

руками и ногами, наиболее распространенных в Сётокан. В процессе обучения спортсменов знакомят с этими техническими приемами, выполняемыми на верхней (Дзёдан) и средней (Тюдан) уровнях тела. Данный этап спортивной подготовки подразумевает достаточно точное выполнение учащимся базовой техники и, главное, овладение им основными принципами, заложенными в демонстрируемой технике. При этом сложные технические детали не являются обязательными на этом этапе. Основной упор в процессе обучения Сётокан необходимо делать на правильное и четкое выполнение технических приемов защиты.

Последовательность обучения техническим приемам основывается на принципах безопасности и четкого самоконтроля ударной техники. Сначала изучаются приемы, защита от которых является наиболее простой, потом по мере изучения более сложных приемов, соответственно усложняется и защита от них.

Для обеспечения разносторонней технико-тактической подготовки Сётокановцев, они должны осваивать работу с партнером в следующей последовательности: полностью обусловленный поединок на 5 шагов (Кихон-Гохон Сётокан-кумитэ), полностью обусловленный поединок на 3 шага (Кихон – Санбон Сётокан-кумитэ), полностью обусловленный поединок на 1 шаг (Кихон – Иппон Сётокан-кумитэ). 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 приемов и принципам распределения сил.

#### А) Основные стойки:

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

#### Б) Перемещения:

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

#### В) Повороты и развороты:

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

#### Г) Основные защиты:

- нижняя парирующая защита предплечьем из передней стойки на месте, с шагом вперед и назад;
- средний блок предплечьем из передней стойки на месте, с шагом вперед и



шагом назад;

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

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

- прямой кулаком на месте из фронтальных стоек;
- прямой кулаком впередистоящей руки с шагом вперед из передней стойки;
- прямой кулаком впередистоящей руки на месте с выпадом из передней стойки;
- прямой кулаком впередистоящей 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 позади стоящей ноги на месте из передней стойки;
- прямой передний хлесткий подушкой стопы позади стоящей ноги на месте из задней стойки;
- прямой передний хлесткий подушкой стопы позади стоящей ноги с шагом вперед из передней стойки;
- прямой передний хлесткий проникающий пяткой (стопой) позади стоящей ноги на месте из передней стойки;
- прямой передний хлесткий проникающий пяткой (стопой) позади стоящей ноги с шагом вперед из передней стойки;
- боковой хлесткий ребром стопы на месте из исходной стойки;
- боковой хлесткий ребром стопы впередистоящей ноги со скрестным шагом вперед на месте из широкой стойки;
- боковой хлесткий ребром стопы впередистоящей 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 позади стоящей ноги с шагом вперед из передней стойки;
- круговой передний подъемом стопы позади стоящей ноги с подшагом вперед из задней стойки;
- прямой задний (назад) пяткой позади стоящей ноги на месте из передней стойки;
- прямой задний (назад) пяткой позади стоящей ноги со скрестным шагом назад из передней стойки;
- прямой задний (вперед) пяткой позади стоящей ноги с разворотом и шагом вперед из передней стойки;

Ж) Жесткая самостраховка при падении:

- набок (правый и левый);
- на спину;
- на грудь (живот);

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

### 3) Мягкая самостраховка при падении:

- набок (правый и левый);
- на спину;

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

### *Формальные комплексы (Сётокан-ката)*

Традиционно Сётокан-ката были основой обучения Сётокан. Сётокан-ката - это установленный набор технических приёмов и перемещений, отражающих определённые боевые психофизические состояния - мыслеформы. Цель Сётокан-ката - выработка навыков оптимальных спонтанных действий в экстремальных ситуациях. Все элементы каждого формального упражнения должны быть подробно объяснены и наглядно продемонстрированы учениками с точки зрения их применения против реального противника или нескольких соперников (Бункай). Важным аспектом психологического состояния спортсмена при выполнении Сётокан-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 отношением его к самому себе.

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

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

*Боевые позиции (Камаэ):*

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

***Общая физическая подготовка (ОФП).***

*Развитие силы (силовая подготовка):*

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

Б) упражнения с отягощениями (лёгкие гантели, набивные мячи) и на снарядах; В) упражнения из других видов спорта (бокса, самбо, дзюдо и т.д.); Г) подвижные и спортивные игры.

*Развитие быстроты:*

А) различные виды бега на короткие дистанции;

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

В) подвижные и спортивные игры.

*Развитие выносливости:*

А) кроссы по гладкой и пересеченной местности;

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

В) подвижные и спортивные игры.

