

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Спортивная школа «Олимп»



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО СИИ «Олимп»

И.О. Чалов

«13» апреля 2026 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
Срок реализации программы бессрочно

г. Тула, 2026 г.

Содержание

I. Общие положения.	5
1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки	5
1.2. Цель Программы.	9
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	11
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки.....	11
2.2. Объем программы.	13
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	17
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.	21
2.5. Календарный план воспитательной работы.	24
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	29
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.	32
2.8. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	34
3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.	38
3.2. Оценка результатов освоения Программы.	40
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы.	40
IV. Рабочая программа по виду спорта «восточное боевое единоборство».	49
4.2. Особенности спортивной подготовки на этапах в рамках Программы.....	50
4.3. Учебно-тематический план	53
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «восточное боевое единоборство»	58
VI. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям	59
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	66

Пояснительная записка

к Дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Восточное боевое единоборство»

Программа разработана в соответствии с федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «восточное боевое единоборство», утверждённым приказом Минспорта России от 08.12.2025 № 1096 (далее — ФССП), иными нормативными правовыми актами, регуливающими вопросы спортивной подготовки в РФ.

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.

Задачи:

- формирование устойчивого интереса к занятиям восточным боевым единоборством;
- укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие обучающихся;
- освоение базовых и продвинутых техник восточного боевого единоборства;
- развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации);
- воспитание морально-волевых качеств (дисциплинированности, целеустремлённости, самоконтроля);
- подготовка спортивного резерва для сборных команд различного уровня;
- формирование навыков соревновательной деятельности и судейства.

В соответствии с ФССП, программа предусматривает следующие **этапы спортивной подготовки**: этап начальной подготовки (НП) — 2–3 года, задачи: общее физическое развитие, освоение базовых техник, привитие интереса к спорту, возраст зачисления с 7 лет. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТ) — 4–5 лет, задачи: углублённое изучение техники и тактики, развитие специальных физических качеств, участие в соревнованиях, возраст зачисления с 10 лет. Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) — без ограничения срока, задачи: достижение высоких результатов на всероссийских и международных соревнованиях, повышение уровня спортивного мастерства, возраст зачисления с 14 лет. Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) — без ограничения срока, задачи: поддержание высокого уровня спортивной формы, достижение результатов уровня сборных команд РФ, возраст зачисления с 16 лет.

Согласно ФССП, **Программа определяет**: продолжительность этапов спортивной подготовки, возрастные границы для зачисления и перевода на следующий этап, соотношение объёмов тренировочного процесса по видам подготовки (общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая,

теоретическая, психологическая, соревновательная), нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы, требования к участию в спортивных соревнованиях, особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

Программа включает: теоретическую подготовку: изучение истории единоборств, правил соревнований, основ гигиены и самоконтроля, антидопинговых правил, практическую подготовку: общую физическую подготовку (ОФП) — развитие базовых физических качеств и специальную физическую подготовку (СФП) — развитие качеств, специфичных для восточного боевого единоборства, техническую подготовку — освоение и совершенствование приёмов и техник, тактическую подготовку — обучение стратегиям ведения поединка, психологическую подготовку: развитие концентрации, стрессоустойчивости, умения настраиваться на победу, контрольно-переводные испытания: тестирование уровня физической и технической подготовленности, перевод на следующий этап.

В соответствии с ФССП, система контроля включает: текущий контроль (оценка посещаемости, дисциплины, выполнения тренировочных заданий), промежуточную аттестацию (по итогам этапа подготовки), итоговую аттестацию (для перевода на следующий этап), мониторинг спортивных результатов (участие в соревнованиях, выполнение разрядных нормативов).

Критерии оценки: выполнение нормативов ОФП и СФП, уровень технической и тактической подготовленности, результаты участия в соревнованиях, динамика спортивных достижений.

По итогам реализации программы обучающиеся:

- освоят технику и тактику восточного боевого единоборства на уровне, соответствующем этапу подготовки;
- достигнут нормативов физической подготовленности;
- приобретут опыт соревновательной деятельности;
- укрепят здоровье и повысят уровень физической подготовленности;
- сформируют устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни и спорту.

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 с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «восточное боевое единоборство», утвержденным приказом Минспорта России от 08 декабря 2025г. № 1096¹ (далее — ФССП).

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

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

Таблица 1

Спортивные дисциплины вида спорта «восточное боевое единоборство»

Восточное боевое единоборство	1180001311Я
вьет во дао - весовая категория 40 кг	1180011811Д
вьет во дао - весовая категория 44 кг	1180041811Д
вьет во дао - весовая категория 48 кг	1180061811С
вьет во дао - весовая категория 51 кг	1180271811Л
вьет во дао - весовая категория 52 кг	1180681811Н
вьет во дао - весовая категория 54 кг	1180281811Л
вьет во дао - весовая категория 56 кг	1180691811Н
вьет во дао - весовая категория 56+ кг	1180701811Д
вьет во дао - весовая категория 57 кг	1180711811Л
вьет во дао - весовая категория 60 кг	1180721811Я
вьет во дао - весовая категория 60+ кг	1180731811Д
вьет во дао - весовая категория 64 кг	1180291811А
вьет во дао - весовая категория 64+ кг	1180741811Ю
вьет во дао - весовая категория 65 кг	1180751811Ж

