

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «СТАРТ»**

СОГЛАСОВАНО:

Педагогическим советом

МБУ ДО СШ «Старт»

(Протокол от «09» 01 2023 г. №1)

УТВЕРЖДЕНО:

приказом директора

МБУ ДО СШ «Старт»

от «09» 01 2023 г. №01



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

Срок реализации программы:

на этапе начальной подготовки - 3 года

на учебно-тренировочном этапе - 5 лет

Разработчики программы:

Масляева В.И. - инструктор – методист,

Санкин С.В. – тренер-преподаватель
высшей квалификационной категории,

г. Городец
2023 г.

Содержание

№	Наименование раздела	Страница
I	<i>Общие положения</i>	4
1.1.	Нормативное обеспечение программы	4
1.2.	Цель программы	5
1.3.	Характеристика вида спорта «Восточное боевое единоборство», его отличительные особенности	5
II.	<i>Характеристика дополнительной образовательной программы по виду спорта «Восточное боевое единоборство»</i>	5
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	6
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	7
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса	10
2.5.	Календарный план воспитательной работы	16
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	19
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	20
2.8.	План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	21
III.	<i>Система контроля</i>	22
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	22
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	23
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	23
IV.	<i>Рабочая программа по виду спорта «Восточное боевое единоборство»</i>	26
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	26

4.2	Учебно-тематический план	37
<i>V</i>	<i>Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</i>	<i>40</i>
<i>VI</i>	<i>Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</i>	<i>40</i>
6.1	Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки	40
6.2	Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	46
6.3	Требования к информационно-методическим условиям реализации Программы	46
<i>VII</i>	<i>Перечень информационного обеспечения</i>	<i>47</i>

I. Общие положения

1.1 Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Восточное боевое единоборство» (далее – Программа, «ВБЕ») предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «ВБЕ» в МБУ ДО СШ «Старт» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ВБЕ», утвержденным приказом Минспорта России от 31 октября 2022 г. № 871 (далее – ФССП) и примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «Восточное боевое единоборство», утвержденной приказом Минспорта России от 05.12.2022 года № 1125. А также:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменением и дополнением);

- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменением и дополнением) и иных законодательных актов Российской Федерации;

- Федеральный закон от 30 апреля 2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства спорта России от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства спорта Российской Федерации № 575 от 07 июля 2022г.);

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», иных нормативных правовых актов, регламентирующих вопросы организации и осуществления спортивной подготовки;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года №3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта РФ на период до 2030года»;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации 28 декабря 2021года №3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (изменениями и дополнениями вносимыми Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 сентября 2022года № 2865-р);

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31марта 2022 года №678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 г.№ 1144н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями вносимых приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации №106н от 22 февраля 2022 года) (далее Приказ №1144н).

Настоящая программа является основным нормативным документом для планирования и организации учебно-тренировочного процесса в МБУ ДО СШ «Старт» и выполнения ее в полном объеме.

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, направленного на максимальную реализацию духовных и физических возможностей, подготовку спортивного резерва.

1.3. Характеристика вида спорта «Восточное боевое единоборство», его отличительные особенности.

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

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

ВБЕ относится к ациклическим видам спорта. Движения в нем совершаются с переменной интенсивностью и носят скоростно-силовой характер. Мощност работы во время выполнения - субмаксимальная.

Все действия спортсмена, их интенсивность определяются выполняемой комбинацией движений.

ВБЕ является современным видом спорта, развивающимся в процессе эволюции из традиционных форм физической культуры Японии.

В основе ВБЕ лежат приемы кулачного боя и фехтования, различные виды акробатики, дыхательной гимнастики и специальных психорегулирующих упражнений.

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

Правила восточного боевого единоборства включают личные и командные полно-контактные поединки: с применением защитных средств, условно-контактные поединки без средств защиты; поединки с имитацией оружия, а также личные и групповые формальные технические комплексы (упражнения), как без оружия, так и с традиционным восточным оружием.

Настоящая программа разработана для спортивной дисциплины Кобудо.

Целесообразность данной программы заключается в том, что содержит материал, объединенный в целостную систему поэтапной спортивной подготовки, позволяющий тренерам-преподавателям эффективно конкретизировать цели и задачи по каждому виду подготовки.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «ВБЕ».

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки является основным документом при организации и проведении занятий в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивной школы «Старт», в которой представлены конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на различных этапах спортивной подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

Актуальность программы состоит в том, что при разработке программы использованы передовой опыт обучения и тренировки единоборцев, результаты научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации по теории и методике физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку представлены в таблице

таблица 1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивных дисциплин «ката», «куэн»			
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
Для спортивных дисциплин «кумитэ», «весовая категория», «командные соревнования», «спарринг постановочный»			
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

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки представлен в таблице 2

таблица 2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап спортивного совершенствования в мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До 3-х лет	Свыше 3-х лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	9-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	468-728	728-936	1040-1248	1248-1664

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

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

Учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные и иные.

Учебно-тренировочные мероприятия, направленные на непрерывную подготовку спортсменов в течение года представлены в таблице 3.

таблица 3 Учебно-тренировочные мероприятия

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

	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-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «ВБЕ» используется очная форма обучения, в том числе с применением дистанционных технологий.

Спортивная подготовка - учебно-тренировочный процесс, который направлен на физическое воспитание и физическое развитие спортсменов, совершенствование их спортивного мастерства посредством систематического участия в спортивных мероприятиях, в том числе спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности представлен в таблице 4.

таблица 4 Объем соревновательной деятельности спортсменов по виду спорта «ВБЕ»

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

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

Различают:

- **контрольные соревнования**, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки.