*Развитие ловкости:*

А) выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений;

Б) выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения;

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

Г) подвижные и спортивные игры.

*Развитие гибкости:*

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

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

### ***Специальная физическая подготовка (СФП).***

#### *Специальные упражнения Сётोकан:*

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

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

В) упражнения с палкой или длинным шестом;

Г) упражнения с боксерской грушей; Д) упражнения со специальной грушей на растяжках; Е) упражнения с боксерскими лапами;

#### *Подготовительные упражнения:*

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

Б) для развития скоростно-силовых качеств;

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

#### *Подводящие упражнения:*

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

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

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

Г) отработка отдельных элементов ударов и блоков;

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

#### *Имитационные упражнения:*

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

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

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

### ***Психологическая (морально-волевая, интеллектуальная, нравственная) подготовка***

#### *Развитие силы воли:*

А) упражнения на преодоление усталости;

Б) упражнения на выносливость;

В) отказ от отдельных приятных мероприятий в пользу тренировки;

Г) воспитание умения спокойно воспринимать критику тренера, старших товарищей.

#### *Развитие смелости:*

А) кувырки в разных направлениях, с предметов различной высоты;

Б) кувырки через предметы, партнеров;

В) выполнение специальных заданий с физически более подготовленными

партнерами;

Г) Прыжки в воду с вышки;

Д) Разбивание специальных и натуральных тонких досок.

*Развитие настойчивости:*

А) выполнение предельных нормативов по физической подготовке с задачей достижения поставленной цели после неудачных попыток проведения упражнения;

Б) достижение правильного выполнения сложного технического приёма;

В) достижение правильного выполнения сложного технико-тактического действия с партнером; Г) достижение успешного выполнения формального упражнения (Сётоканката)

*Развитие инициативности:*

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

*Нравственное воспитание:*

А) воспитание примерного поведения в школе, дома, общественных местах;

Б) воспитание стремления как можно лучше выполнять порученное дело;

В) воспитание решительного пресечения плохих поступков своих товарищей;

Г) воспитание личной гигиены, аккуратности, опрятности;

Д) воспитание стремления оказывать помощь товарищам в учебе, тренировках, на соревнованиях.

**Учебно-тренировочный этап.**

Тренировочный этап 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 контрольно-переводные 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 и соревновательной деятельности.

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

Цель тренировки на этапе предварительной базовой подготовки - выявить индивидуальную предрасположенность к выступлению в 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 на тренировке на этапе предварительной базовой подготовки заключается в углубленном овладении технико-тактическим арсеналом Сётокан и

постепенным подведением юных спортсменов к более высокому уровню тренировочных нагрузок, определяющих эффективность соревновательной деятельности.

### ***Общая и специальная физическая подготовка***

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

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

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

### ***Методические рекомендации по развитию двигательных способностей***

#### **Развитие скоростных способностей.**

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

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

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

#### **Развитие общей выносливости.**

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

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

#### **Развитие координационных способностей**

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

### **Развитие гибкости.**

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

### ***Технико-тактическая подготовка***

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

### **Этап спортивного совершенствования (СС).**

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

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

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

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

При планировании тренировочной нагрузки на этом этапе необходимо учитывать, что спортсмены уже достаточно хорошо адаптированы к самым разнообразным средствам тренировочного воздействия. Поэтому на этапе необходимо как никогда ранее стремиться к изменению средств и методов



тренировки, применению упражнений, ранее не использовавшихся, новых тренажерных устройств, неспецифических средств, стимулирующих эффективность выполнения двигательных действий.

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

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

#### *Методика СФП для совершенствования координации*

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

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

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

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

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

Для развития максимальной силы используются, главным образом, упражнения с околопредельным отягощением, выполняемые в различных режимах

работы мышц (преодолевающий, удерживающий, уступающий, статодинамический), ударный метод и изометрические упражнения.

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

### ***Технико-тактическая подготовка***

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

Приоритетные задачи обучения: закрепить навык владения техникой приёмов и действий; расширить диапазон вариативности техники приёмов и действий для их целесообразного выполнения в разнообразных соревновательных условиях. Завершить индивидуализацию техники приёмов и действий в соответствии с достигнутой степенью развития индивидуальных способностей; обеспечить, в случае необходимости, перестройку техники приёмов и действий и их дальнейшее совершенствование на основе развития двигательных качеств.

