

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА «ВЫМПЕЛ»  
ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ О. ЕРМАКОВА**



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

г. Брянск 2023г

## СОДЕРЖАНИЕ

Разделы	Наименование разделов	стр.
I	<b>Общие положения</b> .....	3
	<b>Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b> .....	3
II	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки .....	3
	Объем Программы .....	4
	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	4
	Годовой учебно-тренировочный план.....	7
	Календарный план воспитательной работ.....	10
	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним .....	14
	Планы инструкторской и судейской практики .....	17
	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств .....	18
	<b>Система контроля</b> .....	23
	Итогам освоения Программы .....	23
III	Оценка результатов освоения Программы.....	24
	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки .....	24
	<b>Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)</b> .....	35
	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	35
IV	Учебно-тематический план .....	47
	<b>Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</b> .....	51
V	<b>Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b> .....	52
	Материально-технические условия реализации Программы.....	52
	Кадровые условия реализации Программы: .....	56
	Информационно-методические условия реализации Программы .....	56
VI		

## I.Общее положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «восточное боевое единоборство» (далее – Программа) разработана в соответствии с приказом Министерства спорта России от 31.10.2022г. № 871 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «восточное боевое единоборство» (зарегистрированный Министерством Юстиции Российской Федерации от 01.12.2022г. № 71306), Приказ Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. N 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке.

2.Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации и Брянской области и вовлечение максимально возможного числа населения города в систематическое занятие физической культурой и спортом.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
<b>Для спортивных дисциплин «ката», «куэн»</b>			
Этап начальной подготовки	3	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	10
Этап совершенствования Спортивного мастерства	не ограничивается	14	3
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	2
<b>Для спортивных дисциплин «кюмите», «весовая категория», «командные соревнования», «спарринг постановочный»</b>			
Этап начальной подготовки	1-2	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	8
Этап совершенствования Спортивного мастерства	не ограничивается	15	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	2



## 4. Объем Программы

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап Начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап Совершенствования Спортивного мастерства	Этап Высшего Спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5	6	9	14	20	24
Общее количество часов в год	234	312	468	728	1040	1248

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

- учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные, самостоятельные и иные;

- учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 3

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



	к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России				
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
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-	-	До 60 суток		

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

- спортивные соревнования

### Объем соревновательной деятельности

Таблица № 4

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «восточное боевое единоборство»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

## 6. Годовой учебно-тренировочный план

Таблица № 5

№ п.п.	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы 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	Недельная нагрузка в часах			
4,5	6	9	14	20		24	
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
2	2	3	3	4		4	
Наполняемость групп (человек)							
12	12	10	10	2		1	
1.	Общая физическая подготовка	73	78	68	102	115	106
2.	Специальная физическая подготовка	35	54/47	105	124	124	148
3.	Участие в спортивные соревнования	-	-/6	19	36	94	112
4.	Техническая подготовка	81	125	197	298	509	608
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	38	47	42	80	73	100
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	9	22	31	37
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7	9	28	66	94	137
	Общее количество часов в год	234	312	468	728	1040	1248

\* участие в соревнования в группе начальной подготовки свыше года принимают обучающие по спортивным дисциплинам: «кумитэ», «весовая категория», «командные соревнования», «спарринг постановочный»



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

Таблица № 6

№ п.п.	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
<b>Для спортивных дисциплин «ката», «куэн»</b>							
1.	Общая физическая подготовка (%)	28-36	24-30	15-20	14-19	10-14	8-12
2.	Специальная физическая подготовка (%)	15-20	15-20	19-25	17-25	10-17	10-17
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	4-6	5-8	9-12	9-12
4.	Техническая подготовка (%)	33-42	37-45	38-48	38-48	45-57	45-57
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12-23	12-18	9-14	9-14	7-9	6-8
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	2-4	2-5	3-6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5	3-5	4-6	5-8	5-9	7-11
<b>Для спортивных дисциплин «кумитэ», «весовая категория», «командные соревнования», «спарринг постановочный»</b>							
1.	Общая физическая подготовка (%)	28-36	23-28	12-15	12-15	8-12	7-9
2.	Специальная физическая подготовка (%)	12-15	15-18	16-24	16-24	12-17	12-17

3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	2-3	4-6	5-8	9-12	9-12
4.	Техническая подготовка (%)	33-42	36-45	38-48	38-48	48-54	48-54
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	16-27	13-18	12-16	11-16	8-11	8-10
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-4	3-5	3-5
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2-4	2-4	6-9	6-9	6-11	7-11

\*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 учреждении, 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 более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом учреждения, 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 - 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, участия в спортивных соревнованиях, а также в летний период.

### 7. Календарный план воспитательной работы

Таблица № 7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентация деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - состав и обязанности судейская коллегия	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, 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; - освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий.	В течение года
1.3	Профессиональное самоопределение	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - умение анализировать и использовать, знания на учебно-тренировочных занятиях; - изучения реального опыта путём	В течение года



		анализа, определении освоение специальной терминологией; - формированию устойчивого интереса к занятиям спортом.	
<b>2. Здоровьесбережение</b>			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
2.3	Профилактика и организации здорового и безопасного образа жизни	Практическая деятельность обучающихся: - формирование занятия спортом – важное средство физического развития и укрепления здоровья; - освоение основами личной гигиены и санитарии физической культуры и спорта при занятиях в учебно-тренировочном процессе; - формировать умение осуществлять самоконтроль за организмом в учебно-тренировочном процессе; - освоение основами профилактики и предупреждение спортивных травм и оказания доврачебной помощи.	В течение года
<b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей	В течение года

	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)	дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
3.3.	Исследовательская практика	- определение критериев и уровней современного спорта и применение в проведение учебно-тренировочного процесса - проведение тематических физкультурно-спортивных праздников, соревнований с определением критериев и учётом уровней современного спорта	В течение года
<b>4. Развитие творческого мышления</b>			
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.	В течение года
4.2.	Теоретическая подготовка (формирование и развитие творческого мышления для реализации творческого мышления при занятии	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование и обобщений знаний техники двигательных действий с	В течение года

	спортом)	учётом реального опыта выдающихся спортсменов. - умение анализировать применять знания опыт выдающихся спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.	
5.	<b>Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки</b>		
5.1.	Совместная деятельность с органами исполнительной власти	Участия и взаимодействие при организации городских, областных, тематических мероприятий	В течение года



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

Таблица № 8

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Что такое допинг?	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течении учебно-тренировочного года	Определение допинга. Суть антидопинговых правил как инструмента регламентации. Честной спортивной борьбы. 10 антидопинговых правил, виды их нарушений (Всемирный антидопинговый кодекс).
	2. Как появился допинг	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течении учебно-тренировочного года	Исторические предпосылки: обнаружение веществ, способных повысить работоспособность и снизить боль. Их использование в других сферах (война, скачки лошадей) и перенос на спортсменов. Искусственное усиление действенности подобных веществ. Появление допинговых методов.
	3. Как допинг влияет на здоровье	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течении учебно-тренировочного года	"Краткосрочное улучшение состояния - длительные отрицательные последствия". Что такое обмен веществ и его нарушения? Почему допинг создает проблемы с сердцем и сосудами, другими органами, влияет на психику?
	4. Как выявляют допинг и наказывают нарушителей	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течении учебно-тренировочного года	Суть процедуры допинг-контроля. Анализ проб. Отстранение от спорта и лишение проблемы как естественное следствие нарушения правил честной борьбы. Персональная ответственность спортсмена. Ответственность третьих лиц
	5. Как повысить результаты без допинга	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течении учебно-тренировочного года	Что такое физические упражнения, какие они бывают? Тренировка, принципы ее организации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Допинг: история и современность	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течении учебно-тренировочного года	Спортивные правила, их необходимость для регламентации и обеспечения равенства условий борьбы. Правила как результат общественного договора. Правила по видам спорта. 10 антидопинговых правил (Всемирный антидопинговый кодекс), их смысл.
	2. Антидопинговые правила	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течении учебно-тренировочного года	Спортивные правила, их необходимость для регламентации и обеспечения равенства условий борьбы. Правила как результат общественного договора. Правила по видам спорта. 10 антидопинговых правил (Всемирный антидопинговый кодекс), их смысл.
	3. Запрещенные	Лекции, беседы,	В течении	Запрещенный список Всемирного антидопингового агентства

