

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования «Спортивная школа единоборств»**

ПРИНЯТО тренерским советом
МБУ ДО «СШ единоборств»
Протокол № 01
от «12» января 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «СШ единоборств»
А. А. Разживин
Приказ № _____
от «12» января 2023 г.



**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
«Восточное боевое единоборство, дисциплина «Кобудо»
(код вида спорта «Восточное боевое единоборство» во Всероссийском
реестре видов спорта 1180001311Я)**

Программа разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «восточное боевое единоборство» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 01.12.2022 № 71306)

Срок реализации программы:

- на этапе начальной подготовки - 3 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается.

Разработал:
Тренер МБУ ДО «СШ единоборств»
А.В. Никешкин

г. Ижевск, 2023 г

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
1.1.	Основание для разработки дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой»	3
1.2.	Цели и задачи дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой»	3
2.	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	4
2.1.	Характеристика вида спорта и его отличительные особенности	4
2.2.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	6
2.3.	Объем дополнительной образовательной программы	7
2.4.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.5.	Годовой учебно-тренировочный план	11
2.6.	Календарный план воспитательной работы	14
2.7.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	16
2.8.	Планы инструкторской и судейской практики	20
2.9.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	21
2.10.	Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований	27
3.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	30
3.1.	Требования к результатам прохождения программы, по итогам ее освоения, применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку:	30
3.1.1	На этапе начальной подготовки	30
3.1.2	На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	31
3.1.3	На этапе совершенствования спортивного мастерства	31
3.2	Оценка результатов освоения программы	32
3.4.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	35
4.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА РУКОПАШНЫЙ БОЙ	40
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	42
4.2.	Примерный календарный учебно-тренировочный график	60
5.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	65
5.1.	Материально-технические условия реализации программы	65
5.2.	Кадровые условия реализации программы	68
5.3.	Информационно-методические условия реализации программы	68
5.3.1.	Список литературы	69
5.3.2.	Список интернет-ресурсов	72

1. Общие положения

1.1. Основание для разработки дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «восточное боевое единоборство»

Данная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «восточное боевое единоборство» (далее – программа) разработана в соответствии Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «восточное боевое единоборство», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 31 октября 2022 года N 871.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по восточному боевому единоборству отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «восточное боевое единоборство» (далее – ВБЕ) направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического образования, воспитания и развития, формирование знаний, умений, навыков в области физкультуры и спорта, подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, подготовку к поступлению в организации, реализующие профессиональные программы в указанной сфере, организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа является основным документом при проведении занятий в спортивных школах. В отдельных случаях, исходя из местных социальных условий и наличия материально-технической базы, могут быть внесены частные изменения в содержание данной программы, сохраняя при этом ее основную направленность.

1.2. Цели и задачи дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «восточное боевое единоборство»

Цель программы: Создание оптимальных условий для достижения спортивных результатов, физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий восточным боевым единоборством, на основе соблюдения педагогических и спортивных принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Программа, опираясь на особенности современного этапа развития

спорта, охватывает основные методические положения, на основе которых строится рациональная единая тренерская система многолетней спортивной подготовки и обучения в спортивной школе (далее - СШ) и предусматривает:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития и корректировки уровня физической готовности;
- получение спортсменами знаний в области восточного боевого единоборства, освоение правил вида спорта, изучение истории восточного боевого единоборства, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счет овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд г. Ижевска и Удмуртской Республики;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по восточному боевому единоборству.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности

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

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

комплексы (упражнения), как без оружия («сётокан» - ката, «сито-рю» - «ката»), так и с традиционным восточным оружием («кобудо» - «ката»).

Привлекательность вида спорта ВБЕ обусловлена тем, что он является доступными для различных категорий населения, удовлетворяющим их интересы и потребности в двигательной активности, а также имеет прикладное применение.

Спортивные дисциплины вида спорта «восточное боевое единоборство» определяются организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «восточное боевое единоборство» (далее – Организация), самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта.

Данная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта ВБЕ разработана для дисциплины «Кобудо» (Таблицей № 1).