С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- **отборочные соревнования**, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса представлен в таблице 5

таблица 5 Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап спортивно-государственного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До 3х лет	Свыше 3х лет		
Спортивная дисциплина «ката»							
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
Спортивная дисциплина «кумитэ», «весовая категория», «командные соревнования», «спарринг постановочный»							
1.	Общая физическая подготовка (%)	28-36	23-28	12-15	12-15	8-12	7-9
2.	Специальная физическая подготовка (%)	12-15	15-18	16-24	16-24	12-17	12-17
3.	Участие в спортивных	-	2-3	4-6	5-8	9-12	9-12

	соревнованиях (%)						
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

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трехлет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5-6	6-8	9-14	14-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		14		12	12
1.	Общая физическая подготовка	120/ 87	87 / 94	72 / 108	108 / 93
2.	Специальная физическая подготовка	9/46	46/74	98 / 175	175 / 140
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6	6/8	15 /30	30 / 73
4.	Техническая подготовка	112 / 121	121 / 166	210 /312	312 / 445
5.	Тактическая подготовка	1 / 24	24 / 40	32 / 32	32 /42
	Теоретическая подготовка	2 / 10	10 / 12	8 / 8	8 /24
	Психологическая подготовка	1 / 6	6 / 10	7 / 7	7 /8
6.	Инструкторская практика Судейская практика	-	-	12 / 25	25 /37
	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4 / 4	4 / 4	4 / 4	4 /6
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2 / 4	4 / 4	4 / 4	4 /12
	Восстановительные мероприятия	2 / 4	4 / 4	6 / 23	23 /56
Общее количество часов в год		234-312	312-416	468-728	728-936

***Дополнительные программы спортивной подготовки по видам спорта предусматривают самостоятельную работу по спортивной подготовке, объем самостоятельной работы составляет 10-20% от общего объема учебного плана по виду спорта.**

Раздел **«Общая физическая подготовка (ОФП)»** включает в себя систему занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Для поддержания и развития уровня физической подготовки обучающихся проводится ряд различных упражнений. Общеразвивающие упражнения способствуют развитию основных физических качеств (гибкости, силы, силовой выносливости и др.), готовности организма к дальнейшей физической нагрузке.

В «ВБЕ» ОФП включает упражнения направленных на развитие физических качеств, прямо не связанных со спецификой данного вида спорта: на увеличение выносливости при работе переменной интенсивности и упражнения на преимущественное развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

Специальная физическая подготовка (СФП) – совокупность методов, направленных на развитие специфических физических навыков – тренировка мышечного корсета, развитие специальной выносливости, быстроты, скорости и пр.).

- тренировка мышечного корсета,
- тренировка позиций,
- тренировка приемов борьбы - бросков,
- тренировка захватов и удержаний,
- тренировка специальной выносливости,
- специальная силовая тренировка,
- дыхательные упражнения.

На всех этапах подготовки, тренировки по ОФП и СФП занимают важное место. В отличие от технико-тактической подготовки в ОФП и СФП не существует жесткой системы построения тренировок. Содержание такой тренировки зависит не только от конкретных задач в микро- и макро-циклах, но и от индивидуальных особенностей подготовки того или иного спортсмена. Соотношение средств ОФП и СФП по мере роста спортивного мастерства изменяется в сторону увеличения удельного веса специальной физической подготовки.

Технико-тактическая подготовка включает совокупность методов, направленных на овладение техническими элементами ВБЕ, выполняемыми в ходе соревнований и доведение исполнения этих элементов до необходимой степени совершенства.

Техническая подготовка включает также и изучение упражнений, используемых в качестве общей специальной физической подготовки, так как, прежде чем применять упражнение по ОФП и СФП, необходимо технически правильно его выполнять.

1. Тренировка базовой техники:

- тренировка техники ударов ногами;
- тренировка техники ударов, захватов и защитных действий руками;
- акробатические элементы и техника самостраховки.

2. Тренировка обязательных элементов повышенной сложности.

3. Тренировка комплексов.

4. Тренировка комплексов с партнером.

5. Тренировка с оружием.

6. Тренировка в группе.

Тактическая подготовка - способы и приемы борьбы, применяемые в ВБЕ, тесно связаны между собой. Арсенал настоящего мастера включает в себя знания эффективности и последствий ударов, науку о точках опоры и особенности специальной техники.

В ВБЕ средствами тактики являются:

- дистанция,
- передвижения,

- стойки,
- переносы веса тела с ноги на ногу,
- смена темпа ритма,
- атака,
- защита,
- контратака и др.

Под способом тактики понимают определенные организационные действия спортсмена и команды, выражающиеся в применении различных систем, комбинаций и приемов (контрприемов).

Практическая реализация тактической подготовленности предполагает решение следующих задач:

- создание целостного представления о поединке;
- формирование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы;
- решительное и своевременное воплощение принятых решений благодаря рациональным приемам и действиям с учетом особенностей противника, условий внешней среды, судейства, соревновательной ситуации, собственного состояния и др.

Ката - «формальное упражнение», комплекс двигательных действий, способствующий усвоению базовых и боевых техник, включающий в себя ритуал: определённый ритм, сочетание напряжения и расслабления, равновесие, дыхание.

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

Ката является универсальным методом специализированной подготовки и может рассматриваться как:

1. средство технического обучения и совершенствования;
2. средство физической подготовки и физического совершенствования;
3. средство психологической подготовки;
4. источник информации и средство интегрального самосовершенствования.

Одной из самых интересных и увлекательных форм работы со спортсменами являются участие в **соревнованиях**. Они содействуют привлечению занимающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями. Эмоциональность соревнований позволяет обучающимся раскрыть свои разносторонние способности.

Спортивные соревнования оказывают большое эмоциональное воздействие на занимающегося, помогают выявить слабые стороны подготовки, научить преодолевать психологические трудности, возникающие в результате предстартового и стартового состояний, обеспечить мобилизацию всех необходимых функций организма и увеличить работоспособность до требуемого уровня.

Теоретическая часть предполагает знакомство с терминами, понятиями, историей происхождения, правилами игры и развития вида спорта «ВБЕ».