	субстанции	индивидуальные консультации	учебно-тренировочного года	(ВАДА). Причины включения субстанций в него. Основные группы запрещенных субстанций - анаболические стероиды; гормоны; вещества, способствующие усвоению кислорода; диуретики; стимуляторы и наркотики. Наличие разрешенных средств фармакологической поддержки спортсменов.
	4. Допинг: не только «химия»	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течении учебно-тренировочного года	Возможность использовать физиологические методы для улучшения спортивного результата, причины запрета некоторых из них ("кровояной допинг", "генный допинг"); наличие разрешенных методов. Применимость понятия "допинг" к другим нарушениям антидопинговых правил (наличие у спортсмена запрещенной субстанции, уклонение от сдачи проб или их подмена и др.).
	5. Медицинские аспекты допинга	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течении учебно-тренировочного года	Риски для здоровья, вызываемые применением запрещенных субстанций и методов; отсроченный во времени характер большинства из них. Несовместимость допинга с ценностным отношением к здоровью. Критерии разграничения допинга и возможности спортсмена легально использовать достижения медицины.
	6. Допинг-контроль	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течении учебно-тренировочного года	Организации, занимающиеся борьбой с допингом. Процедуры взятия и анализа допинг-проб. Наказания за нарушения антидопинговых правил.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Мотивация нарушений антидопинговых правил	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течении учебно-тренировочного года	Стремление к росту спортивного результата как общий мотив допинга; приемлемость мотива в сочетании с неприемлемостью способа его реализации. Этический характер принятия решения о допинге. Другие мотивы (социальное давление, подражание, любопытство, самоутверждение, «символическое взросление»). Допинг как контролируемое действие с осознанным вредом. Возможность ситуаций употребления запрещенных субстанций без ведома спортсмена (что не освобождает от ответственности).
	2. Запрещенные субстанции	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течении учебно-тренировочного года	Запрошенный список ВАДА, основания для включения препаратов в него Основные группы запрещенных субстанции - анаболические стероиды; гормоны и их аналоги; бета-2-антагонисты; кислородные носители; диуретики; стимуляторы и наркотики; не одобренные субстанции. Возможности нахождения запрещенной субстанции в легально поставляемых лекарственных препаратах и БАДах. Действующие вещества и торговые наименования препаратов



3. Допинг и спортивная медицина	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течении учебно-тренировочного года	<p>Допинг и спортивная фармакология. Наличие разрешенных средств фармакологической поддержки спортсменов, границы ее допустимости</p> <p>Антидопинговые ограничения и лечение заболеваний у спортсменов. Разрешение на терапевтическое использование. Необходимость консультации специалистов по спортивной фармакологии даже при употреблении легально поставляемых и отпускаемых без рецепта препаратов.</p>
4. Нормативно-правовая база антидопинговой работы	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течении учебно-тренировочного года	<p>Международные правила и стандарты, регламентирующие антидопинговую работу: Всемирный антидопинговый кодекс, Запрещенный список.</p> <p>Международный стандарт по тестированию и расследованиям, Международный стандарт по терапевтическому исполнению, Международная Конвенция о борьбе с допингом в спорте. Общероссийские антидопинговые правила.</p>
5. Процедура допинг-контроля	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течении учебно-тренировочного года	<p>Принципы отбора спортсменов для сдачи проб. Вручение уведомления.</p> <p>Права и обязанности спортсмена, сопровождающих. Инспектор допинг-контроля, его функции. Процедура забора мочи. Процедура забора крови. Протокол допинг-контроля. Анализ проб. уведомление о результатах.</p> <p>Права спортсмена в случае выявления положительной допинг-пробы.</p>
6. Наказания за нарушение антидопинговых правил	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течении учебно-тренировочного года	<p>Отстранение от соревнований и лишение наград как естественное и закономерное следствие нарушения спортивных правил. Основные варианты спортивных наказаний, условия их применения.</p> <p>Возможность наступления дополнительных санкций в рамках административного и уголовного законодательства.</p> <p>Принцип безусловной личной ответственности спортсмена.</p> <p>Возможность привлечения к ответственности третьих лиц. задание для самостоятельной работы</p>
7. Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течении учебно-тренировочного года	<p>Рациональное планирование тренировочного процесса. Необычные условия тренировок. Физиотерапевтические методы. Массаж. Спортивное питание. Рационализация режима. Рекреация. Психологическая подготовка спортсмена.</p>



9. Планы инструкторской и судейской практики

**План инструкторской и судейской практики**

Таблица № 9

№ п.п.	Задачи	Виды практических заданий	Сроки	Ответственный
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>				
1.	- Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами - Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры, Зам. директора
<b>Этапы Совершенствования спортивного мастерства и Высшего спортивного мастерства</b>				
1	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры, Зам. директора
2	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры

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

Таблица № 10

Мероприятия	Содержание мероприятия	Уровни мероприятий	Сроки проведения мероприятий	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ					
				Этап Начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап Совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
				До 2-х лет	Свыше 2-х лет	До 3-х лет	Свыше 3-х лет		
Медицинские и медико-биологические мероприятия	Периодические медицинские осмотры	Основной	1 раз в 6 месяцев		+	+	+	+	+
	Углубленные медицинские осмотры	Основной	1 раз в 6 месяцев				+	+	+
	Дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы	Оперативный	В течение учебно-тренировочного года, согласно календарного план спортивно-массовых мероприятий.				+	+	+
	Педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки	Текущий	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+	+
	санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и	Текущий	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+	+

	обувью								
	медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы	Текущий	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+	+
Педагогические средства восстановления	Рациональное планирование тренировки соответственно функциональным возможностям организма	Основной	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+	+
	Волнообразность и вариативность нагрузки на занятиях; широкое использование специфических, а также неспецифических серий и отдельных упражнений, для активного отдыха и расслабления.	Оперативный	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+	+
Психологические средства восстановления	<b>Психотерапевтические средства восстановления:</b> - самовнушение; - внушенный сон-отдых; - мышечную релаксацию; -специальные дыхательные упражнения	Текущий	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+	+
	<b>Психопрофилактические средства восстановления:</b> - в тренировочных процессах, в которых запланировано	Основной	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+	+



	<p>выполнение интенсивных нагрузок различной направленности, использование метода произвольного мышечного расслабления, что способствует положительному влиянию на состояние нервно-мышечного аппарата, а также снижению возбудимости центральной нервной системы.</p>								
	<p><b>Психогигиенические средства восстановления:</b>          -включение в тренировочный и соревновательный процессы положительных стрессов и исключение отрицательных стрессов;          -оптимизацию условий тренировки и соревнований;          -создание в коллективе благоприятного психологического климата;          -учет совместимости спортсменов;          -индивидуальные и групповые беседы;          -оптимизацию быта и</p>	<p>Основной</p>	<p>В течение учебно-тренировочного года</p>	<p>+</p>	<p>+</p>	<p>+</p>	<p>+</p>	<p>+</p>	<p>+</p>

	отдыха.								
Медико-биологические средства восстановления	<b>Гигиенические средства</b> - рациональный и стабильный распорядок дня; полноценный отдых и сон; соответствие одежды и инвентаря задачам и условиям тренировки; состояние и оборудование спортивных сооружений.	Текущий	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+	+
	<b>Физические средства:</b> - ручной массаж и др. - термовоздействия-суховоздушная (сауна) и парная бани.	Оперативный Основной	В течение учебно-тренировочного года			+	+	+	+
	<b>Рациональное питание</b> - сбалансированность по энергетической ценности; сбалансированность по составу (белки, жиры, углеводы); соответствие характеру и величине нагрузки; соответствие климатическим и погодным условиям (жара, холод)	Текущий	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+	+
	<b>Фармакологические средства</b> - вещества, способствующие восстановлению запасов энергии; витамины и минеральные вещества; адаптогены растительного	Текущий	В течение учебно-тренировочного года				+	+	+

	происхождения; адаптогены животного происхождения; согревающие обезболивающие и противовоспалительные препараты								
--	---	--	--	--	--	--	--	--	--

\*При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок - для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Восстановительные мероприятия в годовом плане в отдельный раздел выделяются, а также осуществляются за счет часов, отведенных на общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку и техническую подготовку



### III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

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

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации) для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "кумите", "весовая категория", "командные соревнования", "спарринг постановочный".

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «восточное боевое единоборство» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «восточное боевое единоборство»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

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

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «восточное боевое единоборство»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;



- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

#### 11.4. 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.

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

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

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

Таблица № 11

№ п.п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "ката", "куэн"						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в	количество	не менее		не менее	

	упоре лежа на полу	раз	7	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.5.	Поднимание туловища лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	8		
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,4	10,9	10,0	10,4
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "кумите", "весовая категория", "командные соревнования", "спарринг постановочный"						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
2.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
3. Нормативы специальной физической подготовки						
3.1.	Поперечный и продольный шпагат	угол	не менее			
			140°			
3.2.	Махи ногой с касанием пальцами ног ладони руки, выпрямленной вперед на уровне плеча	количество раз	не менее			
			9			
3.3.	Перенос выпрямленной ноги через гимнастическую палку на уровне пояса без постановки ноги на пол	количество раз	не менее			
			3			
3.4.	Запрыгивание на возвышенность высотой 30 см за 20 с	количество раз	не менее			
			7			

### Перечень

тестов для зачисления перевода на этап начальной подготовки свыше года по виду спорта «восточное боевое единоборство»

*Тесты для проверки теоретических знаний обучающихся этапа начальной подготовки до года обучения по восточному боевому единоборству*

#### 1. Спорт это:

А. Диета, упражнения, правильное дыхание.