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

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

*1. Моделирование соревновательных ситуаций с учётом дистанции ведения поединка:*

- совершенствование навыков работы на ближней дистанции: вход-выход из клинча с ударом ногой или рукой, использование клинчевания и ведение поединка на ближней дистанции с целью защиты;
- совершенствование навыков работы на средней дистанции: одно-и многотемповые атакующие действия, атакующие и защитные действия сор сменой направления движения;
- совершенствование навыков работы на дальней дистанции: маневрирование на дальней дистанции, защита отходом на дальнюю дистанцию, обманные действия на дальней дистанции, сокращение дистанции до средней.

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

- совершенствование атакующей манеры ведения поединка;
- совершенствование защитной манеры ведения поединка;
- совершенствование контратакующей манеры ведения поединка.

### 4.3. Учебно-тематический план

Программный материал раздела «Теоретическая подготовка» распределена в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки и представлен в таблице № 7.

Таблица № 7

#### Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈2340/ 3276</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈195/ 273	<i>сентябрь</i>	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈195/ 273	<i>октябрь</i>	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	≈195/ 273	<i>ноябрь</i>	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	≈195/ 273	<i>декабрь</i>	Знания и основные правила закаливания. Закаливание

				воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈195/ 273	<i>январь</i>	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	≈195/ 273	<i>май</i>	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈195/ 273	<i>июнь</i>	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	≈195/ 273	<i>август</i>	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈195/ 273	<i>ноябрь-май</i>	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения</b>	<b>≈4805/ 6552</b>		

специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈400/ 546	<i>сентябрь</i>	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	≈400/ 546	<i>октябрь</i>	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈400/ 546	<i>ноябрь</i>	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈400/ 546	<i>декабрь</i>	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈400/ 546	<i>январь</i>	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈400/ 546	<i>май</i>	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении

				высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈400/546	<i>сентябрь-апрель</i>	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈400/546	<i>декабрь-май</i>	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈400/546	<i>декабрь-май</i>	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап спортивного совершенствования	<b>Всего на этапе спортивного совершенствования</b>	<b>≈6739</b>		
	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды спортсменов.	≈561	<i>сентябрь</i>	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда спортсмена. Поведение во время движения к месту занятий и во время учебно-тренировочного занятия. Техника безопасности на соревнованиях.
	Анализ соревновательной деятельности	≈561	<i>октябрь</i>	Разбор поединков основных соперников и установки спортсменам перед соревнованиями
	Укрепление здоровья, повышение уровня функциональных возможностей	≈561	<i>ноябрь</i>	Различные способы поддержания хорошей спортивной формы спортсменов,

			возможностей юных спортсменов, способы предупреждения недостаточной тренированности или перетренированности.
Восточное боевое единоборство в России и за рубежом	≈561	<i>декабрь</i>	История спорта. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России.
Основы спортивной тренировки	≈561	<i>январь</i>	Принципы и правила спортивной тренировки. Общая и специальная подготовка. Положительные изменения в строении и функциях нервно - мышечного аппарата, происходящие под влиянием тренировки. Тренировочные упражнения, классификация, нагрузка, правила выполнения упражнений. Понятие о нагрузке и отдыхе, утомлении и восстановлении в тренировке. Методы тренировки (непрерывный и с перерывами). Влияние длительности, интенсивности и числа повторений упражнения на изменения в мышечной, сердечно-сосудистой и других системах организма юных спортсменов.
Гигиенические требования по спорту	≈561	<i>февраль</i>	Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, её значение, основные задачи и требования. Общий режим. Режим питания и питьевой режим во время тренировки и соревнований. Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов.

			Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся боксом. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами и ногтями. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний).
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	≈561	<i>март</i>	Организация и подготовка соревнований, разработка положения о соревнованиях, подготовка к проведению соревнований. Приобретение навыков судейства начинается с судейства соревнований внутри группы затем внутри школы, и только потом уже на турнирах более высокого ранга. Выполнение обязанностей секретаря.
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	≈561	<i>апрель</i>	Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки.
Планирование и контроль спортивной подготовки	≈561	<i>май</i>	Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки.
Физические способности и	≈561	<i>июнь</i>	Понятие о физической



	физическая подготовка			<p>подготовке спортсменов. Физическая подготовка как фактор улучшения физического состояния (здоровья, телосложения и физических качеств). Физическая подготовка как составная часть интегральной подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Физические качества спортсменов. Скоростные качества, силовые качества, выносливость, координационные качества, ловкость и гибкость.</p>
	Восстановительные мероприятия	≈561	<i>июль</i>	<p>Современная концепция спортивной тренировки рассматривает нагрузку и последующие восстановительные мероприятия как две неотъемлемые части единого целого в подготовке спортсмена, это важнейший резерв для повышения эффективности тренировки и роста мастерства спортсменов.</p>
	Врачебный контроль и самоконтроль. Спортивный массаж.	≈561	<i>январь</i>	<p>Врачебный контроль при занятиях боксом. Содержание врачебного контроля. Самоконтроль, субъективная оценка самочувствия, сна, работоспособности, настроения. Первая помощь при травмах. Понятие о допинге и антидопинговый контроль. Массаж, разновидности массажа, основные приемы: поглаживание, растирание, разминание и т.д. самомассаж.</p>