¹ Зарегистрирован Минюстом России 27 января 2026 г., регистрационный № 85099

Вьет во дао - весовая категория 65+ кг	1180761811Ж
Вьет во дао - весовая категория 68 кг	1180771811А
Вьет во дао - весовая категория 72 кг	1180021811А
Вьет во дао - весовая категория 72+ кг	1180781811Ю
Вьет во дао - весовая категория 77 кг	1180031811М
Вьет во дао - весовая категория 82 кг	1180791811М
Вьет во дао - весовая категория 90 кг	1180301811М
Вьет во дао - весовая категория 90+ кг	1180801811М
Вьет во дао - куэн - атака	1180051811Я
Вьет во дао - куэн - "Дон Тян"	1180071811А
Вьет во дао - куэн - защита	1180601811Я
Вьет во дао - куэн - контратака	1180811811Б
Вьет во дао - куэн - меч	1180581811Я
Вьет во дао - куэн - предмет	1180611811М
Вьет во дао - куэн - сабля	1180591811Л
Вьет во дао - куэн - группа	1180821811Г
Вьет во дао - спарринг постановочный - захваты	1180831811К
Вьет во дао - спарринг постановочный - контратака	1180841811К
Вьет во дао - спарринг постановочный - меч	1180851811Я
Вьет во дао - спарринг постановочный - предмет	1180861811М
Вьет во дао - спарринг постановочный - пара смешанная	1180871811Я
Вьет во дао - спарринг постановочный - группа	1180881811М
Вьет во дао - спарринг постановочный - группа - предметы	1180891811М
Вьет во дао - спарринг постановочный - группа смешанная	1180901811Я
Вьет во дао - спарринг постановочный - группа смешанная - предметы	1180911811Я
Кобудо - весовая категория 36 кг	1180621811Н
Кобудо - весовая категория 40 кг	1180631811Н
Кобудо - весовая категория 45 кг	1180641811Н
Кобудо - весовая категория 45+ кг	1180651811Д
Кобудо - весовая категория 50 кг	1180311811С
Кобудо - весовая категория 55 кг	1180321811С
Кобудо - весовая категория 55+ кг	1180661811Н
Кобудо - весовая категория 60 кг	1180331811Я
Кобудо - весовая категория 60+ кг	1180341811Д
Кобудо - весовая категория 65 кг	1180351811Г

кобудо - весовая категория 65+ кг	1180361811Э
кобудо - весовая категория 70 кг	1180671811А
кобудо - весовая категория 70+ кг	1180371811Ю
кобудо - весовая категория 75 кг	1180381811А
кобудо - весовая категория 80 кг	1180391811А
кобудо - весовая категория 80+ кг	1180401811Ю
кобудо - весовая категория 85 кг	1180411811М
кобудо - весовая категория 85+ кг	1180421811М
кобудо - поединок - предмет - абсолютная категория	1181001811Я
кобудо - поединок - предмет - командные соревнования	1181011811Я
кобудо - ката - группа	1180441811Я
кобудо - ката одиночные	1180431811Я
кобудо - поединок постановочный	1180451811Я
кобудо - духовая трубка	1181021811Я
кобудо - поединок - предмет - ростовая категория 145 см	1181031811Ю
кобудо - поединок - предмет - ростовая категория 145+ см	1181041811Ю
кобудо - поединок - предмет - ростовая категория 156 см	1181051811Ю
кобудо - поединок - предмет - ростовая категория 156+ см	1181061811Ю
кобудо - поединок - предмет - ростовая категория 169 см	1181071811Ю
кобудо - поединок - предмет - ростовая категория 169+ см	1181081811Ю
кобудо - поединок - предмет - ростовая категория 175 см	1181091811Ю
кобудо - поединок - предмет - ростовая категория 175+ см	1181101811Ю
кобудо - поединок - предмет - ростовая категория 180 см	1181111811М
кобудо - поединок - предмет - ростовая категория 180+ см	1181121811М
кобудо - техника - противодействие - меч	1181131811Л
кобудо - техника - меч - формы - одинаковые - одна рука	1181141811Л
кобудо - техника - меч - формы - одинаковые - две руки	1181151811Л
кобудо - техника - меч - формы - разные - одна рука	1181161811Л
кобудо - техника - меч - формы - разные - две руки	1181171811Л
кобудо - техника - меч - парные формы	1181181811Л
кобудо - техника - меч - ограниченное пространство	1181191811Л
сётокан - кумите	1180181811Я
сётокан - кумите - командные соревнования	1180241811Я
сётокан - ката одиночные	1180251811Я
сётокан - ката - группа	1180261811Я
сито-рю - весовая категория 30 кг	1180081811Ю

сито-рю - весовая категория 36 кг	1180091811Ю
сито-рю - весовая категория 37 кг	1180101811Д
сито-рю - весовая категория 38 кг	1180111811Ю
сито-рю - весовая категория 42 кг	1180121811Д
сито-рю - весовая категория 43 кг	1180131811Ю
сито-рю - весовая категория 43+ кг	1180141811Ю
сито-рю - весовая категория 44 кг	1180151811Ю
сито-рю - весовая категория 45 кг	1180161811Д
сито-рю - весовая категория 45+ кг	1180171811Д
сито-рю - весовая категория 48 кг	1180191811Д
сито-рю - весовая категория 48+ кг	1180201811Д
сито-рю - весовая категория 50 кг	1180461811С
сито-рю - весовая категория 50+ кг	1180211811Ю
сито-рю - весовая категория 53 кг	1180221811Ж
сито-рю - весовая категория 55 кг	1180471811Н
сито-рю - весовая категория 55+ кг	1180481811Д
сито-рю - весовая категория 58 кг	1180231811Н
сито-рю - весовая категория 58+ кг	1180921811Д
сито-рю - весовая категория 59 кг	1180931811Ю
сито-рю - весовая категория 60 кг	1180491811Ж
сито-рю - весовая категория 60+ кг	1180501811Ж
сито-рю - весовая категория 65 кг	1180511811А
сито-рю - весовая категория 67 кг	1180941811Ю
сито-рю - весовая категория 67+ кг	1180951811Ю
сито-рю - весовая категория 72 кг	1180961811А
сито-рю - весовая категория 72+ кг	1180971811Ю
сито-рю - весовая категория 75 кг	1180521811М
сито-рю - весовая категория 75+ кг	1180531811М
сито-рю - весовая категория 80 кг	1180981811М
сито-рю - весовая категория 80+ кг	1180991811М
сито-рю - абсолютная категория	1180541811Я
сито-рю - командные соревнования	1180551811Я
сито-рю - ката - группа	1180571811Я
сито-рю - ката одиночное	1180561811Я