Б. Физические упражнения и тренировки.

В. Деятельность, проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников.



**2. Что такое восточное боевое единоборство?**

- А. Наука.
- Б. Искусство.
- В. Вид спорта.

**3. Место зарождения сётокан?**

- А. Китай.
- Б. Окинава.
- В. Тайвань.

**4. Какого цвета пояс для начинающих заниматься восточными боевыми единоборствами**

- А. Жёлтый.
- Б. Чёрный.
- В. Белый.

**5. В чём тренируются каратисты?**

- А. В спортивном костюме, чешки.
- Б. Кимоно, кроссовки.
- В. Кимоно.

**6. Выход обучающихся из спортивного зала возможен:**

- А. После разрешения тренера-преподавателя.
- Б. По окончании комплекса упражнений.
- В. При необходимости.

**7. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру нужно:**

- А. По желанию любого участника игры.
- Б. Если нет сил для игры.
- В. После разрешения тренера-преподавателя.

**8. Первая помощь при ушибах:**

- А. Обеспечить полный покой, приложить холод.
- Б. Растереть ушибленное место.
- В. Приложить тепло.
- Г. Перебинтовать.

**9. Что означает термин «Сёбу Иппон Хаджимэ!»:**

- А. Кричать при выполнении упражнения.
- Б. Временная остановка.
- В. Начать поединок.

**10. Олимпийцами называли людей, которые:**

- А. Выиграли Олимпийские игры.
- Б. Были меценатами для Олимпийских игр.
- В. Помогали в организации Олимпийских игр.

**11. Личная гигиена каратиста – это:**

- А. Рациональный распорядок дня, уход за телом.
- Б. Избавление от вредных привычек.
- В. Режим труда и отдыха.

*Тесты для проверки теоретических знаний обучающихся этапа начальной подготовки выше года обучения по восточному боевому единоборству*

**1. Под физической культурой понимается:**

- А. Воспитание любви к физической активности.
- Б. Система нагрузок и упражнений.
- В. Область деятельности человеческого общества, направленная на сохранение и укрепления здоровья человека.
- Г. Регулярные занятия спортом.

**2. В спорте выделяют:**

- А. Инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений.
- Б. Олимпийский, дворовый, любительский.
- В. Любительский, профессиональный, массовый.

**3. В какой части света наиболее развиты традиционные боевые искусства?**

- А. Северной
- Б. Западной
- В. Восточной

**4. Основатель и преподаватель Сётокана?**

- А. Гитин Фунакоси.
- Б. Ёситака Фунакоси.
- В. Дзигоро Кано.

**5. В Сётокане запрещено:**

- А. Касание помоста любой частью тела, кроме ступней.
- Б. Уклонение от боя.
- В. Обмен поклонами между обучающимися.

**6. В Сётокане разрешено:**

- А. Удары руками мощные и реверсивные с включением в удар бедра.
- Б. Использовать огнестрельное и холодное оружие.
- В. Разговариваться.

**7. Ката это:**

- А. Технические комплексы.
- Б. Классическая поза руки в боки.
- В. Правильная посадка.

**8. Кумитэ это:**

- А. Выстраивание системы упражнений.
- Б. «Встреча рук», спарринг.
- В. Комплекс приёмов.

**9. Выносливость – это:**

- А. Комплекс свойств, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки.
- Б. Комплекс свойств, определяющих способность противостоять утомлению.
- В. Способность сохранять занятые параметры работ.

**10. При выполнении другими обучающимися физических упражнений, необходимо стоять:**

- А. На безопасной дистанции от лиц, выполняющих упражнения, не создавать им препятствий.
- Б. Возле тренера-преподавателя.
- В. Вне места занятий.

**11. Какой пояс в Сётокане является именованным:**

- А. Чёрный с белой полоской.
- Б. Чёрный.
- В. Белый.

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

Таблица № 12

№ п.п.	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "ката", "куэн"</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "кумите", "весовая категория", "командные соревнования", "спарринг постановочный"</b>				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
3.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6.10	6.30
3.2.	Запрыгивание на возвышенность высотой 50 см	количество раз	не менее	
			9	-
3.3.	Запрыгивание на возвышенность высотой 40 см	количество раз	не менее	
			-	7
3.4.	Из упора присев принять положение упор лежа, с последующим принятием положения упор присев и выпрыгиванием вверх за 30 с	количество раз	не менее	
			17	12
<b>4. Уровень спортивной квалификации</b>				
4.1.	Период обучения на этапе	Спортивные разряды;		



	спортивной подготовки (до трех лет)	- «третий юношеский спортивный разряд»; - «второй юношеский спортивный разряд»; - «первый юношеский спортивный разряд»
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды: - «третий спортивный разряд»; - «второй спортивный разряд»; - «первый спортивный разряд»

### Перечень

**тестов для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «восточное боевое единоборство»**

*Тесты для проверки теоретических знаний обучающихся учебно-тренировочного этапа до трех лет по восточному боевому единоборству*

#### **1. Принцип техники Сётокана?**

- А. «Только опыт имеет значение».
- Б. «Хочешь ударить ногой - сначала взмахни рукой».
- В. «Душа, постигшая просветление».

#### **2. В каком году прошёл первый чемпионат мира по Сётокану?**

- А. 1970.
- Б. 1964.
- В. 1993.
- Г. 2001.

#### **3. Физическая культура представляет собой:**

- А. Область деятельности человека, поддерживающую и укрепляющую его здоровье.
- Б. Различные занятия в спортивных секциях.
- В. Учебную активность.
- Г. Культуру здорового духа и тела.

#### **4. Физическими упражнениями называются:**

- А. Двигательные действия, дозируемые по величине и продолжительности нагрузки.
- Б. Движения, выполняемые на уроках физкультуры.
- В. Двигательные действия, решающие задачи физического воспитания.

#### **5. Физическая подготовка – это:**

- А. Достижение высоких спортивных результатов.
- Б. Степень совершенства двигательных умений и навыков.
- В. Развитие только физических качеств.

#### **6. Результатом физической подготовки является:**

- А. Количество разученных упражнений.
- Б. Степень физической подготовленности.
- В. Физическое совершенство.

#### **7. Двигательные физические способности это:**

- А. Способности двигаться и принимать нагрузки.
- Б. Способности, помогающие обеспечить оптимальный уровень двигательной активности. +
- В. Умения выполнять сложные комплексы физических упражнений без подготовки.

#### **8. Уровень развития двигательных способностей человека определяется:**

- А. Ответной реакцией организма на внешние физические раздражители.
- Б. Способностью неоднократно выполнить требования спортивных разрядов.
- В. Личными спортивными достижениями человека.

#### **9. К внеурочным занятиям по восточным боевым единоборствам не относятся...**

- А. Утренняя зарядка.
- Б. Занятия по другим видам спорта.
- В. Судейство соревнований в роли секретаря, секундометриста, арбитра.

Г. Урок борьбы в техникуме.

**10. Рефери в Сётокане - это:**

- А. Судьи на татами
- Б. Секретари соревнований.
- В. Угловой судья

**11. Как правильно обработать рану при оказании первой помощи?**

- А. Продезинфицировать рану спиртом и туго завязать.
- Б. Смочить йодом марлю и наложить на рану.
- В. Обработать рану перекисью водорода.
- Г. Смазать саму рану йодом.

*Тесты для проверки теоретических знаний обучающихся учебно-тренировочного этапа свыше трех лет по восточному боевому единоборству*

**1. Как называется внутренняя тренировка сознания?**

- А. Сублимация
- Б. Левитация
- В. Медитация

**2. Когда была учреждена Общероссийская физкультурно-спортивная общественная организация «Федерация восточного боевого единоборства России» (ФВБЕР):**

- А. 2013.
- Б. 2011.
- В. 2004.

**3. В каком году была создана Международная ассоциация боевого единоборства (International Oriental Martial Arts Association – ИОМАО)**

- А. 1996.
- Б. 2014.
- В. 2005.

**4. Как переводится на русский язык название борьбы "карате"?**

- А. Голыми руками.
- Б. Широкой грудью.
- В. Быстрыми ногами.