Материал раздела **«Теоретическая подготовка»** выдается в форме бесед, лекций, самостоятельного изучения теоретического материала, просмотра и анализа видеороликов и фильмов, а также непосредственно на тренировке. Теоретический материал разработан во взаимосвязи с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде фронтального опроса, беседы или тестирования, возможно применение игровых форм работы для определения уровня знаний (викторины, квесты, конкурсы и пр.) В этом случае преподаватель

проверяет у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов. В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка. В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований. Психологическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Одной из задач спортивных школ является подготовка тренирующихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать **инструкторско-судейскую практику** на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Тренирующиеся на этапе спортивной специализации должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Медико-биологическая система мероприятий предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм. На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха. На тренировочном этапе должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Под **восстановительными мероприятиями** следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система педагогических средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время. Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Целью воспитательной работы является создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями и умениями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению. Она включает в себя единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена и формирует итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий.

Задачами воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера; формирование личностных качеств

Календарный план воспитательной работы представлен в таблице 6

таблица 6 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которого предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение правил вида спорта «восточное боевое единоборство» и терминологии принятой в этом виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения	В течение года

		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;	
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.	В течение года
1.3	Мастер-классы	Встречи с именитыми спортсменами	Август-сентябрь
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и декады спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении мероприятий (написание положений, требований, регламентов, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. Участие в конкурсах, мероприятиях антинаркотической направленности.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учётом 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	Техника безопасности	Проведение бесед и инструктажей по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности	август, январь, май
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая	Беседы, встречи, диспуты, другие	В течение

	подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
3.3	Традиции школы	-празднование юбилеев спортивной школы; -награждение лучших спортсменов по итогам спортивного сезона; - празднование Дня физкультурника; - проведение Дня открытых дверей; -торжественное вручение разрядных знаков; -вручение благодарственных писем спонсорам и родителям.	Май, август, сентябрь
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных	В течение года

	достижению спортивных результатов)	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;	
--	------------------------------------	---	--

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

План направлен на решение следующих задач:

1) Формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей принятию честных способов борьбы в спорте;

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

3) Раскрытие перед занимающимися «ВБЕ» молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие трессоустойчивости, волевых качеств);

4) Формирование у занимающихся «ВБЕ» молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

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

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

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

таблица 7 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

№ п/п	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения (год подготовки)
1	Веселые старты «Честная игра» Ознакомление спортсменов с антидопинговыми правилами	Этап начальной подготовки
2	Беседа: «Что такое допинг и допинг контроль?»	
3	«Формирование антидопинговой культуры» (размещение информации на стендах Учреждения, на сайте МБУ ДО СШ «Старт», в социальных сетях)	

4	Беседа: повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья, ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами; (использовать наглядный материал).	Учебно - тренировочный этап
5	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах	
6	Здоровый образ жизни-главное условие профилактики возникновения вредных привычек(беседа)	
7	Здоровые привычки -здоровый образ жизни (викторина)	
8	Семинар для спортсменов «Виды нарушений антидопинговых правил» (Рекомендовано для спортсменов, выступающих на краевых и всероссийских соревнованиях)	

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

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

таблица 8 Планы инструкторской и судейской практики

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Формируемые умения	Количество часов в год	
	До трех лет	Свыше трех лет
1.Построить группу и подать команды на месте и в движении. 2.Составить конспект и провести разминку в группе. 3.Определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарищей. 4.Провести подготовку команды к соревнованиям. 5.Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя	9	13

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Формируемые умения	Количество часов в год	
	До трех лет	Свыше трех лет
1.Вести протокол поединков ВБЕ. 2.Участвовать в судействе учебных поединков совместно с тренером-преподавателем. 3.Осуществлять судейство поединков самостоятельно. 4.Участвовать в судействе официальных соревнований в роли бокового судьи на площадке и в составе секретариата. 5.Судить поединки в качестве рефери.	9	14

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

Систематический контроль состояния здоровья спортсменов включает в себя проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, в том числе углубленных медицинских обследований, мониторинг и коррекцию функционального состояния, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

Система восстановительных мероприятий обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм.

Огромную важность имеет восстановление возможностей обучающегося до исходного уровня.

Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учётом возраста и квалификации обучающегося, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Этап начальной подготовки:

Восстановление работоспособности естественным путём: чередование учебно-тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объёма и интенсивности занятий (по принципу «от простого к сложному»), проведение занятий в игровой форме. Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха. Эмоциональность занятий за счёт использования в тренировке подвижных игр и эстафет. Гигиенический душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе. Режим дня. Сон. Рациональное, витаминизированное питание. Режим питания.

Учебно-тренировочный этап:

Восстановление работоспособности за счёт педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Средства восстановления:

-педагогические средства являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии её объёма и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки;

-гигиенические: режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим, закаливание;

-психологические средства обеспечивают устойчивость психических состояний игроков для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная и психорегулирующая тренировка, педагогические методы – внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с учащимися; для проведения этой работы на этапе углублённой специализации привлекаются психологи.

План применения восстановительных средств и мероприятий представлен в таблице 9.

таблица 9 План применения восстановительных средств и мероприятий

Время проведения	Средства восстановления
После утренней тренировки	гигиенический душ, влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем
После тренировочных нагрузок	гигиенический душ, комплексы средств, рекомендуемые врачом индивидуально - массаж, УВЧ-терапия, тёплый душ;

	- сауна, массаж
--	-----------------

-медико-биологические средства – витаминизация, физиотерапия (ионофарез, соллюкс, гальванизация под наблюдением врача), гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Медицинский контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе учебно-тренировочных занятий, во время спортивных мероприятий, соревнований и включает:

- оценку организации и методики проведения учебно-тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;
- оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Обучающиеся, проходящие спортивную подготовку, обязаны:

- проходить углубленный медицинский осмотр перед поступлением (приемом) в учреждение, а также проходить обязательные ежегодные углубленные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях, не менее одного раза в год, дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травм;
- соблюдать санитарно - гигиенические требования, предъявляемые к режиму дня, местам проведения тренировок и соревнований, одежде, обуви, питанию и восстановительным средствам.