Вид спорта «восточное боевое единоборство» - боевое искусство, объединяющее в себя четыре спортивные дисциплины: «сётокан», «кобудо», «вьет во дао», «сито-рю».

Спортивная дисциплина «сётокан» (в переводе «дом колышущихся сосен») – один из основных стилей японского каратэ. «Сётокан» отличается от других спортивных дисциплин линейными перемещениями и линейным приложением силы. Стойки низкие и широкие. Блоки жесткие. Удары руками мощные и реверсивные с включением в удар бедра.

Спортивная дисциплина «кобудо», в которой работа ведется с самыми различными видами холодного оружия, эффективна для противостояния как одному, так и нескольким противникам, в том числе вооруженным.

Спортивная дисциплина «вьет во дао» - для этой дисциплины характерны удары локтями, коленями, головой, также широко используются подсечки, подножки, броски и болевые приемы. В силу специфики данной спортивной дисциплины в учебно-тренировочном процессе особое внимание уделяется прыжковой акробатике, укреплению ног, а также отработке стоек и набивке ударных поверхностей рук, ног, локтей и коленей. Помимо боевых техник, особое место занимает и духовное развитие человека через практику боевого искусства.

Спортивная дисциплина «сито-рю» отличается от других стилей и направлений наибольшим количеством «ката» (комплекс технических действий, отрабатывающих приемы атаки либо защиты с воображаемым противником), их более 50-ти. «Ката» – это связка движений, направленных по определенному пути, с обязательным соблюдением исполнения базовых приёмов. Отработка движений, четкость исполнения, предельная концентрация внимания, контроль эмоций и сознания, напряжения и расслабления мышц.

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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения Примерной программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;
- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской

практики;

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;
- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;
- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки.

Программа 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.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видах спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «восточное боевое единоборство» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам. *Приложение № 1.*

Приложение № 1
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«восточное боевое единоборство»,
утвержденному приказом
Минспорта России
от «08» декабря 2025 г. № 1096

**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)
Для спортивных дисциплин «ката», «куэн»			
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	16	2
Для спортивных дисциплин «кумите», «весовая категория», «командные соревнования», «спарринг постановочный»			
Этапы спортивной подготовки	1-2	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	2

2.2. Объем программы.

Наполняемость групп определяется Организацией с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «восточное боевое единоборство».

Недельный и общий объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом ФССП по виду спорта «восточное боевое единоборство», утвержденному приказом Минспорта России от «08» декабря 2025 г. № 1096 представлен в *приложении №2*.

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы (*Приложение №2*), для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25%, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

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.

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 восточному боевому единоборству представлены в Приложении № 3,4.

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. *Приложение №3*

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «восточное боевое единоборство».

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Приложение № 2
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«восточное боевое единоборство»,
утвержденному приказом
Минспорта России
от «08» декабря 2025 г. № 1096

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

Приложение № 3
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«восточное боевое единоборство»,
утвержденному приказом
Минспорта России
от «08» декабря 2025 г. № 1096

**Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта
«восточное боевое единоборство»**

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

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

В соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки, при реализации Программы по восточному боевому единоборству (ВБЕ) применяются следующие виды (формы) обучения:

Учебно-тренировочные занятия проводятся в разных форматах:

- групповые — для групп занимающихся одного уровня подготовки;
- индивидуальные — с одним спортсменом (особенно актуально на этапах ССМ и ВСМ);
- смешанные — сочетание групповой и индивидуальной работы в рамках одного занятия.

Индивидуальные тренировочные занятия проходят согласно индивидуальным тренировочным (учебным) планам с одним или несколькими занимающимися, объединёнными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях. Особенно важны на этапах совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Самостоятельная подготовка включает:

- выполнение домашних заданий по физической и технической подготовке;
- изучение теоретической литературы и видеоматериалов;
- идеомоторную тренировку (мысленное воспроизведение приёмов);
- использование дистанционных технологий (онлайн-тренировки, видеоразбор техник, вебинары).

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) организуются для интенсификации подготовки и могут включать:

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным, всероссийским и региональным соревнованиям;
- мероприятия по общей и специальной физической подготовке;
- восстановительные мероприятия;
- комплексное медицинское обследование;
- учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период;
- просмотрные учебно-тренировочные мероприятия для отбора перспективных спортсменов.

Участие в спортивных соревнованиях является неотъемлемой частью подготовки и включает:

- контрольные соревнования — для оценки текущего уровня подготовленности;
- отборочные соревнования — для формирования сборных команд;
- основные соревнования — для достижения высоких спортивных результатов;
- модельные тренировки и прикидки — имитация соревновательных условий.

Инструкторская и судейская практика направлена на формирование компетенций в области: проведения разминки и отдельных частей учебно-тренировочного занятия, организации и проведения спортивных

мероприятий, судейства соревнований (изучение правил, практика судейских решений, работа в судейской бригаде).