Таблица №1

Спортивные дисциплины вида спорта «восточное боевое единоборство»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
кобудо - весовая категория 36 кг	118	062	1	8	1	1	Н
кобудо - весовая категория 40 кг	118	063	1	8	1	1	Н
кобудо - весовая категория 45 кг	118	064	1	8	1	1	Н
кобудо - весовая категория 45+ кг	118	065	1	8	1	1	Д
кобудо - весовая категория 50 кг	118	031	1	8	1	1	С
кобудо - весовая категория 55 кг	118	032	1	8	1	1	С
кобудо - весовая категория 55+ кг	118	066	1	8	1	1	Н
кобудо - весовая категория 60 кг	118	033	1	8	1	1	Я
кобудо - весовая категория 60+ кг	118	034	1	8	1	1	Д
кобудо - весовая категория 65 кг	118	035	1	8	1	1	Г
кобудо - весовая категория 65+ кг	118	036	1	8	1	1	Э
кобудо - весовая категория 70 кг	118	067	1	8	1	1	А
кобудо - весовая категория 70+ кг	118	037	1	8	1	1	Ю
кобудо - весовая категория 75 кг	118	038	1	8	1	1	А
кобудо - весовая категория 80 кг	118	039	1	8	1	1	А
кобудо - весовая категория 80+ кг	118	040	1	8	1	1	Ю
кобудо - весовая категория 85 кг	118	041	1	8	1	1	М
кобудо - весовая категория 85+ кг	118	042	1	8	1	1	М
кобудо - ката одиночные	118	043	1	8	1	1	Я

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы, наполняемость групп и требования для зачисления установлены федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «восточное боевое единоборство», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 31 октября 2022 года N 871.

Срок реализации этапа начальной подготовки для спортивной дисциплины «ката», «куэн» рассчитан на 3 года, для спортивной дисциплины «кумите», «весовая категория», «командные соревнования», «спарринг постановочный» рассчитан на 2 года. На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 7 лет для спортивной дисциплины «ката», «куэн» и не моложе 10 лет - для спортивной дисциплины «кумите», «весовая категория», «командные соревнования», «спарринг постановочный», желающие заниматься восточным боевым единоборством. Наполняемость групп на этапе начальной подготовке составляет – 12 человек. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

Срок реализации учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) рассчитан на 4 года. На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются подростки не моложе 10 лет для спортивной дисциплины «ката», «куэн» и не моложе 11 лет - для спортивной дисциплины «кумите», «весовая категория», «командные соревнования», «спарринг постановочный». Наполняемость групп на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) для спортивной дисциплины «ката», «куэн» составляет – 10 человек, для спортивной дисциплины «кумите», «весовая категория», «командные соревнования», «спарринг постановочный» составляет 8 человек. Спортсмены должны иметь юношеские или спортивные разряды по восточному боевому единоборству. Не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы (пройти обследование во врачебно-физкультурном диспансере), успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

Срок реализации этапа совершенствования спортивного мастерства не ограничивается сроком реализации. На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 14 лет для спортивной дисциплины «ката», «куэн» - не моложе 15 лет для спортивной дисциплины «кумите», «весовая категория», «командные соревнования», «спарринг постановочный». Наполняемость групп на этапе совершенствования спортивного мастерства для спортивной дисциплины «ката», «куэн»

составляет 3 человека, для спортивной дисциплины «кумите», «весовая категория», «командные соревнования», «спарринг постановочный» составляет 4 человека. Эти спортсмены должны иметь спортивное звание не ниже «Кандидат в мастера спорта», успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства и не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы (пройти обследование во врачебно-физкультурном диспансере).

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду по виду спорта «восточное боевое единоборство» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «восточное боевое единоборство» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

При комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

Наполняемость групп определяется СШ с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта ВБЕ.