**5. Три балла присуждаются за:**

- А. Удары ногой в верхний уровень (лицо, голова и шея).
- В. Удар ногой в туловище.
- Г. Прямые (ЦУКИ) и круговые (УЧИ) удары руками в туловище и голову.

**6. Подготовка спортсмена:**

- А. это процесс направленного использования всей совокупности факторов, с помощью которых обеспечивается готовность спортсмена к спортивным достижениям.
- Б. это обучение спортсмена двигательным действиям, которые служат средством ведения спортивной борьбы.
- В. это педагогический процесс управления развитием спортсмена для подготовки к соревнованиям.

**7. Часть занятия, в которой решаются следующие задачи: повысить работоспособность занимающихся, подготовить их к основной части занятия, с помощью общеразвивающих и специальных упражнений развить и усовершенствовать физические качества?**

- А. Вводная часть.
- Б. Подготовительная часть.
- В. Основная часть.
- Г. Заключительная часть.

**8. Что понимается под выражением “второе дыхание”?**



А. Ситуация, при которой потребление кислорода организмом возрастает до уровня, требуемого для выполнения действующих нагрузок.

Б. Одновременное дыхание носом и ртом.

В. Резкое повышение работоспособности, вызванное внешними для организма факторами.

**9. Выносливость – это:**

А. Комплекс свойств, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки.

Б. комплекс свойств, определяющих способность противостоять утомлению.

В. способность сохранять занятые параметры работ.

**10. Какие монахи, практикующие боевые искусства, наиболее известны?**

А. Монахи Дракона.

Б. Монахи Тигра.

В. Монахи Шаолиня.

**11. Чему, помимо боя, учат традиционные восточные боевые искусства?**

А. Левитации.

Б. Трансформации.

В. Медицине.

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

Таблица № 13

№ п.п.	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			46	40
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Вис хватом сверху на высокой перекладине. Поднимание ног до касания перекладины	количество раз	не менее	
			10	
2.2.	Прыжки боком через гимнастическую скамейку	количество раз	не менее	
			10	
2.3.	Лежа на спине. Бросок медицинбола весом 3 кг из-за головы в стену	количество раз	не менее	
			10	-
2.4.	Лежа на спине. Бросок медицинбола весом 2 кг из-за головы в стену	количество раз	не менее	
			-	10
2.5.	Подтягивания из вися на перекладине хватом сверху	количество раз	не менее	
			12	-



2.6.	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине хватом сверху	количество раз	не менее	
			-	16
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,9	8,2
2.8.	Бег на 2000 м	мин	не более	
			9	11
2.9.	Запрыгивание на возвышенность высотой 60 см	количество раз	не менее	
			5	
2.10.	Бег с максимальной частотой и высоким подниманием бедра через лежащую на полу лесенку, наступая правой и левой ногой в каждый квадрат	м	не менее	
			10	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

### Перечень

#### тестов для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «восточное боевое единоборство»

##### 1. Какие монахи, практикующие боевые искусства, наиболее известны?

- А. Монахи Дракона.
- Б. Монахи Тигра.
- В. Монахи Шаолиня.

##### 2. Какие физические качества развивает восточное боевое единоборство?

- А. Выносливость.
- Б. Скорость.
- В. Силу.

##### 3. Состояние физического, духовного и социального благополучия:

- А. Отсутствие болезней.
- Б. Хорошее самочувствие.
- В. Комфортное состояние.

##### 4. Часть занятия, в которой решаются следующие задачи: постепенно снизить нагрузку, активизировать восстановительные процессы в организме, подвести итоги занятия.

- А. Вводная часть
- Б. Подготовительная часть.
- В. Основная часть
- Г. Заключительная часть

##### 5. Подготовка спортсмена:

- А. это процесс направленного использования всей совокупности факторов, с помощью которых обеспечивается готовность спортсмена к спортивным достижениям.
- Б. это обучение спортсмена двигательным действиям, которые служат средством ведения спортивной борьбы.
- В. это педагогический процесс управления развитием спортсмена для подготовки к соревнованиям.

##### 6. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий, называются:

- А. Скоростная способность.
- Б. Двигательный рефлекс.
- В. Физическая возможность.

##### 7. Влияние физических упражнений на организм человека:

А. Положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия.

Б. Нейтральное, даже если заниматься усердно.

В. Положительное, только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей.

**8. Проводящая организация на месте проведения соревнований обязана обеспечить?**

А. Место тренировок спортсменов.

Б. Комнату мать и дитя.

В. Чайную.

**9. Как называется внутренняя тренировка сознания?**

А. Сублимация

Б. Левитация

В. Медитация

**10. Когда была учреждена Общероссийская физкультурно-спортивная общественная организация «Федерация восточного боевого единоборства России» (ФВБЕР):**

А. 2013.

Б. 2011.

В. 2004.

**11. Судейская бригада для каждой встречи должна состоять из:**

А. Одного рефери (SHUSHIN), четырех судей (FUKUSHIN).

Б. Одного рефери (SHUSHIN), четырех судей (FUKUSHIN) и одного арбитра (KANSA).

В. Четырех судей (FUKUSHIN) и одного арбитра (KANSA).

Г. Главного секретаря, четырех судей (FUKUSHIN) и одного арбитра (KANSA).

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

Таблица № 14

№ п.п.	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	24
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			48	44
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				



2.1.	Вис хватом сверху на высокой перекладине. Поднимание ног до касания перекладины за 20 с	количество раз	не менее	
			10	
2.2.	Прыжки боком через гимнастическую скамейку	количество раз	не менее	
			15	
2.3.	Запрыгивание на возвышенность высотой 60 см	количество раз	не менее	
			5	
2.4.	Бег с максимальной частотой и высоким подниманием бедра через лежащую на полу лесенку, наступая в каждый квадрат	м	не менее	
			10	
2.5.	Лежа на спине, поднимание туловища и ног в положение "сед углом", руки вперед, за 10 с (упражнение "складка")	количество раз	не менее	
			10	
2.6.	Прыжки боком через гимнастическую скамейку	количество раз	не менее	
			10	
2.7.	Лежа на спине, бросок медицинбола весом 3 кг из-за головы в стену	количество раз	10	-
			не менее	
2.8.	Лежа на спине, бросок медицинбола весом 2 кг из-за головы в стену	количество раз	-	10
			не менее	
2.9.	Подтягивания из виса на перекладине хватом сверху	количество раз	20	-
			не менее	
2.10.	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине хватом сверху	количество раз	-	20
			не менее	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"			

### Перечень

тестов для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «восточное боевое единоборство»

**1. Сколько спортивных федераций восточного боевого единоборства вошло в Международную ассоциацию восточного боевого единоборства (International Oriental Martial Arts Association – IOMAA).**

А. 39.

Б. 67.

В. 71.

**2. Как называется внутренняя тренировка сознания?**

А. Сублимация.

Б. Левитация.

В. Медитация.

**3. Подготовка спортсмена:**

А. это процесс направленного использования всей совокупности факторов, с помощью которых обеспечивается готовность спортсмена к спортивным достижениям.

Б. это обучение спортсмена двигательным действиям, которые служат средством ведения спортивной борьбы.



В. это педагогический процесс управления развитием спортсмена для подготовки к соревнованиям.

**4. Состояние физического, духовного и социального благополучия:**

А. Отсутствие болезней.

Б. Хорошее самочувствие.

В. Комфортное состояние.

**5. В чем проявляется утомление?**

А. Ощущается прилив сил

Б. Улучшается память

В. Уменьшается сила и выносливость мышц

**6. Какая мышца сокращается самопроизвольно?**

А. Сердечная мышца.

Б. Ромбовидная мышца.

В. Икроножная мышца.

Г. Трапецевидная мышца.

**7. Соревнования в структуре подготовки спортсмена:**

А. Это деятельность по выявлению сильнейших спортсменов или команд и распределение их по занятым местам.

Б. Это официальные и неофициальные состязания, входящие в систему подготовки спортсмена.

В. Это факторы, дополняющие тренировку и оптимизирующие ее эффект.

**8. Тактическая подготовка:**

А. это способ ведения соревновательной борьбы.

Б. это приобретение и совершенствование спортсменом тактических знаний, умений, которые служат средством ведения спортивной борьбы.

В. это степень приспособленности организма спортсмена к специфическим требованиям избранного вида спорта.

**9. Что является основными задачами специальной физической подготовки (СФП)?**

А. Развитие силы

Б. Развитие выносливости.

В. Совершенствование физических качеств, характерных для данного вида спорта.

**10. Способность спортсмена осваивать новые движения, а также своевременно и правильно действовать в соответствии с меняющейся обстановкой:**

А. Выносливость.

Б. Ловкость.

В. Сила.

Г. Координация.