Медико-восстановительные мероприятия обеспечивают восстановление после нагрузок и профилактику травм:

- врачебный контроль и диспансеризация;
- физиотерапевтические процедуры;
- массаж;
- банные процедуры;
- гидротерапия;
- соблюдение режима питания и отдыха.

Тестирование и аттестация позволяют оценить прогресс и соответствие нормативам: текущий контроль — оценка посещаемости, дисциплины, выполнения тренировочных заданий, промежуточная аттестация — по итогам этапа подготовки (выполнение нормативов ОФП и СФП, уровень технической и тактической подготовленности), итоговая аттестация — для перевода на следующий этап подготовки, мониторинг спортивных результатов (участие в соревнованиях, выполнение разрядных нормативов).

Теоретические занятия проводятся в различных формах: лекции и беседы (история единоборств, правила соревнований, основы гигиены и самоконтроля, антидопинговые правила), семинары и дискуссии, разбор видеоматериалов (анализ поединков, разбор ошибок и успешных тактических решений), самостоятельная работа с литературой и электронными ресурсами.

Психологическая подготовка реализуется через: индивидуальные консультации спортивного психолога, тренинги по развитию концентрации и стрессоустойчивости, обучение методам саморегуляции и визуализации, формирование «боевой готовности» перед соревнованиями.

Эти формы обучения применяются комплексно, с учётом этапа спортивной подготовки, индивидуальных особенностей спортсменов и задач текущего тренировочного цикла. Их сочетание обеспечивает всестороннюю подготовку спортсменов по восточному боевому единоборству в соответствии с требованиями ФССП.

Приложение № 4
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«восточное боевое единоборство»,
утвержденному приказом
Минспорта России
от «08» декабря 2025 г. № 1096

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
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным	-	14	14	14

	соревнованиям субъекта Российской Федерации				
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	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		
3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам					
3.1.	Медицинские осмотры и обследования	До 2 суток и не менее 1 раза в год, с учетом прохождения диспансеризации	До 3 суток 1 раз в полгода, с учетом углубленного медицинского обследования		

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;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)-трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства-четыре часов;на этапе высшего спортивного мастерства-четыре 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 «08» декабря 2025 г. № 1096

**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 совершенств ования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «ката», «куэн»							
1	Общая физическая подготовка (%)	28-36	24-30	15-20	14-19	10-14	8-12
2	Специальная физическая подготовка (%)	15-20	15-20	19-25	17-25	10-17	10-17
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	4-6	5-8	9-12	9-12
4	Техническая подготовка (%)	33-42	37-45	38-48	38-48	45-57	45-57
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12-21	12-18	9-14	9-14	7-9	6-8
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	2-4	2-5	3-6
7	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль %	3-5	3-5	4-6	5-8	5-9	7-11
Для спортивных дисциплин «кумитэ», «весовая категория», «командные соревнования», «спарринг постановочный»							

1	Общая физическая подготовка (%)	28-36	23-28	12-15	12-15	8-12	7-9
2	Специальная физическая подготовка (%)	12-15	15-18	16-24	16-24	12-17	12-17
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	2-3	4-6	5-8	9-12	9-12
4	Техническая подготовка (%)	33-42	36-45	38-48	38-48	48-54	48-54
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	16-25	13-18	12-16	11-16	8-11	8-10
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-4	3-5	3-5
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль %	2-4	2-4	6-9	6-9	6-11	7-11

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Календарный план воспитательной работы МБУДО СШ «Олимп» составлен с целью конкретизации форм и видов воспитательных мероприятий, проводимых педагогическими работниками в учебном году. Календарный план воспитательной работы разделен на модули, которые отражают направления воспитательной работы СШ «Олимп» (Таблица 1).

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
1	Проориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и	В течении года

		<p>проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. - участие в движении «Спортивный волонтер»; - профилактические беседы-диспуты: «Толерантность в спорте», «Спортивная этика: понятие и основные принципы»; - просмотр фильмов, видео сюжетов на спортивную тематику. 	
1.2	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - участие в молодежном Дне самоуправления; - беседа-лекция «В мире профессий», выставка рисунков; - проектная деятельность несовершеннолетних, временно трудоустроенных в летний период; - информационно-просветительские мероприятия «Хочу стать как...», «Спортивная гордость!», «Спортивные В течение года 26 рекорды моей страны», «Герои мирового и российского спорта» (доклады, рефераты, сообщения); - встречи с лучшими воспитанниками школы «Ровнясь на лучших»; - посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему. 	В течении года
2	Здоровьесбережение		
2.1	Организация и проведение	Для здоровья в спорте, в рамках которых предусмотрено:	В течении года

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

	асоциального поведения	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 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
3	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися 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	В течении года

		государственного флага РФ»	
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - физкультурные мероприятия, посвященные Дню Победы в ВОВ; - парад наследников победы «Бессмертный полк»;	В течении года
4	Развитие творческого мышления		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - профилактическое занятие «Явление экстремизма в молодежной среде: фанат, спортивный болельщик, экстремист» - Мастер-класс выдающихся спортсменов по видам спорта ; - всероссийская акция «Поделись своим Знанием»; - открытые тренировочные занятия по видам спорта; - участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях (согласно календарному плану мероприятий)	В течении года
4.2	Эстетическое развитие	- Выставки, конкурсы рисунков к тематическим праздничным датам; - областной конкурс творческих работ в рамках празднования Дня тренера #ДеньТренера71; - конкурс творческих работ «Детство – это	В течении года

		смех и радость»	
5	Работа с родителями		
5.1	Родительские группы	-Родительские собрания в группах; -Педагогическое просвещение родителей по вопросам обучения и воспитания детей; -Информационное оповещение родителей через школьный сайт, страницы социальной сети ВК; -Индивидуальные консультации; -Участие родителей в групповых и общешкольных мероприятиях, спортивно-массовых мероприятиях	В течении года
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 запрещённой субстанции, её метаболитов или маркеров в пробе спортсмена. Если в запрещённом списке не установлен количественный порог, нарушением считается наличие любого количества запрещённой субстанции или её метаболитов.