Таблица № 2

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки, минимальное количество занимающихся и требования для зачисления лиц,

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальное количество занимающихся	Требования для зачисления
Для спортивной дисциплины «ката», «куэн»				
Этап начальной подготовки	1	7	12	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
	2	8		
	3			
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	10	10	Выполнение нормативов по ОФП и СФП, юношеских спортивных разрядов
	2			
	3			
	4	13		Выполнение нормативов по ОФП и СФП, спортивных разрядов
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	3	Выполнение нормативов по ОФП и СФП, спортивного разряда КМС
Для спортивной дисциплины «кумите», «весовая категория», «командные соревнования», «спарринг постановочный»				
Этап начальной подготовки	1	10	12	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
	2	11		
Учебно-тренировочный	1	11	8	Выполнение нормативов по ОФП и СФП, юношеских спортивных разрядов
	2			
	3			

этап (этап спортивной специализации)	4	14		Выполнение нормативов по ОФП и СФП, спортивных разрядов
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	4	Выполнение нормативов по ОФП и СФП, спортивного разряда КМС

2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

В СШ организуется работа с обучающимися в течение календарного года.

Учебно-тренировочный процесс по виду спорта ВБЕ ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на **52 календарные недели**.

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 СШ, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) по виду спорта ВБЕ утверждается директором СШ после согласования с тренерско-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в **астрономических часах**.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп.

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Продолжительность учебно-тренировочных занятий:

- для групп ЭНП одно тренировочное занятие не может длиться более **2 часов**;
- для групп УТЭ - не более **3 часов**;
- для групп ЭССМ - не более **4 часов**.
- При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более **восьми часов**.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								Этап спортивно го совершенс твования
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
	НП-1	НП-2	НП-3	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5	
Год обучения	1	2	3	1	2	3	4	5	не ограничив ается
Количество часов в неделю	4,5	6	6	9	9	9	14	14	20
Количество тренировок в неделю	3-4	3-4	3-4	4-6	4-6	4-6	6	6	6
Общее количество часов в год	234	312	312	468	468	468	728	728	1040
Общее количество тренировок в год	156- 208	156- 208	156- 208	208- 312	208- 312	208- 312	312	312	312

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

Учебно-тренировочные занятия: направленность занятий связана с обеспечением необходимой двигательной активности, достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения, приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Учебно-тренировочные мероприятия: для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной

частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий (таблица № 4).

Таблица № 4

Учебно-тренировочные мероприятия

N п/п	Вид учебно-тренировочных сборов	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к Чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим Всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	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 не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Спортивные соревнования - соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в

соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований ВБЕ многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля за ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки обучающихся (таблица № 5).

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.

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам кикбоксинга;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам ВБЕ;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

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

Обучающиеся направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся, организуются учебно-тренировочные мероприятия (сборы), являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий.

Таблица №5

Объем соревновательной деятельности

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

2.5. Годовой учебно-тренировочный план

Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта ВБЕ (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается МБУ ДО «Спортивная школа единоборств» ежегодно на **52 недели** (в астрономических часах) (Таблица №6,7).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности МБУ ДО «Спортивная школа единоборств», совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного

из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются МБУ ДО «Спортивная школа единоборств» самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объём тренировочной нагрузки.

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

Таблица № 6

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
тренировочных занятий по виду спорта восточное боевое единоборство
для спортивных дисциплины «ката», «куэн», из расчета на 52 недели (час)

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	ЭТАПЫ И ГОДЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ												Этап совершенствования спортивного мастерства	
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)									
		до одного года		свыше одного года		до трех лет				свыше трех лет					
		1 год		2-3 год		1 - 3 год		4 год		не ограничивается					
		(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
1.	Общая физическая подготовка	66	28	75	24	70	15	102	14	104	10				
2.	Специальная физическая подготовка	35	15	50	16	88	19	124	17	104	10				
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	19	4	36	5	93	9				
4.	Техническая подготовка	98	42	141	45	225	48	349	48	593	57				
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	28	12	37	12	42	9	66	9	73	7				
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	5	1	15	2	21	2				
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7	3	9	3	19	4	36	5	52	5				
6.	Общее количество часов в год, из расчета 52 недели	234	100	312	100	468	100	728	100	1040	100				
7.	Количество часов в неделю	4,5		6		9		14		20					
8.	Количество тренировок в неделю	3-4		3-4		4-6		6		6					
9.	Общее количество тренировок в год	156-208		156-208		208-312		312		312					