Практическая часть программного материала распределена на 52 недели непрерывного процесса спортивной подготовки с учетом самостоятельной работы спортсменов. Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является распределение программного материала по годам подготовки, этапам и недельным микроциклам – основными структурными блоками планирования. Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки.

*Для каждого этапа подготовки в программе дается направленность занятий в микроциклах, которые в соответствии с этапами и содержанием средств подготовки условно названы:*

- подготовительный период (общеподготовительный и специальноподготовительный);
- предсоревновательный;
- соревновательный;
- переходный.

**Подготовительный период** (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный (3—4 месяца) и специальноподготовительный (3—4 месяца). Основными задачами данного периода являются активизация функций организма, изучение нового материала (на ловкость, скорость, координацию). Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность периода составляет три недельных микроцикла. У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально подготовительного – увеличивается.

**Соревновательный период.** Делится на два этапа:

- 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы;
- 2) этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлением в них.

**Переходный период.** Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствует полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов. Примерное распределение нагрузки по микроциклам представлена в *таблице № 8*.

**Примерная направленность недельных микроциклов в группах начальной подготовки:**

Этапы спортивной подготовки	Группы начального этапа спортивной подготовки	Группы тренировочного этапа спортивной подготовки
<p><b>Подготовительный этап</b></p>	<p>Основная задача подготовительного этапа – развитие общей физической подготовки, изучение базовых приемах борьбы. Общеподготовительный этап – задачей данного этапа является изучение новому материалу, повышение функциональных возможностей. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет 3-5 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности. Специально-подготовительный этап Задачи специальноподготовительного этапа – увеличение объёмов нагрузки по физической и технической подготовке. На данном этапе повышается интенсивность упражнений на технику ведения и передачи мяча, бросков мяча. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет 4-6 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).</p>	<p>Задача подготовительного этапа – обеспечить запас потенциальных возможностей по всем видам подготовки, который позволит выйти на уровень результатов, запланированных на соревновательный период. Подготовительный этап условно делится на два этапа – общеподготовительный и специально-подготовительный. Общеподготовительный этап – задачей данного этапа является изучение нового материала, повышение функциональных возможностей. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 5-6. Длительность этапа составляет 3-5 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры). Специально-подготовительный этап - задачи специально-подготовительного этапа заключаются в увеличении объёмов нагрузки по физической и технической подготовке. На данном этапе повышается интенсивность упражнений на технику выполнения приемов. Количество тренировок в неделю составляет 5-6. Длительность этапа составляет 4-6 недельных микроцикла. В</p>

		конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные схватки).
<b>Предсоревновательный этап</b>	Задачи предсоревновательного этапа – увеличение объёма игровой направленности, повтор пройденного материала. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет 3 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные схватки).	Задачи предсоревновательного этапа – увеличение объёма игровой направленности, повтор пройденного материала. На этом этапе снижается объём тренировочных нагрузок и повышается интенсивность за счёт увеличения скорости выполнения упражнений. Количество тренировок в неделю составляет 5-5. Длительность этапа составляет 3 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные схватки).
<b>Соревновательный этап</b>	В соревновательном микроцикле первого года тренировки проводятся соревнования, второго и третьего годов тренировок – 2. Длительность этапа составляет один недельный микроцикл.	Основной задачей соревновательного периода является повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. В соревновательном микроцикле проводятся 3-5 подряд. Длительность этапа составляет 7-10 дней.
<b>Переходный этап</b>	Задачами переходного периода является полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психологическое восстановление. Длительность периода составляет от 2 до 6 недельных микроцикла.	Задачами переходного периода является полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и психологическое восстановление. Длительность периода составляет от 2 до 6 недель микроцикла

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

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

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

## **VI. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям**

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

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

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

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

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка

организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)<sup>3</sup>;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

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

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

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

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

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

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

---

<sup>3</sup> с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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



**Приложение № 10**  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«восточное боевое единоборство»,  
утвержденному приказом  
Минспорта России  
от «31» октября 2022 г. № 871

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми  
для прохождения спортивной подготовки**