Использование или попытка использования спортсменом запрещённой субстанции или запрещённого метода. Для установления факта нарушения достаточно того, что имело место использование или попытка использования.

Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб без уважительной причины после уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами.

Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении — например, сочетание трёх пропущенных тестов и (или) непредоставления информации, допущенное спортсменом, состоящим в регистрируемом пуле тестирования, в течение 12 месяцев.

Фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля — например, намеренное создание препятствий инспектору допинг-контроля или предоставление ложной информации антидопинговой организации.

Обладание запрещённой субстанцией или запрещённым методом — если у спортсмена нет действующего разрешения на терапевтическое использование этой субстанции или метода или нет других приемлемых объяснений.

Распространение или попытка распространения любой запрещённой субстанции или запрещённого метода.

Назначение или попытка назначения любому спортсмену субстанции или метода, запрещённого в соответствующий период (соревновательный или внесоревновательный).

Соучастие — помощь, поощрение, содействие, подстрекательство, вступление в сговор, сокрытие или любой другой вид намеренного соучастия в нарушении антидопинговых правил.

Запрещённое сотрудничество — например, сотрудничество спортсмена с персоналом спортсмена, отбывающего срок дисквалификации за нарушение антидопинговых правил.

Важно! незнание антидопинговых правил не освобождает от ответственности за их нарушение.

Процедура выявления:

Нарушения антидопинговых правил выявляются антидопинговыми организациями, которые проводят расследования. Для этого могут использоваться:

Тестирование — анализ проб для выявления запрещённых субстанций и методов, входящих в запрещённый список.

Сбор доказательств — антидопинговая организация собирает информацию и доказательства, включая доказательства, полученные методом лабораторного анализа.

Расследования — в некоторых случаях антидопинговая организация создаёт Дисциплинарный антидопинговый комитет для рассмотрения возможного нарушения.

За нарушение антидопинговых правил предусмотрены, например:

Дисквалификация — отстранение спортсмена или иного лица на определённый срок от участия в любых спортивных соревнованиях или иной деятельности. Срок дисквалификации может варьироваться вплоть до пожизненного

и зависит от вида нарушения и класса вещества, обнаруженного в пробе, а также от того, в первый ли раз совершено это нарушение.

Аннулирование результатов — отмена результатов спортсмена (или команды при более чем двух положительных пробах) в определённом соревновании или спортивном мероприятии с изъятием всех наград, очков и призов.

Административная ответственность — например, статья 6.18 Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях (КоАП РФ) предусматривает штрафы за умышленное нарушение спортсменом антидопинговых правил, выразившееся в использовании или попытке использования запрещённой субстанции и (или) запрещённого метода.

Исключение: действия, указанные в некоторых видах нарушений, не являются нарушением, если на момент их совершения имелось разрешение на терапевтическое использование запрещённых субстанции или метода, выданное в соответствии с Международным стандартом по терапевтическому использованию Всемирного антидопингового агентства

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.	НП, УТГ, ССМ, ВСМ	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».	НП, УТГ, ССМ, ВСМ	март-апрель	беседа, размещение информации на сайте и в социальных сетях
5	Комплекс мероприятий на тему: «Последствия допинга для здоровья»	НП, УТГ, ССМ, ВСМ	апрель-май	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
6	Комплекс мероприятий на тему: «Пропаганда принципов фэйр плэй, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств».	НП, УТГ, ССМ, ВСМ	июнь-август	беседа, размещение информации на сайте и в социальных сетях

7	Комплекс мероприятий на тему: «Антидопинг: основные моменты и правила».	НП, УТГ, ССМ, ВСМ	сентябрь-октябрь	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
8	Комплекс мероприятий на тему: «Виды нарушений антидопинговых правил».	НП, УТГ, ССМ, ВСМ	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».	НП, УТГ, ССМ, ВСМ	ноябрь	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
10	Комплекс мероприятий на тему: «Процедура допингконтроля».	ССМ, ВСМ	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	НП, УТГ, ССМ, ВСМ	декабрь, май	анкетирование

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач спортивной подготовки является приобщение обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, 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 тестирования, 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.

Профессиональный спорт характеризуется повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, что отражается на системе подготовки юных спортсменов.

Система подготовки спортсменов высших разрядов должна включать специальные средства и условия восстановления.

Освоению занимающимися высоких тренировочных нагрузок должны способствовать специальные восстановительные мероприятия, которые могут проводиться в различное время и сроки:

- в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;
- в условиях соревнований, когда возникла необходимость обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу;
- в середине соревновательного микроцикла и в свободный от день от тренировок;
- после соревновательного микроцикла;
- после макроцикла соревнований;
- перманентно.

Профилактико-восстановительные мероприятия носят комплексный характер и включают в себя четыре группы средств: педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические.

Педагогические средства подразумевают творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок; применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления. Они предусматривают оптимальное построение одного учебно-тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе работы необходимо широко варьировать нагрузку и условия проведения занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха. Для юных спортсменов старших возрастов следует планировать специальные восстановительные циклы. Эти средства во многом зависят от профессионального уровня тренера и активности самого спортсмена.