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

тренировочных занятий по виду спорта восточное боевое единоборство,
для спортивных дисциплин «кумиде», «всесовременная», «командные соревнования», «спарринг постановочный» из
расчета на 52 недели (час)

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	ЭТАПЫ И ГОДЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ											
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства			
		до одного года		свыше одного года		до трех лет		свыше трех лет		до трех лет		свыше трех лет	
		1 год		2-3 год		1 - 3 год		4 год		1 - 3 год		4 год	
		(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
1.	Общая физическая подготовка	70	30	75	24	65	14	102	14	104	10		
2.	Специальная физическая подготовка	35	15	50	16	94	20	146	20	146	14		
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	6	2	19	4	36	5	104	10		
4.	Техническая подготовка	82	35	119	38	187	40	291	40	499	48		
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	42	18	56	18	66	14	95	13	94	9		
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	9	2	15	2	31	3		
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	2	6	2	28	6	43	6	62	6		
6. Общее количество часов в год, из расчета 52 недели		234	100	312	100	468	100	728	100	1040	100		
7. Количество часов в неделю	4,5			6		9		14		20			
8. Количество тренировок в неделю	3-4			3-4		4-6		6		6			
9. Общее количество тренировок в год	156-208			156-208		208-312		312		312			

2.6. Календарный план воспитательной работы

Примерный календарный план воспитательной работы (Таблица №8), инструкторской и судейской практики составляется МБУ ДО «Спортивная школа единоборств» на учебный год с учётом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Таблица № 8

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к	В течение года

	здорового образа жизни	организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (греб, 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 УР, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение 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
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и	В течение года

		взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки		

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и родительских собраний;
- ежегодная оценка уровня знаний обучающихся.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Обучающиеся принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у обучающегося.
2. Использование или попытка использования обучающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны обучающегося или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающимся или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения обучающемуся или иным лицом любому обучающемуся в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.

11. Действия обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

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

Таблица № 9

План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1*)
	2.Теоретическое занятие	«Ценности спорта, Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в УР	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в УР
	3.Проверка лекарственных препаратов		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять

	(знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)				лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2*).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в УР РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в УР
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Обучающийся	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2*). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №3* и №4*).
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1*)
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Обучающийся	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть

ин)					системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в УР РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в УР
	4. Семинар для спортсменов	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в УР РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в УР
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2*). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложение №5* и №6*).
Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Обучающийся	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» Подача запроса на ТИ» Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в УР РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в УР

2.8. План инструкторской и судейской практики

Представленная программа имеет цель подготовить не только спортсменов высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила ВБЕ, правила поведения в спортивном зале и вне его, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменам познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем. На данный момент вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным. Учитывая недостаток квалифицированных тренеров-преподавателей физкультурно-спортивных организаций, спортивные организации должны взять на себя заботу о подготовке новых кадров в данной области.

Одной из задач организаций является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-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 обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время учебно-тренировочного процесса на любом этапе необходимо обучить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных организациях в роли судьи. Для обучающихся этапы спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания «Инструктор по спорту» и судейского звания «Судья по спорту».

В таблице № 10 представлен примерный план инструкторской практики.

Таблица №10

Примерный план инструкторской практики

Этапы подготовки	Задачи	Виды практических занятий
Этап начальной подготовки	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта	Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами.	1.Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2.Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3.Обучение основным техническим и тактическим приемам.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами.	1.Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 2.Обучение основным техническим и тактическим приемам. 3.Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 4.Подбор упражнений для совершенствования техники.

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

Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ». П.2.6.

В медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в

спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль режима дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств
- выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти (Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий». П.2).

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами организации.

Требования к организации и проведению медико-биологических, мероприятий

Обучающийся, представляет из себя сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность обучающихся на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру-преподавателю объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности обучающихся, своевременно вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс. Важно в спортивной подготовке значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными ориентирами рационального построения учебно-тренировочного процесса обучающихся различного возраста и квалификации.