III. Система контроля

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

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

на этапе начальной подготовки:

- формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- получить общие теоретические знания о физической культуре и спорте, в том числе в виде спорта «ВБЕ»;
- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «ВБЕ»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании «кумите», «весовая категория», «командные соревнования», «спарринг постановочный»;
- ежегодно выполнять контрольно - переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень физической, технической, теоретической и психологической подготовленности;

-получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

-изучить правила безопасности при занятиях видами спорта «ВБЕ» и 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 «ВБЕ»;

-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;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень общей и специальной физической, технической, теоретической и психологической подготовленности;

-обеспечивать участие в официальных спортивных соревнованиях и совершенствовать навыки соревновательной деятельности

- сохранять здоровье.

на этапе высшего спортивного мастерства:

-повышать уровень общей и специальной физической, технической, теоретической и психологической подготовленности, соответствующий виду спорта «ВБЕ»;

-обеспечивать участие в официальных спортивных соревнованиях и достигать высоких и стабильных результатов в условиях соревновательной деятельности;

-сохранять здоровье.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Для проверки результатов обучения проводится тестирование и прием контрольных нормативов по общефизической подготовке (ОФП) и специально-физической подготовке (СФП).

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «ВБЕ» и представлены в таблицах 10, 11.

таблица 10 Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «ВБЕ»

№ 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, содержащих в своем наименовании слова «ката», «куэн», «спарринг постановочный»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.5.	Подъем туловища из положения лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	8	12	10
1.6.	Челночный бег 3 x 10 м.	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «кумите», «категория», «командные соревнования»						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
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	+3	+4
2.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	9,4
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
3. Нормативы специальной физической подготовки						
3.1.	Поперечный и продольный «шпагат»	угол	не менее			
			140 градусов			
3.2.	Махи ногой с касанием пальцами ног ладони руки, выпрямленной вперед на уровне плеча	количество раз	не менее			
			9			
3.3.	Перенос выпрямленной ноги через гимнастическую палку на уровне пояса без постановки ноги на пол	количество раз	не менее			
			3			
3.4.	Запрыгивание на возвышенность высотой 30 см за 20 с	количество раз	не менее			
			7			

таблица 11 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «восточное боевое единоборство»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «ката», «куэн», «спарринг постановочный»				
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
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «кумите», «категория», «командные соревнования»				
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
3. Нормативы специальной физической подготовки				
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
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода обучающихся на учебно-тренировочной этап спортивной подготовки по виду спорта «восточное боевое единоборство»				

Этап спортивной подготовки	Период обучения на этапах спортивной подготовки	Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до трех лет	спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
	свыше трех лет	спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

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

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

Этап начальной подготовки.

В разделе представлен материал по таким видам спортивной подготовки как теоретическая, физическая, техническая, тактическая, интегральная. Сведения излагаются последовательно для каждого года подготовки этапа начальной подготовки. Данный раздел включает описание методических особенностей видов подготовки футболистов, а также примерные каталоги учебно-тренировочных заданий по физической и технической подготовки на первом году подготовки, примерные каталоги подвижных и спортивных игр специальной направленности для реализации в процессе интегральной подготовки, особенности тактической и психологической подготовки, этапа начальной подготовки.

Используя представленные в каталогах учебно-тренировочные задания по физической и технической подготовке средства и методы подготовки, подвижные и спортивные игры специальной направленности, а также учитывая особенности тактической, интегральной, теоретической и психологической подготовки, тренер самостоятельно наполняет план –конспект учебно-тренировочного занятия исходя из поставленных задач и уровня подготовленности детей, а также в соответствии с особенностями планирования процесса спортивной подготовки.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка обучающихся по виду спорта ВБЕ - одна из важных сторон в практической реализации результатов учебно-тренировочной работы в соревнованиях. Недооценка теоретической подготовки приводит к непониманию игроками сути выполненного на тренировках и соревнованиях. Средства теоретической подготовки включают: беседы до и после учебно-тренировочных занятий; изучение специальной литературы, веб-сайтов; беседы с врачами, тренерами, научными работниками, просмотр и анализ видеоматериалов, педагогические наблюдения, анализ полученных материалов, видеоанализ проведенных игр по технико- тактическим показателям, ведение дневника самоконтроля, викторины, экскурсии и т. д.

Теоретическая подготовка на этапе начальной подготовки с применением указанных средств осуществляется в рамках следующим тем:

1. Основы гигиены и здорового образа жизни.

- 3) техника ударов руками: цуки, учи,;
- 4) техника блоков; сотоуке, уде уке, геданбарай;
- 5) техника ударов ногами гери: мая, йоко, уширо, маваши, хидза, кеаге, кикоми;
- 6) техника работы корпуса: повороты ханми, дзен, миханми, уклоны, нырки;
- 7) комбинации ударов и блоков;
- 8) комплексы формальных упражнений (ката): гекисай 1-2, сайфа, санчин, пенан 1-5, Тэки1, Бассай Дай.

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

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

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

6. Техника борьбы. Навыки самостраховки при падениях вперед, назад и в сторону, через партнера, со скамейки; страховка партнера; выведение из равновесия толчком, рывком; техника борьбы: подножка задняя, передняя, бросок через бедро, бросок через спину, бросок через плечо, бросок с падением на одно, на оба колена, бросок через голову, отхваты ног, борьба в партере, борьба лежа, болевые приемы, удержания.

Техническая подготовка

ГНП 1- года обучения

Базовые стойки в ВБЕ:

Хейко дачи (ХД) – стойка с параллельными ступнями на ширине плеч,

Мусуби дачи (МД) - основная стойка – пятки вместе, носки врозь,

Шику дачи (ШД) - две ширины плеч, стопы на 45,

Хиджедати, Мотодати, Зенкудодати-переходы в этих стойках вперед и назад. Стойки также делятся на левосторонние и правосторонние.