Психологические средства способствуют снижению психологического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Если такие психотерапевтические приемы регуляции психологического состояния, как аутогенная и психорегулирующая тренировки, требуют участия квалифицированных

специалистов, то средства внушения, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы следует широко использовать тренерам-преподавателям.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность. Пищевой рацион спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия его калорийности суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения как основных пищевых веществ, так и их компонентов. По энергозатратам восточное боевое единоборство относится к видам спорта, характеризующимся большим объемом и интенсивностью физической нагрузки.

Восстановительный рацион должен быть богат балластными веществами и пектином, источниками которых являются овощи и фрукты. Наряду с молочнокислыми продуктами они способствуют выведению шлаков из организма и нормализуют функции желудочно-кишечного тракта. С целью восстановления потерь воды и солей могут быть несколько повышены суточные нормы воды и поваренной соли.

Между тренировочными занятиями и во время соревнований следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, углеводно-минеральными продуктами.

Применение активных восстанавливающих средств, в том числе доз витаминов, не должно подавлять и подменять естественные процессы восстановления в организме спортсмена, особенно в подготовительном периоде, где происходит повышение уровня физических качеств как следствие развития адаптационных и компенсаторных механизмов, поднимающих функциональный потолок спортсмена естественным путем.

В отдельных случаях, обязательно по рекомендации врача, назначаются фармакологические средства (витамины) как профилактика при признаках переутомления. Значительную роль в ускорении процессов восстановления особенно при выраженном общем и локальном утомлении, вызванном проведенными занятиями или соревнованиями, играет *массаж, гидروпроцедуры, электросветотерапия, общее ультрафиолетовое облучение, кислородные коктейли; местная барокамера, аэроионизация.*

Восстановление защитно-приспособительных механизмов у спортсменов посредством физиотерапевтических процедур обусловлено тем, что они снимают общую усталость и утомление мышц, стимулируют функции нервной и сердечно-сосудистой систем, повышают сопротивляемость организма. Все это способствует восстановлению регулирующего влияния ЦНС на деятельность других функций и систем, оказывая в целом общее воздействие на организм.

Спортивный массаж включает ручной, вибромассаж, ультразвуковой. Ручной массаж используется в предупредительных и восстановительных целях. Предупредительный - за 15-30 мин до выступления, восстановительный - через 20-30 мин после работы, при сильном утомлении - через 1-2 часа. **Вибрационный**

массаж рекомендован как эффективное средство борьбы с утомлением, особенно при локальном утомлении мышц. Ультразвуковой массаж усиливает химические реакции, ускоряет протекание окислительно-восстановительных процессов, повышает работоспособность мышц, снимает утомление, понижает тонус мышц, исчезают неприятные болевые ощущения, связанные с мышечным перенапряжением.

Растирки и спортивные кремы способствуют более быстрому восстановлению, лечению спортивных травм и используются как средства, повышающие работоспособность. Массаж с растирками эффективнее, так как достигается более глубокая обработка мышц и более длительно сохраняется в мышцах тепло.

Гидротерапия включает в себя парные и суховоздушные бани; души (дождевой, игольчатый, пылевой, струевой, шотландский, веерный, циркулярный); ванны (контрастные, вибрационные, хлоридно-натриевые (соляные), хвойные, «жемчужные»).

Аэроионизация. Вдыхание ионов оказывает тонизирующее влияние на организм спортсмена. Легкие ионы благотворно влияют на кроветворение, физико-химические и морфологические свойства кроветворения и крови, на процессы клеточного дыхания и обмена, на центральную и вегетативную нервную систему. Аэроионизация оказывает нормализующее влияние на разнообразные функции выведенного из состояния равновесия организма - снижается артериальное давление, урежается дыхание, частота сердечных сокращений, улучшается самочувствие.

Цветовые и музыкальные воздействия. В комплексе восстановительных средств применяются газосветовые лампы голубого и зеленого цвета, создающие фон, благоприятный для отдыха. Особое внимание уделяется специально подобранной музыке.

Музыкальное сопровождение дополняет общий комплекс, способствует лучшему расслаблению мышц и более тонкому восприятию вибрационных воздействий.

В связи с тем, что восстанавливающие физиотерапевтические процедуры, как правило, кратковременны, следует в режиме дня спортсмена предусматривать 20-30 мин дополнительно к продолжительности занятия на гигиенические (гигиенический душ) или восстанавливающие процедуры. Время на профилактически-восстановительные мероприятия входит в общее количество часов, предусмотренное учебным планом для каждого года обучения.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Система гигиенических факторов включает следующие разделы:

- ✓ оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы, трудовой деятельности;
- ✓ рациональный распорядок дня;
- ✓ личная гигиена;
- ✓ специализированное питание и рациональный питьевой режим;

- ✓ закаливание;
- ✓ гигиенические условия тренировочного процесса;
- ✓ специальные комплексы гигиенических мероприятий при тренировке в сложных условиях (климат, климато-временные факторы).

В комплексной реализации данной системы на всех этапах подготовки принимают участие тренеры, медицинские работники и сами спортсмены.

Оптимальные *социально-гигиенические факторы* микросреды проявляются во взаимоотношениях и влиянии людей, окружающих юных спортсменов (родители, родственники, товарищи, члены учебного и спортивного коллективов). Их постоянное влияние может оказать как положительное, так и отрицательное воздействие на психическое состояние спортсмена, его морально-волевую подготовку, спортивные результаты.

Тренер должен хорошо знать и постоянно контролировать состояние микросреды, принимать меры для ее улучшения, используя различные средства и методы педагогических и других воздействий.