**11. На какие соревнования допускаются юноши, девушки 16 - 17 лет:**

А. На соревнования муниципального образования, субъекта Российской Федерации, межрегиональные соревнования, всероссийские соревнования, международные соревнования, континентальные первенства, мировые первенства.

Б. На соревнования не выше межрегиональных.

В. На соревнования не выше всероссийских.

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

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

**Содержание программы для этапа Начальной подготовки.**

**1. Теоретические занятия:**

- история возникновения вида спорта и его развитие;

- физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека;
- гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом;
- закаливание организма;
- самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом;
- теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта;
- теоретические основы судейства. Правила вида спорта;
- режим дня и питание обучающихся;
- оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.

#### **Группа начальной подготовки до года**

### **2. Общая физическая подготовка (ОФП):**

- *Развитие силы* (силовая подготовка): развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса (различные виды подтягиваний, отжиманий, приседаний и т. д.); упражнения с отягощениями (лёгкие гантели, набивные мячи и др.) и на снарядах; упражнения из других видов спорта; подвижные и спортивные игры.

- *Развитие ловкости*: выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений; выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения; подвижные и спортивные игры с элементами правил судейства по сётокан.

- *Развитие гибкости*: выполнение упражнений на растяжение, степени подвижности в суставах; упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика и др.).

- *Развитие координации*: упражнения для развития согласованности движения правой и левой рук; упражнения для развития согласованности движения рук и ног; упражнения, направленные на ориентацию в пространстве; выполнение различных движений руками и поворотов во время ходьбы.

- *Развитие скоростно-силовых качеств*: беговые упражнения; прыжки; метание; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; приседания; наклоны корпуса из положения, лежа на спине.

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

*Специальные упражнения сётокан*: специальные упражнения с партнером («накатывание» и мягкое «набивание» предплечий и мышц брюшного пресса и др.); упражнения с палкой или длинным шестом; упражнения с боксерской грушей; упражнения с лапами и макиварами;

*Подготовительные упражнения*: для укрепления мышц, которые принимают наибольшее участие в предстоящем разучивании технико-тактического действия; для развития скоростно-силовых качеств; отработка отдельных элементов технических приёмов, которые занимающимся предстоит освоить.

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

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



#### **4. Техническая подготовка:**

*4.1. Формирование ударных поверхностей:* сейкен (передний кулак); уракен (тыльный кулак); кенцуи (рука-молот); шуто (рука-меч); хайто (рука-гребень); коши (основание пальцев ноги); куби (подъём стопы).

Раздел программы направлен на правильное формирование и тренировку ударных поверхностей, корректное их применение.

*4.2. Основные позиции (стойки):* хейсоку-дачи (простая стойка); мусуби-дачи (стойка для выполнения ритуала приветствия); ёи-дачи (стойка готовности); зенкуцу-дачи (передняя стойка); кокуцу-дачи (задняя стойка); кибя-дачи (стойка всадника).

В данном разделе изучают приведенные выше позиции в статическом положении, правильное распределение веса тела, положение корпуса, расположение стоп. Корректируют осанку.

*4.3. Основные удары руками и ногами в статическом положении:* дзуки (прямой проникающий удар рукой); мае-гери (прямой удар ногой); гедан барай-уке (блок против атаки в ниже пояса); дзедан аге-уке (блок против атаки в голову); чудан учи-уке (блок наружу против атаки в корпус); чудан сото-уке (блок внутрь против атаки в корпус); чудан шуто-уке (блок ребром ладони против атаки в корпус).

Изучение защитных действий. Овладение прямыми ударами руками и ногами. Отработка траектории движения рук и ног. Использование основных принципов выполнения. Постановка правильного дыхания.

*4.4. Основы перемещения:* перемещение вперед и назад в передней стойке; перемещение вперед и назад в задней стойке; перемещение влево и вправо в стойке всадника; повороты в вышеперечисленных позициях; сочетание движения с выполнения простых технических приемов.

Изучение траектории движений, работы центра тяжести, постановка правильного дыхания. Сохранение правильной осанки в процессе передвижения.

*4.5. Формализованные технические комплексы (ката):* тайкиоку-шодан (упрощенный вариант первого ученического комплекса).

Изучение формы ката, ритма выполнения, сочетание движения и выполнения технических приемов.

#### **Группа начальной подготовки свыше года**

##### **2. Общая физическая подготовка (ОФП):**

*Развитие гибкости:* маховые, вращательные движения, наклоны, прогибы; медленное выполнение основных технических элементов с увеличением амплитуды движений; упражнения с партнером. Упражнения с гимнастической палкой.

*Развитие координации:* упражнения для развития согласованности движения правой и левой рук; упражнения для развития согласованности движения рук и ног; упражнения, направленные на ориентацию в пространстве; выполнение различных движений руками и поворотов во время бега; акробатические упражнения.

*Развитие ловкости:* использование подвижных игр и специальных тестов на развитие ловкости; упражнения с партнером.

*Развитие скоростно-силовых качеств:* беговые упражнения; прыжки; метание; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; приседания; наклоны корпуса из положения, лежа на спине.

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

*Специальные упражнения сётокан:* специальные упражнения с партнером («накатывание» и мягкое «набивание» предплечий и мышц брюшного пресса и др.); упражнения с палкой или длинным шестом; упражнения с боксерской грушей; упражнения с лапами и макиварами;

*Подготовительные упражнения:* для укрепления мышц, которые принимают наибольшее участие в предстоящем разучивании технико-тактического действия; для



развития скоростно-силовых качеств; отработка отдельных элементов технических приёмов, которые занимающимся предстоит освоить.

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

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

#### **4. Техническая подготовка (НП 2 г. о.)**

*4.1. Техника перемещения в основных позициях:* перемещение вперед и назад в передней стойке; перемещение вперед и назад в задней стойке; перемещение влево и вправо в стойке всадника; повороты в вышеперечисленных позициях.

Изучение траектории движений, работы центра тяжести, постановка правильного дыхания. Сохранение правильной осанки в процессе передвижения. Регуляция концентрации и расслабления. Основные принципы правильного передвижения.

*4.2. Удары руками и ногами, блоки в движении:* ой-дзуки (прямой одноименный удар рукой); гьяку-дзуки (прямой разноименный удар рукой); мае-гери (прямой удар ногой); маваши-гери (круговой удар ногой); гедан барай-уке (блок против атаки в ниже пояса); дзедан аге-уке (блок против атаки в голову); чудан учи-уке (блок наружу против атаки в корпус); чудан сото-уке (блок внутрь против атаки в корпус); чудан шуто-уке (блок ребром ладони против атаки в корпус).

Отработка вышеперечисленных приемов в сочетании с движением в основных, ранее изученных позициях. Координация движения рук и ног. Использование основных принципов выполнения. Постановка правильного дыхания.

*4.3. Основы комбинационной техники:* комбинации атакующих действий руками; комбинации защитных и атакующих действий руками; комбинации защитных и атакующих действий руками.

Раздел направлен на обучение основам комбинационной техники защитных и атакующих действий, выполняемых руками. Навыки комбинационной техники формируются в статическом положении и далее используются в динамике. Используются простые комбинации ударов и блоков, состоящие в основном из двух действий.

*4.4. Формализованные технические комплексы (ката):* тайкиоку-шодан (упрощенный вариант первого ученического комплекса); хейан-шодан (первый ученический комплекс); хейан-нидан (второй ученический комплекс).

Изучение формы ката, ритма выполнения, сочетания движения и выполнения технических приемов.

#### **5. Техничко-тактическая подготовка (НП 2 г. о.)**

*5.1. Строго регламентированные тренировочные поединки:* кихон-гохон кумитэ (строго регламентированный тренировочный поединок на пять одинаковых атак).

Выработка чувства дистанции и ритма движения соперника. Отработка точности и силы определенного удара (блока). Тренировка быстроты передвижения.

#### **4. Техническая подготовка (НП 3 г. о.)**

*4.1. Совершенствование техники перемещения в основных позициях:* перемещение вперед и назад в передней стойке; перемещение вперед и назад в задней стойке; перемещение влево и вправо в стойке всадника; повороты в вышеперечисленных позициях.



Основные принципы правильного передвижения. Регуляция концентрации и расслабления. Увеличение скорости передвижения. Сохранение равновесия во время передвижения в его завершающей фазе.

*4.2. Расширение арсенала ударов и блоков:* кизами-дзуки (прямой колющий удар рукой); маваши-дзуки (круговой удар рукой); уракен-учи (боковой удар рукой); хайто-учи (боковой удар внутренним ребром ладони); шуто-учи (боковой удар внешним ребром ладони); эмпи-учи (удар локтем); микадзки-гери (подбивающий удар ногой); уро-маваши-гери (круговой удар ногой); еко-гери (боковой удар ногой); уширо-гери (задний толчковый удар ногой); тейшо-уке (блок основанием ладони); морото-уке (усиленный блок предплечьем); дзюдзю-уке (крестообразный блок); кикеваке-уке (клинообразный блок); тате шуто-уке (блок ребром ладони на большой дистанции).