Техника ударов:

Удары руками:

Ой цуки - прямой удар одноименной рукой по отношению к впередистоящей ноге, (прямой удар при перемещении вперед или назад)

Гяко цуки - прямой удар разноименной рукой по отношению к впередистоящей ноге, (противоположный удар, основной контратакующий удар)

Удары ногами:

Мая гери - прямой удар ногой вперед,

Мавасигери – круговой удар ногой снаружи вперед.

Блоки

Гедан–барай –блок от предплечья на нижнем уровне,(сверху- вниз)

Агэ–укэ - восходящий блок на нижнем уровне,(снизу-вверх)

Учи-Еко-Укэ-блок внутренней стороной предплечья изнутри- наружу,

Сото-Еко-Уке–блок внешней стороной предплечья (снаружи- внутрь),

Защитные действия: (руками и ногами -блоки на различной высоте)

Ката-комплекс движений, в которых зашифрована вся техника ВБЕ.

Необходимо уметь выполнить ката «ТЭЙКЪЁКУ» с блоками агэукэ, геданбарай, ёко учи укэ, ёкосотоукэ.

Кихон – специальная форма тренировки для изучения и отработки техники без реального партнера;(парный комплекс обусловленных поединков, в которых

применяются атакующие и защитно-атакующие действия, обучение боевым искусствам начинается с базовой техники)

Котейкихон: (кихон на месте), геданбарай, чоку цуки, мае гери.

-кихон на месте: ХД – чудан цуки., ХД – дзёдануке, чудан цуки., ХД – чудануке, дзёдан цуки., ХД – харайуке, чудан цуки., ХД – ура учи (йоко)., ХД – ура учи (шомэн). ХД – татэхиджиатэ. ХД – маегери. ХД – мавашигери.

Идо кихон: (кихон в движении)

-правильно показать базовую технику в передвижении в мото дачи и зенкуцу дачи: вперёд, назад, влево, вправо (руки в боевой готовности (камае тэ))

техника ударов в стойке мотодати:

чудан ой цуки, чудангяку цуки, чуданмаегерикекомидзёсокутэй (коси) или кеагэ, чуданмавасигери (коси) или дзёданмавасигерисокусю (асикуби).

техника защиты в стойке зэнкуцудати: агэукэ, геданбарай, ёко учи укэ, ёкосотоукэ, повороты таи сабаки.

Якусокукумитэ отработки техники стоек, ударов и блоков с партнером с заранее обусловленными действиями.

-правильно показать базовую технику в парах из левосторонней и правосторонней стоек.

-сэмэтэ (нападающий) 1-й удар с остановкой: дзёдан ой цуки, чудан ой цуки, чуданмаегерикекоми, чуданмавасигери; дзёданмавасигери.

-укэтэ (защищающийся) техника защиты и контратаки от одиночных ударов: агэукэ, ёко учи (сото) укэ, геданбарай, тэйше и контратака: гяку цуки (варианты: мае гери, мавасигери)

Техника борьбы: Захват рукава и отворота, рукава и туловища, рукава и шеи.

Упражнения и игры на координацию и ловкость. Правила поведения выполняя приемы борьбы. Сигналы о сдаче (Сдаюсь!).

Техника самостраховки: при падение на бок, на спину, кувырки вперёд, назад, с помощью партнёра.

Нунчаку: перехваты.

ГНП - 2года обучения

Кихон на месте:

ХД – чудануке + шита барай, моротэцуки. ХД – гедантэсуй учи, дзёдан ура учи. ХД – ура учи (шомэн). ХД – ура учи (йоко). ХД – чуданхиджиатэ, дзёдан ура учи, харайуке, чуданцуки. ХД – кинкери (мае). ХД – кинкери (маваши). ХД – кансецукери. ХД – сокутокери. ЗД – мае кери. ЗД – мавашикери. ЗД – сокутокери. НД – Аге уке Цуки., геданбарай, Сантиндати

Кихон в движении:

СД – чудануке + шитабарай, моротэ цуки.

ШД 45° – мавашихиджиатэ, ура учи, харайуке, гяку цуки.

ШД 90° – тетсуи учи, ура учи.

ШД 45° – кансесукери, аге цуки, ура учи, харайуке, гяку цуки.

СД – маекери, мавашикери.

ЗД – сокутокери, гяку цуки.

НД > СД – дзёдануке, гяку цуки.

НД > ЗД – чудануке, дзедангяку цуки.

НД > ШД 45° – харайуке, гяку цуки

Ура дзэнкуцудати.

МД Мото Дачи – Хизагери (удар коленом)

Ката

комплекс двигательных действий, способствующий усвоению базовых и боевых техник, включающий в себя определённый ритм, пластику, равновесие и точность движений в координации с дыханием.

Комплексы: Тейкиоку (4 блока), ГекисайИти, Гекисай Ни

Комплекс «НОГИ» Работа в парах ,отработка приемов защиты и нападения.

Якусоку-кумитэ

Техника и тактика защиты и нападения по три варианта:

1-1 (одиночный в атаке, одиночный в контратаке),

2-1 (двойка в атаке, одиночный в защите),

1-2 (одиночный в атаке, двойка в контратаке),

3-0 (связка из трех ударов в атаке)

3 защиты от мае гери, 3 защиты от мавасигери

Техника самостраховки: при падении на бок, на спину, кувырки вперед, назад, с помощью партнёра.

Техника борьбы: (борцовская техника-это отработка захватов, бросков, удержаний и болевых приемов).Захваты. Подворот(циркуль) в стойке и с приседом. Передняя, боковая, задняя подножки. Удержания 6, болевые 2 на руку, 1 на ногу. Удушающие спереди -2, сзади -1

Учебные схватки на отработку захватов, удержаний и бросков

Нунчаку: Перехваты. Ката. Бой на нунчаку.

ГНП -3года обучения

Кихон в движении: (переходы из одной стойки в другую)

СД – чудануке + нитабарай, моротэ цуки.

ШД 90° – тетсуи учи, ура учи.

ШД 45° – кансетсукери, аге цуки, ура учи, харайуке, гьяку цуки.

НД > СД – дзедануке, гьяку цуки.

НД >ЗД – чудануке, дзедангьяку цуки.