Особенности учебной деятельности юных спортсменов в общеобразовательной школе необходимо учитывать при всех видах планирования тренировочной работы. В периоды напряженной учебной деятельности уровень тренировочных и соревновательных нагрузок следует снижать.

Личная гигиена - это рациональный распорядок дня, уход за телом, отказ от вредных привычек и др.

Рациональный распорядок дня позволяет:

- ✓ создавать оптимальные условия для учебной и спортивной деятельности;
- ✓ повышать спортивную работоспособность;
- ✓ воспитывать организованность и сознательную дисциплину;
- ✓ выполнять различные виды деятельности в определенное время;
- ✓ правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых;
- ✓ выбирать оптимальное время для тренировок;
- ✓ регулярно питаться;
- ✓ соблюдать режим сна.

Выбор времени для проведения учебно-тренировочных занятий устанавливается с учетом суточной динамики спортивной работоспособности, конкретных задач данного периода подготовки, времени проведения предстоящих соревнований и других факторов. Наиболее оптимальным для тренировок является время от 10 до 13 часов и от 16 до 20 часов.

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 «восточное боевое единоборство» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «восточное боевое единоборство»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях 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 «восточное боевое единоборство»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных 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.

Приложение № 6
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«восточное боевое единоборство»,
утвержденному приказом
Минспорта России
от «08» декабря 2025 г. № 1096

**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
1. Нормативны общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ката», «куэн»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			9,6	10,1	7,1	7,3
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			-	-	5	4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+1	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			85	77	108	103
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на полу (за 30 с)	количество раз	не менее		не менее	
			11	10	-	-
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на полу (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			-	-	20	17
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			11,2	11,7	10,5	10,8
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «кумите», «весовая категория», «командные соревнования», «спарринг постановочный»						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,3	6,5	5,9	6,1
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
2.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,7	10,1	9,2	9,4
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			128	118	142	132
3. Нормативы специальной физической подготовки						
3.1.	Поперечный и продольный	угол	не менее			

	шпагат		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 «08» декабря 2025 г. № 1096

**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
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,0	6,1
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5,41	6,12
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на полу (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			33	28
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,2	9,4
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Запрыгивание на возвышенность высотой 50 см	количество раз	не менее	
			9	-
2.2.	Запрыгивание на возвышенность высотой 40 см	количество раз	не менее	
			-	7
2.3.	Из упора присев принять положение упор лежа, с последующим принятием положения упор присев и выпрыгиванием вверх за 45 с	количество раз	не менее	
			17	12
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		

3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
------	---	---

Приложение № 8
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«восточное боевое единоборство»,
утвержденному приказом
Минспорта России
от «08» декабря 2025 г. № 1096

**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/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8,00	9,55
1.3.	Челночный бег 3x10м	с	не более	
			7,1	7,9
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Вис хватом сверху на высокой перекладине. Поднимание ног до касания перекладины	количество раз	не менее	
			10	
2.2.	Прыжки боком через гимнастическую скамейку	количество раз	не менее	
			10	
2.3.	Лежа на спине. Бросок медицинбола весом 3 кг из-за головы в стену	количество раз	не менее	
			10	-
2.4.	Лежа на спине. Бросок медицинбола весом 2 кг из-за головы в стену	количество раз	не менее	
			-	10
2.5.	Подтягивания из вися на перекладине хватом сверху	количество раз	не менее	
			12	-
2.6.	Подтягивания из вися на низкой перекладине хватом сверху	количество раз	не менее	
			-	16

2.7.	Запрыгивание на возвышенность высотой 60 см	количество раз	не менее
			5
2.8.	Бег с максимальной частотой и высоким подниманием бедра через лежащую на полу лесенку, наступая правой и левой ногой в каждый квадрат	м	не более
			10
3. Уровень спортивной квалификации			
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 «08» декабря 2025 г. № 1096

**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	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Вис хватом сверху на высокой перекладине. Поднимание ног до касания перекладины	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 правой и левой ногой в каждый квадрат	м	не менее	
			10	
2.5.	Лежа на спине, поднимание туловища и ног в положении «сед углом» руки вперед, (за 10 сек) (упражнения «складка»)	количество раз	не менее	
			10	
2.6.	Лежа на спине. Бросок медицинбола весом 3 кг из-за головы в стену	количество раз	не менее	
			-	10

2.7.	Лежа на спине. Бросок медицинбола весом 2 кг из-за головы в стену	количество раз	не менее	
			10	-
2.8.	Подтягивания из виса на перекладине хватом сверху	количество раз	не менее	
			20	-
2.9.	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине хватом сверху	количество раз	не менее	
			-	20
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «мастера спорта России»			

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

4.1. Примерный годовой учебно-тренировочный план

Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «восточное боевое единоборство» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в часах).

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

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течении всего периода обучения на данном этапе.

Учебный план заполняется Организацией в соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки, представленной в приложении к Примерной программе.

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Организации.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:
нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист;

II. Пояснительная записка;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;

IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист (на бланке Организации):

1.1. Гриф согласования с руководителем Организации;

1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);

II. Пояснительная записка:

2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:

3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);

3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

3.3. План по месяцам;

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

VI. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

4.2. Особенности спортивной подготовки на этапах в рамках Программы.

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. Рекомендуются 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 (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.