Отработка вышеперечисленных приемов в сочетании с движением в основных, ранее изученных позициях. Использование основных принципов выполнения. Постановка правильного дыхания. Выработка своевременной концентрации.

*4.3. Совершенствование комбинационной техники:* комбинации атакующих действий руками; комбинации защитных и атакующих действий руками; комбинации атакующих действий руками и ногами; комбинации атакующих действий ногами; сложные технические комбинации.

Раздел направлен на совершенствование комбинационной техники защитных и атакующих действий, выполняемых руками и ногами. Навыки комбинационной техники отрабатываются в динамике. Формируются навыки выполнения сложных комбинаций, состоящих из 3-х и более элементов.

*4.4. Формализованные технические комплексы (ката):* хейан-шодан (первый ученический комплекс); хейан-нидан (второй ученический комплекс); хейан-сандан (третий ученический комплекс).

Изучение формы ката, ритма выполнения, сочетания движения и выполнения технических приемов.

## **5. Техничко-тактическая подготовка (НП 3 г. о.)**

*5.1. Строго регламентированные тренировочные поединки:* кихон-гохон кумитэ (строго регламентированный тренировочный поединок на пять одинаковых атак); кихон-санбон кумитэ (строго регламентированный тренировочный поединок на три разные атаки).

Выработка чувства дистанции и ритма движения соперника. Отработка точности и силы определенного удара (блока). Тренировка быстроты передвижения. Адекватное применение техники защиты против соответствующей атаки.

### **Содержание программы для Учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации)**

#### **1. Теоретические занятия:**

- роль и место физической культуры в формировании личностных качеств;
- история возникновения олимпийского движения;
- режим дня и питание обучающихся;
- физиологические основы физической культуры;
- учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося;
- теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта;
- психологическая подготовка;
- оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта;
- правила вида спорта

#### **2. Общая физическая подготовка (ОФП):**

*Развитие гибкости:* маховые, вращательные движения, наклоны, прогибы; медленное выполнение основных технических элементов с увеличением амплитуды движений; упражнения с партнером; упражнения с гимнастической палкой;



*Развитие координации:* упражнения для развития согласованности движения правой и левой рук; упражнения для развития согласованности движения рук и ног; упражнения, направленные на ориентацию в пространстве; выполнение различных движений руками и поворотов во время бега; акробатические упражнения.

*Развитие выносливости:* бег на длинные дистанции, прыжки со скакалкой.

Развитие скоростно-силовых качеств: беговые упражнения; прыжки; метание; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; приседания; наклоны корпуса из положения, лежа на спине.

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

*Развитие быстроты реакции:* упражнения на скорость выполнения отдельных движений в результате реакции на звуковой (световой) сигнал; упражнения, выполняемые с партнерами (выполнение защитных и атакующих действий в качестве реакции на движение партнера).

*Развитие специальной выносливости:* развитие данного качества достигается в основном многократным выполнением простых и комбинационных технических действий, как статическом положении, так и в движении; также способом развития специальной выносливости является непрерывная работа на снарядах (боксерская лапа, боксерский мешок и т. д.) в течение определенного времени.

*Развитие специальных скоростно-силовых качеств:* выполнение ударов, блоков и перемещений с отягощением, а также используя сопротивление партнера; использование специальных тренажеров.

### **4. Участие в соревнованиях:**

В учебных и контрольных соревнованиях совершенствуются знания правил соревнований; формируются качества и навыки, необходимые для планирования и реализации тактики ведения поединка с различными соперниками, вырабатываются индивидуальные подходы к разминке и настройке перед поединком.

### **5. Инструкторская и судейская практика**

Составление комплексов общеподготовительных и специально подготовительных упражнений и проведение разминки по заданию тренера - преподавателя.

Обучение пройденным общеподготовительным специально-подготовительным упражнениям, простейшим технико-тактическим действиям в восточных боевых единоборствах. Участие в судействе тренировочных и соревновательных поединках, в судействе соревнований в роли помощника тренера-преподавателя.

### **6. Техническая подготовка (УТ 1 г. о.)**

*6.1. Совершенствование базовой техники:* повышение технического уровня выполнения передвижений, ударов, блоков, комбинаций и других приемов в соответствии с основными принципами техники ВБЕ; расширение арсенала приемов.

*6.2. Упражнение на тренировочных снарядах:* отработка ударной техники на боксерских лапах; тренировка ударных поверхностей; насыщение ударов силой; выработка правильной дистанции.

*6.3. Формализованные технические комплексы (ката):* хейан-шодан (первый ученический комплекс); хейан-нидан (второй ученический комплекс); хейан-сандан (третий ученический комплекс); хейан-ёндан (четвертый ученический комплекс).

Изучение формы ката, ритма выполнения, сочетания движения и выполнения технических приемов. Концентрация и расслабление. Использование основных принципов техники ВБЕ.

### **7. Технико-тактическая подготовка (УТ 1 г. о.)**

*7.1. Строго регламентированные тренировочные поединки:* кихон-гохон кумитэ (строго регламентированный тренировочный поединок на пять одинаковых атак); кихон-санбон кумитэ (строго регламентированный тренировочный поединок на три разные атаки); кихон-иппон кумитэ (строго регламентированный тренировочный поединок на одну атаку).



Выработка чувства дистанции и ритма движения соперника. Отработка точности и силы определенного удара (блока). Тренировка быстроты передвижения. Адекватное применение техники защиты против соответствующей атаки. Творческий подход к применению средств и способов контратаки.

*7.2. Подготовка к спортивному поединку (дзю-кумитэ):* изучение боевой стойки и перемещения во время спортивного поединка. Формирование комбинированных навыков атаки, защиты и контратаки с партнером. Овладение основными тактическими способами ведения поединка: перехват инициативы (го-но-сен); опережение атаки соперника (сен-но-сен).

#### **6. Техническая подготовка (УТ 2 г. о.)**

*6.1. Совершенствование базовой техники:* повышение технического уровня выполнения передвижений, ударов, блоков, комбинаций и других приемов в соответствии с основными принципами техники ВБЕ: расширение арсенала приемов.

*6.2. Упражнение на тренировочных снарядах:* отработка ударной техники на боксерских лапах; тренировка ударных поверхностей; насыщение ударов силой; выработка правильной дистанции.

*6.3. Формализованные технические комплексы (ката):* хейан-нидан (второй ученический комплекс); хейан-сандан (третий ученический комплекс); хейан-ёндан (четвертый ученический комплекс); хейан-годан (пятый ученический комплекс); хейан-годан (пятый ученический комплекс); хейан-айкуми (пятый ученический комплекс).

Изучение формы ката, ритма выполнения, сочетания движения и выполнения технических приемов. Концентрация и расслабление. Использование основных принципов техники ВБЕ.

*6.4. Прикладной компонент формализованных технических комплексы (бункай):* бункай Хейан-шодан (первой ученический комплекс); бункай Хейан-нидан (второй ученический комплекс); бункай Хейан-сандан (третий ученический комплекс); бункай Хейан-ёндан (четвертый ученический комплекс); бункай Хейан-годан (пятый ученический комплекс)

Овладение приемами ката, изучение их прикладного значения и отработка с партнером. Использование зрительных образов и творческого воображения при выполнении ката.

#### **7. Техничко-тактическая подготовка (УТ 2 г. о.)**

*7.1. Строго регламентированные тренировочные поединки (кихон - кумитэ):* кихон-иппон кумитэ (строго регламентированный тренировочный поединок на одну атаку); дзю-иппон кумитэ (тренировочный поединок на одну атаку).

Выработка чувства дистанции и ритма движения соперника. Отработка точности и силы определенного удара (блока). Тренировка быстроты передвижения. Адекватное применение техники защиты против соответствующей атаки. Творческий подход к применению средств и способов контратаки.

*7.2. Подготовка к спортивному поединку (дзю-кумитэ):* изучение боевой стойки и перемещения во время спортивного поединка. Формирование комбинированных навыков атаки, защиты и контратаки с партнером. Овладение основными тактическими способами ведения поединка: перехват инициативы (го-но-сен); опережение атаки соперника (сен-но-сен).

#### **6. Техническая подготовка (УТ 3 г. о.)**

*6.1. Совершенствование базовой техники:* повышение технического уровня выполнения передвижений, ударов, блоков, комбинаций и других приемов в соответствии с основными принципами техники сётокан ВБЕ; расширение арсенала приемов.