НД > ШД 45° – харайуке, гьяку цуки.

НД – маекери, цуки.

НД – хиджиатэ, ура учи, харайуке, гьяку цуки.

НД – Маекери, Мавашикери.

НД – Сокутокери, Гьяку цуки.

МД Мото Дачи – Хизагери (удар коленом)

Ката

комплексы Тейкиоку (4 блока),

ГекисайИти,

Гекисай Ни,

Сайфа

Комплекс «НОГИ» Работа в парах, отработка приемов защиты и нападения.

Якусоку-кумитэ

Техника и тактика защиты и нападения по три варианта:

1-1 (одиночный в атаке, одиночный в контратаке),

2-1 (двойка в атаке, одиночный в защите),

1-2 (одиночный в атаке, двойка в контратаке),

3-0 (связка из трех ударов в атаке)

3 защиты от мае гери, 3 защиты от мавасигери

Уметь выполнять на обе стороны, обеими руками

Включая боковые удары.

Техника самостраховки при падение на бок, на спину, на бок кувырком ,держась за руку партнера,кувырки вперед, назад, с помощью партнёра.

Техника борьбы: Захваты. Подворот(циркуль) в стойке и с приседом. Зацепы снаружи и изнутри. Выведение из равновесия, бросок через бедро передняя, боковая, задняя подножки, Удержания 6, болевые на руку-2, на ногу-1. Удушающие спереди -2, сзади -1.
Нунчаку: Перехваты. Ката. Бой на нунчаку.

Учебно-тренировочный этап (до трех лет)

Кихон в движении: (переходы из одной стойки в другую)

НД > СД дзёдануке, гьяку цуки.

НД > СД гьяку цуки, маекери.

НД > СД чудануке + шитабарай, моротэ цуки, мае кери.

НД > СД – маекери, мавашикери.

НД > ЗД – чудануке, дзёдангьяку цуки.

НД > ЗД – маекери цуки.

НД > ЗД – хиджиатэ, гьяку цуки.

НД > ЗД – маекери, хиджиатэ, ура учи, харайуке, гьяку цуки.

Ката

комплексы Тейкиоку (4 блока),

ГекисайИти,

Гекисай Ни,

Сайфа

Ката с оружием – с палкой.

Комплекс «НОГИ» - отработка всех видов ударов ногами.

Якусоку-кумитэ и Тайхо-Джитсу

Техника и тактика защиты и нападения

по три варианта:

1-1 (одиночный в атаке, одиночный в контратаке),

2-1 (двойка в атаке, одиночный в защите),

1-2 (одиночный в атаке, двойка в контратаке),

3-0 (связка из трех ударов в атаке)

3 защиты от мае гери, 3 защиты от мавасигери

Уметь выполнять на обе стороны, обеими руками

Включая боковые удары.

1. Ой цуки – защита тейше, вход в зону соп-ка снаружи, задняя подножка, добивание, болевой на руку.

2. Гьяку цуки – тейше на кисть и локоть, Циркуль, сопровождение, фиксация.

3. Двойка – сбив, удар по шее, удар коленом в туловище, захват за пояс сзади, бросок с упором стопой или коленом в живот, добивание и удушающий приём (рычагом)

4. Мае-гери – Подхват снаружи, подбив, бросок, добивание болевой или фиксация

5. Маваси цуки – уход по ходу движения, захват за туловище, бросок через бедро, добивание, болевой и фиксация.

6. Маваси-гери – уход по ходу движения, подхват за ногу и туловище, бросок. добивание

Техника страховки: лёжа на спине, падение, кувырки вперёд.назад, с фазой полёта без партнёра и с помощью партнёра.

Техника борьбы: Умение провести разминку борца. Стопы, колени.бёдра. спину, руки, шею, кисти рук.

Все виды захватов.(на обе стороны)

Подворот(циркуль) в стойке и с приседом.

Зацепы снаружи и изнутри. Выведение из равновесия, бросок через бедро, бросок через спину со стойки, с колен, передняя, боковая, задняя подножки,

Удержания 6, болевые на руку-3, на ногу-2. Удушающие спереди -3, сзади -2.

Освобождение от захватов: за руку-1, за две руки-1, за отворот 1. с броском и фиксацией.

Все техники уметь выполнять обеими руками на обе стороны.

Учебные схватка по борьбе с целью закрепления умения и формирования навыка.
Пример постановки цели – взять удобный захват, вывести из равновесия партнёра в неустойчивое положение приведшее к падению, провести зацеп, провести сваливание или бросок, удерживать определённым образом, провести болевой приём, провести удушающий приём, фиксацию и т.д.

Нунчаку: Перехваты. Ката. Бой на нунчаку.

Учебно-тренировочный этап (свыше трех лет)

Кихон в движении: (переходы из одной стойки в другую, движения выполнять и вперед и назад).

НД > СД дзёдануке, гьяку цуки.

НД > СД гьяку цуки, маекери.

НД > СД чудануке + шитабарай, моротэ цуки, мае кери.

НД > СД – маекери, мавашикери.

НД > ЗД – чудануке, дзёдангьяку цуки.

НД > ЗД – маекери цуки.

НД > ЗД – хиджиатэ, гьяку цуки.

НД > ЗД – маекери, хиджиатэ, ура учи, харайуке, гьяку цуки.

Ката

комплексы Тейкиоку (4 блока),

ГекисайИти,

Гекисай Ни,

Сайфа

Сейенчин

Ката с оружием – с палкой.

Комплекс «НОГИ» - отработка всех видов ударов ногами.

Якусоку-кумитэ и Тайхо-Джитсу

Техника и тактика защиты и нападения

по ЧЕТЫРЕ варианта:

1-1 (одиночный в атаке, одиночный в контратаке),

2-1 (двойка в атаке, одиночный в защите),

1-2 (одиночный в атаке, двойка в контратаке),

3-0 (связка из трех ударов в атаке)

4 защиты от мае гери, 4 защиты от мавасигери

Уметь выполнять на обе стороны, обеими руками

Включая боковые удары.