Педагогический контроль – является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности обучающихся на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки

эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности обучающихся, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности обучающихся.

Методы медицинского контроля направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

В последние года значительно повысилось значение организации медико-биологического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой обучающегося.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершающийся принятием решения.

Методы контроля:

- анкетирование, опрос;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

Самоконтроль – это система наблюдений обучающегося за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные медицинского контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения учебно-тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер-

преподаватель должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности.

Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок.

Для правильной организации тренировочного процесса тренер-преподаватель остро нуждается в помощи спортивного врача.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Медицинский контроль осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

- этапное комплексное обследование являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;

- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Большое внимание уделяется психологической подготовке.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

Планы применения восстановительных средств

К здоровью обучающихся предъявляются большие требования, так как в процессе учебно-тренировочной - соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения тренировочных нагрузок;
- стресс - восстановление – восстановление перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется процессом гетерохронностью нормализации, как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью учебно-тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как фаза супер компенсации.

Для восстановления работоспособности спортсменов используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся:

- в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;
- в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу;
- после тренировочного занятия, соревнования;
- в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день;
- после микроцикла соревнований;
- после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

-рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение учебно-тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

-построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудование и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

-варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и учебно-тренировочными занятиями;

-разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

-разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо – и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно – гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон – отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После учебно-тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристический поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно- солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день — одно

средство.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные мероприятия обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

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

2.10 Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программ спортивной подготовки рассчитывается в **астрономических часах** с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – **2 часов**;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - **3 часов**;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - **4 часов**.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий **не может составлять более 8 академических часов**.

Для осуществления эффективности тренировочного процесса следует учитывать следующие факторы:

основные условия тренировочного процесса - отражающие его организацию (материально-бытовые условия, календарь соревнований и другие -общие - социально-экономические;

-интегральные - отражающие суммарный эффект функционального состояния различных систем организма, педагогические параметры - спортивного мастерства, энергетико-функциональные - спортивной работоспособности, анатомо-морфологические - физического развития, параметры психических состояний;

-дифференциальные - отражающие некоторые моменты, связанные с управлением в тренировочном процессе;

- основные условия тренировочного процесса - отражающие его организацию (материально-бытовые условия, календарь соревнований и другие).

Занятия проводятся в спортивном зале. Форма одежды спортивная. В ходе занятия периодически осуществляется текущее обследование занимающихся для контроля и оценки их функционального состояния.

Занятия состоят из подготовительной, основной и заключительной частей. Перед тем как приступить к изучению техники, важно освоить правильные способы страховки и самостраховки, которые позволят избежать травм, как на занятиях, так и в повседневной жизни. Необходимо также подготовить все суставы и связки организма к выполнению нестандартных движений и нагрузок. Упор делается на укрепление и развитие мышц и связок. Тренировка начинается с выполнения простых элементов акробатики и специальных упражнений. К основным подготовительным упражнениям относятся:

кувырки, перекаты, падения.

Специальные упражнения включают в себя:

- передвижения в различных положениях (стоя на корточках и лежа) с использованием различных способов дыхания;
- упражнения на координацию;
- упражнения с партнером для развития гибкости;
- упражнения на развитие чувства уверенности в своих силах.

Кроме того, в подготовительной части уделяется большое внимание физической подготовке занимающихся, для чего используются следующие, в том числе коллективные, упражнения на развитие силы и выносливости.

Все упражнения выполняются с различной интенсивностью и дыханием, соответствующим нагрузке. Необходимо иметь в виду, что сильное утомление во время разминки может негативно отразиться на основной части занятия, поэтому необходимо постоянно концентрировать внимание на правильности дыхания и интенсивности нагрузки.

При построении тренировочного процесса необходимо руководствоваться следующими принципами:

- сознательности и активности;
- наглядности;
- систематичности или повторности;
- последовательности;
- постепенности;
- всесторонности;
- индивидуализации.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Структура тренировочного занятия включает в себя вводно-

подготовительную часть (разминку), основную и заключительную часть.