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.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиография выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры международных спортивных соревнований.
	Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорту. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Основы техники	ноябрь	Стойки и перемещения. Основные удары.
	Основы тактики	декабрь	дистанция в поединке; выбор момента для атаки; защита от атак
	Самоконтроль в процессе занятий спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле на занятиях, дневник самоконтроля, его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	февраль-март	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
	Психологическая подготовка	апрель-май	Формирование мотивации, развитие волевых качеств, основы концентрации внимания
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	июнь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

	Режим дня и питание обучающихся	июль	Расписание учебно-тренировочных занятий. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Контрольные испытания	август	Тестирование уровня ОФП и СФП, оценка техники выполнения упражнений
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	январь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт как явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	Теоретическая подготовка	февраль	Правила соревнований, антидопинговые правила, основы планирования тренировочного процесса, основы спортивного питания
	Теория и правила соревнований	март-апрель	История ВБЕ, правила судейства, антидопинг
	Тактическая подготовка	май-июнь	условные поединки с ограничениями; свободный спарринг с контролем силы; анализ действий в поединке
	Психологическая подготовка	июль	Развитие концентрации, управление стрессом, визуализация успеха, формирование соревновательной мотивации
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочных занятий. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Восстановительные мероприятия	в течении переходного периода спортивной подготовки	Массаж, баня, растяжка, дыхательные упражнения, режим отдыха
	Участие в соревнованиях	в течении года	Выполнение разрядных нормативов, приобретение соревновательного опыта
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	январь	Правила эксплуатации и безопасного использования

			оборудования и спортивного инвентаря.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм. как метафизика-спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность (неотренированность)	октябрь	Понятие травматизма. Синдром перетренированности. Принципы спортивной подготовки
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного процесса. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Основные направления учебно-тренировочного процесса. Система спортивных соревнований.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	февраль - май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

	<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>в течении переходного периода спортивной подготовки</p>	<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование нагрузок различной направленности организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных</p>
	<p>Тактическая подготовка</p>	<p>июнь-июль</p>	<p>Анализ соперников, выбор стратегии выступления, тактика замены подходов, работа с судейской коллегией</p>

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)²;

- 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

² 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 «08» декабря 2025 г. № 1096

**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>Расчетная единица</i>	<i>Количество изделий</i>
1.	Будо-маты (татами «ласточкин хвост» толщина 25 мм) (10x10 м)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
2.	Весы электронные (до 180 кг)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
3.	Водоналивной боксерский мешок	штук	на тренировочный спортивный зал	1
4.	Водоналивной тренажер «мужской торс» для отработки ударов	штук	на тренировочный спортивный зал	1
5.	Гантели (от 0,5 до 5 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
6.	Гимнастическая палка «бодибар» длина 1200 мм (от 2 до 6 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
7.	Гимнастическая стенка	штук	на тренировочный спортивный зал	4
8.	Гири (от 16 до 32 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
9.	Гонг боксерский	штук	на тренировочный спортивный зал	1
10.	Жилет-отягощение (от 6 до 24 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	6
11.	Лапа-ракетка	штук	на тренировочный спортивный зал	6
12.	Лапа боксерская	штук	на тренировочный спортивный зал	6
13.	Лестница координационная для тренировок (4 м)	штук	на тренировочный спортивный зал	2
14.	Макивара	штук	на тренировочный спортивный зал	6
15.	Мат гимнастический (2x1 м)	штук	на тренировочный спортивный зал	6
16.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
17.	Мяч набивной (медицинбол) (от 6 до 9 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
18.	Подушка боксерская	штук	на тренировочный спортивный зал	4

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

Приложение № 11
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«восточное боевое единоборство», утвержденному приказом
Минспорта России
от «08» декабря 2025 г. № 1096

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		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.	Жилет защитный	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	1	1	1
2.	Защита голени и стопы	пар	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
3.	Костюм для восточного боевого единоборства	штук	на обучающегося	1	1	2	1	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

6.	Наколенники	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
7.	Перчатки боксерские (10 унций)	пар	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
8.	Перчатки защитные	пар	на обучающегося	1	2	1	2	1	1	2	0,5
9.	Перчатки снарядные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
10.	Пояс (белый, синий, красный)	комплект	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
11.	Протектор - для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
12.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
13.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
14.	Футы защитные	пар	на обучающегося	1	2	1	1	1	1	1	1
15.	Шлем боксерский	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
16.	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. 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.
3. Иванов-Катанский С.А. Комбинационная техника каратэ / С.А. Иванов-Катанский. – М.: ФАИР–ПРЕСС, 2001. – 576 с.; ил.
4. Игнатов О.В. Система спортивной подготовки каратиста / О.В. Иванов // Додзё. – М.: 2001. – С. 35-36.
5. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб.: Изд-во «Питер», 2000. – С. 389-390.
6. Йорга И. Традиционное Фудокан каратэ – мой путь / Пер. с серб. З. Булюгич. Типография ООО «Издательство УМЦ УПИ» 2002. – 202 с.
7. 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.
8. Лубышева Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности // Теория и практика физ. культуры. – 2001. – № 4. – С. 11-16.
9. Маряшин Ю.Е. Современное каратэ. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2002. – с. 1-61.
10. Орлов Ю. Л. Анализ критериев и технология экспертной оценки участников соревнований по ката каратэ / Ю.Л. Орлов // Додзё. – 2001. – № 7. – С. 37–39.
11. Плескачев А. В. Психологические моменты самообороны // Сеть интернет.
12. Степанов С.В., Дворкин Л.С. Теоретико-методологические основы многолетней подготовки спортсменов-каратистов.
13. Попенко В. Н. Техника сокрушительных ударов М: АСТ 2011 год.
14. Дашинский В.Э. Секреты Каратэ-До М: Гранд-фаир 2009 год,

Перечень Интернет-ресурсов.

1. Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>.