Варианты защиты от ударов рукой, ногой с контрприемом и болевым действием

1. Ой цуки – защита тейше, вход в зону соп-ка снаружи, задняя подножка, добивание, болевой на руку.

2. Гьяку цуки – тейше на кисть и локоть, Циркуль, сопровождение, фиксация.

3. Двойка – сбив, удар по шее, удар коленом в туловище, захват за пояс сзади, бросок с упором стопой или коленом в живот, добивание и удушающий приём (рычагом)

4. Мае-гери – Подхват снаружи, подбив, бросок, добивание болевой или фиксация

5. Маваси цуки – уход по ходу движения, захват за туловище, бросок через бедро, добивание, болевой и фиксация.

6. Маваси-гери – уход по ходу движения, подхват за ногу и туловище, бросок. Добивание

Защита от ножа и пистолета:

Нож – тычок1, наотмаш 1, пистолет- спереди в грудь, сзади в спину.

Болевые

на руку-4, на ногу-4. Удушающие спереди -4, сзади -3.

Освобождение от захватов:

соперник выполняет любой удар и производит захват:

за руку-4, за две руки спереди -4, за ногу, за ноги, удушение предплечьем сверху, за две руки сзади, за плечо сзади, за волосы, за шею, за отворот 3

Техника страховки: лёжа на спине, падение, кувырки вперёд, назад, с фазой полёта без партнёра и с помощью партнёра.

Техника борьбы в движении (проведение приёмов в движении): Умение провести разминку борца. Стопы, колени, бёдра, спину, руки, шею, кисти рук.

Все виды захватов. (на обе стороны)

Подворот (циркуль) в стойке и с приседом.

Зацепы снаружи и изнутри.

Выведение из равновесия, бросок через бедро, бросок через спину со стойки, с колен, передняя, боковая, задняя подножки,

Удержания 6, болевые на руку-3, на ногу-2. Удушающие спереди -3, сзади -2.

Освобождение от захватов: за руку-2, за две руки-2, за отворот 2. с броском и фиксацией.

Все техники уметь выполнять обеими руками на обе стороны.

Учебные схватка по борьбе с целью закрепления умения и формирования навыка.

Пример постановки цели – взять удобный захват, вывести из равновесия партнёра в неустойчивое положение приведшее к падению, провести зацеп, провести сваливание или бросок, удержать определённым образом, провести болевой приём, провести удушающий приём, фиксацию и т.д.

Нунчаку: Ката. Бой на нунчаку.

Учебно-тренировочный этап 5-года обучения

Кихон в движении: (переходы из одной стойки в другую, движения выполнять и вперед и назад).

НД > СД дзёдануке, гьяку цуки.

НД > СД гьяку цуки, маекери.

НД > СД чудануке + шитабарай, моротэ цуки, мае кери.

НД > СД – маекери, мавашикери.

НД > 3Д – чудануке, дзёдангьяку цуки.

НД > 3Д – маекери цуки.

НД > 3Д – хиджиатэ, гьяку цуки.

НД > 3Д – маекери, хиджиатэ, ура учи, харайуке, гьяку цуки.

Ката

комплексы Тейкиоку (4 блока),

ГекисайИти,

Гекисай Ни,

Сайфа

Сейенчин

Сансэру

Ката с оружием – с палкой,

Ката с оружием – нунчаки.

Комплекс «НОГИ» - отработка всех видов ударов ногами.

Якусоку-кумитэ и Тайхо-Джитсу

Техника и тактика защиты и нападения

по ЧЕТЫРЕ варианта:

1-1 (одиночный в атаке, одиночный в контратаке),

2-1 (двойка в атаке, одиночный в защите),

1-2 (одиночный в атаке, двойка в контратаке),

3-0 (связка из трех ударов в атаке)

4 защиты от мае гери, 4 защиты от мавасигери

Уметь выполнять на обе стороны, обеими руками

Включая боковые удары.

Варианты защиты от ударов рукой, ногой с контрприемом и болевым действием

1. Ой цуки – защита тейше, вход в зону соп-ка снаружи, задняя подножка, добивание, болевой на руку.

2. Гяку цуки – тейше на кисть и локоть, Циркуль, сопровождение, фиксация.

3. Двойка – сбив, удар по шее, удар коленом в туловище, захват за пояс сзади, бросок с упором стопой или коленом в живот, добивание и удушающий приём (рычагом)

4. Мае-гери – Подхват снаружи, подбив, бросок, добивание болевой или фиксация

5. Маваси цуки – уход по ходу движения, захват за туловище, бросок через бедро, добивание, болевой и фиксация.

6. Маваси-гери – уход по ходу движения, подхват за ногу и туловище, бросок. Добивание

Выполнить с партнёром по 10 атак и 10 защит

Защита от ножа и пистолета:

Нож – тычок 2, наотмаш 2, пистолет- спереди в грудь 2, сзади в спину 2.

Болевые

на руку-4, на ногу-4. Удушающие спереди -4, сзади -3.

Освобождение от захватов:

соперник выполняет любой удар и производит захват: за руку-4, за две руки спереди -4, за ногу, за ноги, удушение предплечьем сверху, за две руки сзади, за плечо сзади, за волосы, за шею, за отворот от 3 с броском и фиксацией

Техника страховки: лёжа на спине, падение, кувырки вперёд.назад, с фазой полёта без партнёра и с помощью партнёра.

Техника борьба в движении (проведение приёмов в движении): Умение провести разминку борца. Стопы, колени.бёдра. спину, руки, шею, кисти рук.

Все виды захватов.(на обе стороны)

Подворот(циркуль) в стойке и с приседом.

Зацепы снаружи и изнутри.

Бросок с упором стопой в живот. Мельница. Выхват за пятку, выхват двух ног, выведение из равновесия, бросок через бедро, бросок через спину со стойки, с колен, передняя, боковая, задняя подножки,

Болевые на руку-4, на ногу-4. Удушающие спереди -4, сзади -3.