Подготовительная часть состоит из двух частей. Задача первой части состоит в том, чтобы поднять общую работоспособность организма за счет усиления главным образом вегетативных функций (разогревание). Во второй части разминки идет подготовка к предстоящей работе.

Основная часть тренировочного занятия направлена на повышение у занимающихся всесторонней физической и специальной подготовленности, на обучение спортивной технике и тактике, на воспитание волевых качеств, развитию силы, быстроты, выносливости и гибкости.

Заключительная часть необходима в каждом тренировочном занятии для постепенного снижения нагрузки, приведения организма в состояние, близкое к норме.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:

Лицо, проходящее спортивную подготовку, обязано:

- своевременно проходить медицинские осмотры, предусмотренные в соответствии с настоящим ФЗ,
- выполнять по согласованию с тренером указания врача;
- незамедлительно сообщать руководителям или иным ответственным должностным лицам организации, осуществляющей спортивную подготовку, либо своему тренеру, о возникновении при прохождении спортивной подготовки ситуаций, представляющих угрозу жизни или здоровью этого лица либо жизни или здоровью иных лиц, в том числе о неисправностях, используемых оборудования и спортивного инвентаря, заболеваниях и травмах, а также о нарушениях общественного порядка при прохождении спортивной подготовки;

Спортсмены обязаны:

- соблюдать требования безопасности во время участия в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, тренировочных мероприятиях и при нахождении на объектах спорта;
- соблюдать антидопинговые правила;
- предоставлять информацию о своем местонахождении в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами в целях проведения допинг - контроля;
- не принимать участие в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари на официальные спортивные соревнования по виду или видам спорта, по которым они участвуют в соответствующих официальных спортивных соревнованиях;
- соблюдать санитарно-гигиенические требования, медицинские требования, регулярно проходить медицинские обследования в целях обеспечения безопасности занятий спортом для здоровья.

Тренер обязан:

- Производить построение и переключку групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.
- Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх

установленной нормы.

- Провести разминку с занимающимся.
- Немедленно сообщать в администрации учреждения о происшествиях и всякого рода травмах и несчастных случаях.
- При получении травмы занимающимся немедленно оказать первую помощь, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- Постепенно увеличивать плотность занятия при физиологически оправданных нормах тренировочной нагрузки и соответствующем подборе тренировочных заданий.
- Проводить занятия при наличии медицинской аптечки, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств по оказанию первой помощи при травмах.
- При неисправности спортивного инвентаря или оборудования прекратить занятия и сообщить об этом в администрацию.
- При нарушении инструкции по охране труда спортсменами, проводить внеплановый инструктаж по охране труда.

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам реализации программы

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:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «восточное боевое единоборство»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «восточное боевое единоборство»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- принимать участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года для спортивных дисциплин «кумите», «весовая категория»;
- укрепление здоровья;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на следующий этап спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «восточное боевое единоборство»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «восточное боевое единоборство»;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на следующий этап спортивной подготовки.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки спортивная школа, осуществляющая спортивную подготовку, использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки;
- в) просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных сборах и спортивных соревнованиях.

При создании оптимальных условий для физического и психического

развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей занимающихся посредством систематических занятий ВБЕ, программа ставит своей целью, по окончании ее реализации, подготовить высококлассного спортсмена, который бы показывал стабильно высокий результат, выступая на соревнованиях Российского и международного уровня.

Формы проверки результатов освоения программы

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего тренировочного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговый контроль проводится с целью: определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце тренировочного года все занимающиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные нормативы и тестов не связанных с физическими нагрузками. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

После окончания 1 года занятий обучающийся должен:

- стремиться к систематическим занятиям спортом;
- овладеть основами техники выполнения комплекса физических упражнений и техники подвижных игр;
- стремиться к развитию и совершенствованию общих физических качеств;
- ознакомиться с требованиями спортивного режима и гигиены.

По окончании этапа начальной подготовки обучающийся должен:

- систематически укреплять своё здоровье и расширять функциональные возможности организма;
- совершенствовать показатели своей физической подготовленности;
- совершенствовать уровень освоения базовой техники восточного боевого единоборства;
- соблюдать нормы личной гигиены и самоконтроля.