*6.2. Упражнение на тренировочных снарядах:* отработка ударной техники на боксерских лапах; тренировка ударных поверхностей; насыщение ударов силой; выработка правильной дистанции.

*6.3. Формализованные технические комплексы (ката):* хейан-сандан (третий ученический комплекс); хейан-ёндан (четвертый ученический комплекс); хейан-



годан (пятый ученический комплекс); хейан-айкуми (пятый ученический комплекс); тэкишодан (мастерский ката); бассай-дай (мастерский ката)

Изучение формы ката, ритма выполнения, сочетания движения и выполнения технических приемов. Концентрация и расслабление. Использование основных принципов техники сётокан ВБЕ.

*6.4. Прикладной компонент формализованных технических комплексов (бункай):* бункай Хейан-ёндан (четвертый ученический комплекс); бункай Хейан-годан (пятый ученический комплекс); бункай Тэкишодан (мастерский ката); бункай Бассай-дай (мастерский ката).

Овладение приемами ката, изучение их прикладного значения и отработка с партнером. Использование зрительных образов и творческого воображения при выполнении ката.

### **7. Техничко-тактическая подготовка (УТ 3 г. о.)**

*7.1. Строго регламентированные тренировочные поединки (кихон-кумитэ):* кихон-иппон кумитэ (строго регламентированный тренировочный поединок на одну атаку); дзю-иппон кумитэ (тренировочный поединок на одну атаку).

Выработка чувства дистанции и ритма движения соперника. Отработка точности и силы определенного удара (блока). Тренировка быстроты передвижения. Адекватное применение техники защиты против соответствующей атаки. Творческий подход к применению средств и способов контратаки.

*7.2. Подготовка к спортивному поединку (дзю-кумитэ):* изучение боевой стойки и перемещения во время спортивного поединка; формирование комбинированных навыков атаки, защиты и контратаки с партнером; овладение основными тактическими способами ведения поединка: перехват инициативы (го-но-сен); опережение атаки соперника (сен-но-сен).

*7.3. Спортивный поединок:* проведение спортивных поединков.

### **6. Техническая подготовка (УТ 4 г. о.)**

*6.1. Совершенствование базовой техники:* повышение технического уровня выполнения передвижений, ударов, блоков, комбинаций и других приемов в соответствии с основными принципами техники ВБЕ; расширение арсенала приемов.

*6.2. Упражнение на тренировочных снарядах:* отработка ударной техники на боксерских лапах; тренировка ударных поверхностей; насыщение ударов силой. выработка правильной дистанции.

*6.3. Формализованные технические комплексы (ката):* хейан-сандан (третий ученический комплекс); хейан-ёндан (четвертый ученический комплекс); хейан-годан (пятый ученический комплекс); хейан-айкуми (пятый ученический комплекс); тэкишодан (мастерский ката); бассай-дай (мастерский ката).

Изучение формы ката, ритма выполнения, сочетания движения и выполнения технических приемов. Концентрация и расслабление. Использование основных принципов техники сётокан ВБЕ.

*6.4. Прикладной компонент формализованных технических комплексов (бункай):* бункай Хейан-ёндан (четвертый ученический комплекс); бункай Хейан-годан (пятый ученический комплекс); бункай Тэкишодан (мастерский ката); бункай Бассай-дай (мастерский ката).

Овладение приемами ката, изучение их прикладного значения и отработка с партнером. Использование зрительных образов и творческого воображения при выполнении ката.

### **7. Техничко-тактическая подготовка (УТ 4 г. о.)**

*7.1. Строго регламентированные тренировочные поединки (кихон - кумитэ):* кихон-иппон кумитэ (строго регламентированный тренировочный поединок на одну атаку); дзю-иппон кумитэ (тренировочный поединок на одну атаку)

Выработка чувства дистанции и ритма движения соперника. Отработка точности и силы определенного удара (блока). Тренировка быстроты передвижения. Адекватное применение техники защиты против соответствующей атаки. Творческий подход к применению средств и способов контратаки.



7.2. *Подготовка к спортивному поединку (дзю-кумитэ):* изучение боевой стойки и перемещения во время спортивного поединка. Формирование комбинированных навыков атаки, защиты и контратаки с партнером. Овладение основными тактическими способами ведения поединка: перехват инициативы (го-но-сен); опережение атаки соперника (сен-но-сен).

7.3. *Спортивный поединок:* проведение спортивных поединков.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

#### **1. Теоретические занятия для этапа совершенствования спортивного мастерства:**

- олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта;

- профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность;
- учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося;
- психологическая подготовка;
- подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс;
- спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта;
- восстановительные средства и мероприятия.

#### **2. Общая физическая подготовка (ОФП):**

*Развитие гибкости:* маховые, вращательные движения, наклоны, прогибы; медленное выполнение основных технических элементов с увеличением амплитуды движений; упражнения с партнером; упражнения с гимнастической палкой.

*Развитие координации:* упражнения для развития согласованности движения правой и левой рук; упражнения для развития согласованности движения рук и ног; упражнения, направленные на ориентацию в пространстве; выполнение различных движений руками и поворотов во время бега; акробатические упражнения.

*Развитие выносливости:* бег на длинные дистанции, прыжки со скакалкой; использование спортивных игр.

*Развитие скоростно-силовых качеств:* беговые упражнения; прыжки; метание; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; приседания; наклоны корпуса из положения, лежа на спине; подтягивание на перекладине, перетягивание каната, лазанье по канату.

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

*Развитие быстроты реакции:* упражнения на скорость выполнения отдельных движений в результате реакции на звуковой (световой) сигнал; упражнения, выполняемые с партнеров (выполнение защитных и атакующих действий в качестве реакции на движение партнера).

*Развитие специальной выносливости:* развитие данного качества достигается в основном многократным выполнением простых и комбинационных технических действий, как статическом положении, так и в движении; также способом развития специальной выносливости является непрерывная работа на снаряде (боксерская лапа, боксерский мешок и т. д.) в течение определенного времени;

*Развитие специальных скоростно-силовых качеств:* выполнение ударов, блоков и перемещений с отягощением, а также используя сопротивление партнера; использование специальных тренажеров.

**4. Участие в соревнованиях:** в учебных и контрольных соревнованиях совершенствуются знания правил соревнований; формируются качества и навыки, необходимые для планирования и реализации тактики ведения поединка с различными соперниками, вырабатываются индивидуальные подходы к разминке и настройке перед поединком.

**5. Инструкторская и судейская практика.** В процессе инструкторской и судейской практики, обучающиеся должны овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведение подготовительной и заключительной частей



учебно-тренировочного занятия; приобретение навыков обучения приемам, защитам, комбинациям. Приобретение судейских навыков в качестве руководителя ковра, арбитра, судьи-секундометриста, судьи - информатора (во время проведения показательных выступлений или соревнований в младших группах). Привить навыки организаторских работ по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета. Составление положения о соревнованиях. Оформление судейской документации. Изучения особенностей судейства соревнований по восточным боевым единоборствам. Освоение критериев оценки технических действий в поединке.

## **6. Техническая подготовка**

*6.1. Совершенствование базовой техники:* повышение технического уровня выполнения передвижений, ударов, блоков, комбинаций и других приемов в соответствии с основными принципами техники сётокан ВБЕ; расширение арсенала приемов.

*6.2. Упражнение на тренировочных снарядах:* отработка ударной техники на боксерских лапах; тренировка ударных поверхностей; насыщение ударов силой. Выработка правильной дистанции.

*6.3. Формализованные технические комплексы (ката):* хейан-айкуми (пятый ученический комплекс); тэки-шодан (мастерский ката); бассай-дай (мастерский ката); джион (мастерский ката); тайджи-шодан (мастерский ката); мейкио-шодан (мастерский ката); энпи (мастерский ката).

Изучение формы ката, ритма выполнения, сочетания движения и выполнения технических приемов. Концентрация и расслабление. Использование основных принципов техники сётокан ВБЕ.

*6.4. Прикладной компонент формализованных технических комплексов (бункай):* бункай Тэки-шодан (мастерский ката); бункай Бассай-дай (мастерский ката); бункай Джион (мастерский ката); бункай Тайджи-шодан (мастерский ката); бункай Мейкио-шодан (мастерский ката); бункай Энпи (мастерский ката).

Овладение приемами ката, изучение их прикладного значения и отработка с партнером. Использование зрительных образов и творческого воображения при выполнении ката.

## **7. Техничко-тактическая подготовка**

*7.1. Строго регламентированные тренировочные поединки (кихон-кумитэ):* дзю-иппон кумитэ (тренировочный поединок на одну атаку); выработка чувства дистанции и ритма движения соперника; отработка точности и силы определенного удара (блока); тренировка быстроты передвижения; адекватное применение техники защиты против соответствующей атаки; творческий подход к применению средств и способов контратаки.