Освобождение от захватов: соперник выполняет любой удар и производит захват: за руку-4, за две руки спереди -4, за ногу, за ноги, удушение предплечьем сверху, за две руки сзади, за плечо сзади, за волосы, за шею, за отворот 3 (срыв, пропеллер.бросок с упором стопой в живот). с броском и фиксацией.

Все техники уметь выполнять обеими руками на обе стороны.

Учебные схватка по борьбе с целью закрепления умения и формирования навыка.

Пример постановки цели – взять удобный захват, вывести из равновесия партнёра в неустойчивое положение приведшее к падению, провести зацеп, провести сваливание или бросок, удерживать определённым образом, провести болевой приём, провести удушающий приём, фиксацию и т.д.

Вольные схватки по борьбе. Цель: быстро взять балл или победить.

Нунчаку: Ката. Бой на нунчаку

Тактическая подготовка

1.Спарринг.Работа по правилам соревнования в защитном снаряжении.

Работа традиционным оружием: - техника блоков, ударов, перехваты нунчаку;

- техника атаки и защиты шестом, перехваты и комбинации;

2.Соревновательные ката.

3. Изучение тайхо-дзюцу и элементов самообороны

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

4.2. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	тактики вида спорта			
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и

	деятельности, самоанализ обучающегося			типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238) <1>;

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

✓ обеспечение спортивной экипировкой;

✓ 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.

Обеспечение оборудованием, спортивным инвентарем и экипировкой спортсменов, необходимыми для прохождения спортивной подготовки представлено в таблицах 12,13,14.

таблица 12 Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

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

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

5.1. 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.

5.2. 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.

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

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

VI Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1 Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки

Для успешной реализации программы необходимо выполнение ряда условий.

Материально-технические условия:

✓ обеспеченность материально-технической базой и условиями для реализации программных мероприятий.

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

✓ наличие тренировочного спортивного зала;

✓ наличие тренажерного зала;

✓ наличие раздевалок, душевых;

✓ наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с [приказом](#) Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов)

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

Таблица 13 Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бейсболка*	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Жилет защитный	штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	1	1	1
3.	Защита голени и стопы	пар	на занимающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
4.	Костюм ветрозащитный*	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Костюм для восточного боевого единоборства*	штук	на занимающегося	1	1	2	1	1	1	1	1
6.	Костюм спортивный тренировочный*	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
7.	Кроссовки легкоатлетические*	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

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

23.	Шлем боксерский	штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
24.	Шорты*	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
25.	Щитки защитные *	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

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

Кадровые:

- ✓ укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками;
- ✓ уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников; (указывается с учетом подпункта 13.1 ФССП)
- ✓ непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

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

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

2. 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 лиц, осуществляющих спортивную подготовку должен соответствовать в постоянном и непрерывном режиме не реже чем один раз в три года.

6.3. Требования к информационно-методическим и иным условиям реализации Программы

Организационные условия:

- ✓ обеспечение наполняемости групп согласно установленной численности детей;
- ✓ соблюдение возрастного контингента;
- ✓ отсутствие медицинских противопоказаний у воспитанников;

Временно-пространственные:

- ✓ соблюдение расписания занятий;
- ✓ определение места реализации программы;

Психолого-педагогические условия:

- ✓ преемственность содержания и форм организации учебно-тренировочного процесса с учетом специфики возрастного психофизического развития воспитанников через сотрудничество, совместную деятельность, дискуссию, тренинги, групповую игру, освоение культуры, рефлексия, педагогическое общение, а также информационно-методическое обеспечение.

Санитарно-гигиенические условия:

- ✓ соблюдение требований водоснабжения, канализации, освещения, воздушно-теплого режима и санитарных правил.

Социально-бытовые условия:

- ✓ соблюдение пожарной безопасности, электробезопасности; охрана труда.

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

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

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

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

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех 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 часовую объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

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

Информационно-методические условия

- ✓ федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта «ВБЕ»;
- ✓ наличие дополнительной образовательной программы;
- ✓ своевременность информации в соответствии с реализацией программных требований.

VII. Перечень информационного обеспечения

Методическая литература

1. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ ВБЕ, дисциплина «Кобудо». Кузьменко Г.А, Валентик В.Г, Ким Т.К, Кузнецов А.Н. Москва 2013г.
2. Алексеев А.В. Психорегулирующая тренировка. – М.: Мысль, 2003 г.
3. Андриенко Е.В. Социальная психология. Учеб.пособие для студ. Высш. пед. учеб. заведений / под ред. В.А. Сластенина. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 264 с.
4. Асмолов А.Г. Психология личности: Учебник. – М.: Изд-во МГУ, 1990.
5. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.
6. Дзюдо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2008. – 188 с.
7. Железнякова М.Е., Чуприкова Н.И. Психологические критерии мастерства спортсменов. – М., 2005.
8. Кон И.С. Психология юношеского возраста. – М.: Просвещение, 1979 г.
9. Кузьменко Г.А. Психолого-педагогические основы спортивной подготовки детей 9-12 лет. Учебное пособие. М.: Советский спорт, 2008. – 268 с.
10. Маслоу А.Х. Мотивация и личность. / Пер.санг. А.М. Татлыбаевой. – СПб.: Евразия, 2001. – 478 с.
11. Найдиффер Р. Психология соревнующегося спортсмена. – М.: Физическая культура и спорт, 1979.
12. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов.– М.: Академический Проект; Фонд «Мир», 2004. – 576 с.
13. Савенков Г.И. Психологическая подготовка спортсмена в современной системе спортивной тренировки: учебное пособие / Г.И. Савенков. – М.: Физическая культура, 2006. – 96 с.
14. Селье Г. Стресс жизни // Психология экстремальных ситуаций: хрестоматия / Сост. А.Е. Тарас, К.В. Сельченко. МН.: Харвест. М.: АСТ, 2000. – С. 6-38.
15. Щербатых Ю. «Психология успеха». М.: ЭКСМО, 2004

Перечень интернет - ресурсов

1. www.budolicey.ru
2. www.kodu-do.ru