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование оборудования и спортивного инвентаря</i>	<i>Единица измерения</i>	<i>Количество изделий</i>
1.	Будо-маты (татами «ласточкин хвост» толщина 25 мм) (10x10 м)	штук	3
2.	Весы электронные (до 180 кг)	штук	2
3.	Водоналивной боксерский мешок	штук	10
4.	Водоналивной тренажер «мужской торс» для отработки ударов	штук	6
5.	Гантели (от 0,5 до 5 кг)	комплект	4
6.	Гимнастическая палка «бодибар» длина 1200 мм (от 2 до 6 кг)	комплект	4
7.	Гимнастическая стенка	штук	6
8.	Гири (от 16 до 32 кг)	комплект	2
9.	Гонг боксерский	штук	2
10.	Жилет-отягощение (от 6 до 24 кг)	комплект	6
11.	Зеркало (1,6x2 м)	штук	6
12.	Лапа-ракетка	штук	10
13.	Лестница координационная для тренировок (4 м)	штук	5
14.	Макивара	штук	10
15.	Мат гимнастический (2x1 м)	штук	10
16.	Мишень настенная фехтовальная	штук	4
17.	Мяч баскетбольный	штук	2
18.	Мяч волейбольный	штук	2
19.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	4
20.	Мяч набивной (медицинбол) (от 6 до 9 кг)	комплект	4
21.	Мяч теннисный	штук	10
22.	Мяч футбольный	штук	2
23.	Палка гимнастическая	штук	10
24.	Подушка боксерская	штук	4

25.	Секундомер	штук	3
26.	Скакалка	штук	10
27.	Скамейка гимнастическая	штук	4
28.	Тренажер для растяжки на шпагат	штук	10
29.	Тренировочный конус	штук	10
30.	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	6
31.	Устройство для подвески боксерских мешков	штук	10
32.	Утяжелители для ног (от 0,5 до 2 кг)	комплект	4
33.	Утяжелители для рук (от 0,5 до 2 кг)	комплект	4
34.	Эспандер для ног	штук	10
35.	Эспандер для рук	штук	10
36.	Эспандер лента (от 15 до 68 кг)	комплект	4

**Приложение № 11**  
к федеральному стандарту спортивной подготовки  
по виду спорта «восточное боевое единоборство»,  
утвержденному приказом Минспорта России  
от «31» октября 2022 г. № 871

### Обеспечение спортивной экипировкой

<b>Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование</b>											
№ 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	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1

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

24.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
25.	Щитки защитные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека. – М.: Теория и практика физической культуры. 2000. – 275 с.
2. Бальсевич В.К. Перспективы развития общей теории и технологий спорта / Бальсевич В.К. Феномен физической активности человека как социально-биологическая проблема // Вопросы философии. – 1981. – № 8. – С. 78 -89.
3. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 264 с.
4. Иванов-Катанский С.А. Комбинационная техника каратэ / С.А. Иванов-Катанский. – М.: ФАИР–ПРЕСС, 2001.– 576 с.; ил.
5. Игнатов О.В. Система спортивной подготовки каратиста / О.В. Иванов // Додзё. – М.: 2001. – С. 35-36.
6. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб.: Изд-во «Питер», 2000. – С. 389-390.
7. Ёорга И. Традиционное Фудокан каратэ – мой путь / Пер. с серб. З. Булюгич. Типография ООО «Издательство УМЦ УПИ» 2002. – 202 с.
8. Кузнецов В.В. Принципы психофизиологического совершенствования восточных систем в физической культуре и спорте // Феномены каратэ-до: философия, этико-психологические и юридические аспекты. – М: Физкультура и спорт.
9. Лубышева Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности // Теория и практика физ. культуры. – 2001. – № 4. – С. 11-16.
10. Маряшин Ю.Е. Современное каратэ. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2002. – с. 1-61.
11. Орлов Ю. Л. Анализ критериев и технология экспертной оценки участников соревнований по ката каратэ / Ю.Л. Орлов // Додзё. – 2001. – № 7. – С. 37–39.
12. Плескачев А. В. Психологические моменты самообороны // Сеть интернет.
13. Степанов С.В., Дворкин Л.С. Теоретико-методологические основы многолетней подготовки спортсменов-каратистов.
14. Крошкин А.Н. Каратэ Сёторэнмэй: вчера, сегодня, навсегда. – Петропавловск-Камчатский: «Камчатпресс», 2010 . – 200 с
15. Попенко В. Н. Техника сокрушительных ударов М: АСТ 2011 год.
16. Дашинский В.Э. Секреты Каратэ-До М: Гранд-фаир 2009 год,