*7.2. Подготовка к спортивному поединку (дзю-кумитэ):* изучение боевой стойки и перемещения во время спортивного поединка; формирование комбинированных навыков атаки, защиты и контратаки с партнером; овладение основными тактическими способами ведения поединка, расширение арсенала технико-тактических приемов; совершенствование тактических навыков ведения поединка: перехват инициативы (го-но-сен); опережение атаки соперника (сен-но-сен).

*7.3. Спортивный поединок:* проведение спортивных поединков.

### **Этап высшего спортивного мастерства**

#### **1. Теоретические занятия для этапа высшего спортивного мастерства:**

- физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности;
- социальные функции спорта;
- учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося;
- подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс;
- спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта;
- восстановительные средства и мероприятия.



## **2. Общая физическая подготовка (ОФП):**

*Развитие гибкости:* маховые, вращательные движения, наклоны, прогибы; медленное выполнение основных технических элементов с увеличением амплитуды движений; упражнения с партнером; упражнения с гимнастической палкой.

*Развитие координации:* упражнения для развития согласованности движения правой и левой рук; упражнения для развития согласованности движения рук и ног; упражнения, направленные на ориентацию в пространстве; выполнение различных движений руками и поворотов во время бега; акробатические упражнения.

*Развитие выносливости:* бег на длинные дистанции, прыжки со скакалкой; использование спортивных игр.

*Развитие скоростно-силовых качеств:* беговые упражнения; прыжки; метание; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; приседания; наклоны корпуса из положения, лежа на спине; подтягивание на перекладине, перетягивание каната, лазанье по канату.

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

*Развитие быстроты реакции:* упражнения на скорость выполнения отдельных движений в результате реакции на звуковой (световой) сигнал; упражнения, выполняемые с партнерами (выполнение защитных и атакующих действий в качестве реакции на движение партнера).

*Развитие специальной выносливости:* развитие данного качества достигается в основном многократным выполнением простых и комбинационных технических действий, как статическом положении, так и в движении; также способом развития специальной выносливости является непрерывная работа на снаряде (боксерская лапа, боксерский мешок и т. д.) в течение определенного времени.

*Развитие специальных скоростно-силовых качеств:* выполнение ударов, блоков и перемещений с отягощением, а также используя сопротивление партнера; использование специальных тренажеров.

**4. Участие в соревнованиях:** в учебных и контрольных соревнованиях совершенствуются знания правил соревнований; формируются качества и навыки, необходимые для планирования и реализации тактики ведения поединка с различными соперниками, вырабатываются индивидуальные подходы к разминке и настройке перед поединком.

**5. Инструкторская и судейская практика.** В процессе инструкторской и судейской практики обучающиеся должны овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведение подготовительной и заключительной частей урока; приобретение навыков обучения приемам, защитам, комбинациям. Приобретение судейских навыков. Привить навыки организаторских работ по подготовке и проведении соревнований в составе оргкомитета. Составление положения о соревнованиях. Оформление судейской документации. Изучения особенностей судейства соревнований по восточным боевым единоборствам. Освоение критериев оценки технических действий в поединке.

## **6. Техническая подготовка**

**6.1. Упражнение на тренировочных снарядах:** отработка ударной техники на боксерских лапах и мешках (сутинаварах); тренировка ударных поверхностей; насыщение ударов силой; выработка правильной дистанции; выполнение комбинационной техники; работа на снарядах в динамике.

**6.2. Формализованные технические комплексы (ката):** бассай-дай (мастерский ката); джион (мастерский ката); тайджи-шодан (мастерский ката); мейкио-шодан (мастерский ката); Знпи (мастерский ката).

Изучение формы ката, ритма выполнения, сочетания движения и выполнения технических приемов. Концентрация и расслабление. Использование основных принципов техники ВБЕ.

6.3. *Прикладной компонент формализованных технических комплексов (бункай):* бункай Джион (мастерский ката); бункай Энпи (мастерский ката); бункай Мейкио-шодан (мастерский ката).

Овладение приемами ката, изучение их прикладного значения и отработка с партнером. Использование зрительных образов и творческого воображения при выполнении ката.

6.4. *Расширение арсенала технико-тактических приемов:* обучение технике подсечек и бросков; совершенствование сформированных навыков.

## **7. Техничко-тактическая подготовка**

7.1. *Подготовка к спортивному поединку (дзю-кумитэ):* формирование комбинированных навыков атаки, защиты и контратаки с партнером; расширение арсенала технико-тактических приемов; совершенствование тактических навыков ведения поединка: перехват инициативы (го-но-сен); опережение атаки соперника (сен-но-сен).

7.2. *Спортивный поединок:* проведение спортивных поединков



## 15. Учебно-тематический план

Таблица № 15

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

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



Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>1200</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия		в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	<b>600</b>		

спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий



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

**16.К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «восточное боевое единоборство» относятся:**

16.1. 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.

16.2. 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.

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

16.4. 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.

16.5. 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".

16.6. Определение максимальной наполняемости учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

16.7. При объединении (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

16.8. При проведении (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

## VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

### 17. Материально-технические условия реализации Программы

Дополнительное образование программ спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», осуществляется на основании заключения договоров на безвозмездные пользования на следующих объектах: МБОУ «Гимназия № 2», МБОУ «Гимназия № 6», МБОУ БГОК № 59, БОУ СОШ № 26, МБОУ СОШ № 36

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- договор на оказание медицинских услуг

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

Таблица № 16

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



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

обеспечение спортивной экипировкой;

Таблица № 17

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бейсболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Жилет защитный	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	1	1	1
3.	Защита голени и стопы	пар	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
4.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Костюм для восточного боевого единоборства	штук	на обучающегося	1	1	2	1	1	1	1	1
6.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
7.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
8.	Лапы боксерские	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Наколенники	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Перчатки боксерские (10 унций)	пар	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
11.	Перчатки	пар	на	1	2	1	2	1	1	2	0,5



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

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

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

- для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта "восточное боевое единоборство", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися);
- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054);
- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения.

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

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. - М.: ФиС, 2009, с.207.
2. Арнольд, Минделл Лидер как мастер единоборства (введение в психологию демократии). Часть 1 / Минделл Арнольд. - М.: Институт психологии (ИП) РАН, 2017. - 970 с.
3. Андриис Э. Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. - ТиП, 2001, № 2.
4. Боевые и спортивные единоборства (комплект из 7 книг). - М.: ИГ "Весь", 2019. - 250 с.
5. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: ФиС, 2008
6. Восточные единоборства. - М.: Харвест, 2017. - 352 с.
7. Боевые и спортивные единоборства. Справочник. - М.: Харвест, 2019. - 640 с.
8. Гаврилова Е.А. Безопасный спорт. Настольная книга- М.: ООО «Принтлето», 2022. -512с.
9. Гарник, В.С. Боевые искусства и единоборства в психофизической подготовке студентов / В.С. Гарник. - М.: МГСУ, 2017. - 840 с.
11. Головихин, Евгений Организация и методика обучения в спортивных видах единоборств: учебно-методическое пособие / Евгений Головихин. - М.: АВТОР, 2019. - 903 с.
12. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. - М.: ФиС, 2003, с.231.
14. Королёв, Сергей Обучение технико-тактическим действиям в восточных единоборствах / Сергей Королёв. - М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2017. - 192 с.
15. Кузьменко, Галина Анатольевна Восточное боевое единоборство - спортивная дисциплина "КОБУДО" / Кузьменко Галина Анатольевна. - М.: Прометей, 2017. - 342 с.
16. Оранский, Игорь Восточные единоборства / Игорь Оранский. - М.: Советский



спорт, 2019. - 641 с.

17. Попов, Г. В. Боевые единоборства народов мира / Г.В. Попов. - М.: Международные отношения, 2017. - 160 с.

18. Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском виде. Настольная книга тренера: в 2 т. - М.: ООО «Принтлето», 2021. - 592 с.

19. Тегнер, Брюс; Фунакоси Г. Начальное пособие восточных единоборств. Ушу. Каратэ. Кунг-фу / Тегнер, Брюс; Фунакоси, Г., Г. Аяма, и др. - М.: Чимкент, 2020. - 132 с.

#### Список интернет-ресурсов

1. <http://www.wrestrus.ru/>
2. <http://wrestlingua.com/>
3. <http://www.wrest21.ru/>
4. <http://wrest39.ru/>
5. <http://mirknig.com>
6. [fila-wrestling.com](http://fila-wrestling.com)
7. [ussrwrestling.narod.ru](http://ussrwrestling.narod.ru)