По окончании тренировочного этапа обучающийся должен:

- уметь совершенствовать свою физическую и функциональную подготовленность;
- совершенствовать свое технико-тактическое мастерство;
- формировать морально-волевые качества;
- освоить теоретические разделы программы.

По окончании этапа спортивного совершенствования

обучающийся должен:

- постоянно совершенствовать свою специальную физическую подготовленность;
- постоянно совершенствовать свое технико-тактическое мастерство (применение ударной и бросковой техники в различных условиях);
- постоянно совершенствовать динамику своих спортивно-технических показателей;
- достичь высоких результатов выступлений на Всероссийских соревнованиях.

По окончании всей программы обучающийся сможет:

- применять на практике полученные теоретические знания;
- управлять своим эмоциональным состоянием;
- самостоятельно планировать тренировочный процесс;
- организовывать тренировочный процесс в группах начальной подготовки;
- иметь спортивное звание не ниже «Мастер спорта России»;
- получить судейскую категорию (не ниже регионального уровня).

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой СШ, реализующей Программу, 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.

Тест

**на тему «Общая физическая подготовка.
Специальная физическая подготовка»**

1. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают учебно-тренировочный процесс, направленный:

- А. на формирование правильной осанки;
- Б. на гармоничное развитие человека;
- В. на всестороннее и гармоничное физическое развитие

2. Основными признаками физического развития являются?

- А. антропометрические показатели;
- Б. социальные особенности человека;
- В. особенности интенсивности работы

3. Какое из перечисленных определений не относится к основным физическим (двигательным) качествам человека?

- А. сила;
- Б. быстрота;
- В. стройность;
- Г. выносливость;
- Д. ловкость;
- Е. гибкость

4. Оценивают уровень ОФП по следующим показателям:

- А. быстрота, выносливость, силовая подготовленность;
- Б. быстрота, ловкость, гибкость;
- В. сила, быстрота, стройность

5. Выносливость – это

А. способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени;

Б. способность преодолевать внешнее сопротивление;

В. способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности

6. Быстрота – это

А. Способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени;

Б. Способность преодолевать внешнее сопротивление;

В. Способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности

7. Гибкость - это

А. способность преодолевать внешнее сопротивление;

Б. способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности;

В. Способность выполнять движение с большой амплитудой

8. Сила – это

А. Способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;

Б. способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий;

В. способность поднимать тяжелые предметы

9. Под физическим качеством «ловкость» понимают

А. способность точно дозировать величину мышечных усилий;

Б. способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность;

В. Освоить действие и сохранить равновесие

10. Средства развития быстроты

А. многократно повторяемые с максимальной скоростью упражнения;

Б. бег на короткие дистанции;

В. подвижные игры

11. Бег на длинные дистанции развивает

А. Ловкость;

Б. Быстроту;

В. Выносливость

12. Какое двигательное действие следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?

- А. прыжки со скакалкой;
- Б. подтягивание в висе;
- В. длительный бег до 25-30 мин.

13. При помощи каких физических упражнений наиболее эффективно формируется физическое качество ловкость?

- А. посредством спортивных и подвижных игр;
- Б. посредством длительной равномерной работы средней интенсивности;
- В. посредством упражнений высокой интенсивности

14. Выносливость человека не зависит от

- А. Прочности звеньев опорно-двигательного аппарата;
- Б. Силы мышц;
- В. Возможностей систем дыхания и кровообращения

15. Какой вид спорта обеспечивает наибольший прирост в силе?

- А. Бокс;
- Б. керлинг;
- В. тяжелая атлетика

16. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости

- А. Бокс;
- Б. гимнастика;
- В. армрестлинг

17. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития скоростных способностей

- А. Спринтерский бег;
- Б. стайерский бег;
- В. тяжелая атлетика

18. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются

- А. Общеразвивающими;
- Б. Собственно-силовыми;
- В. Скоростно-силовыми

19. Какой вид спорта наиболее эффективно развивает гибкость и координацию движений?

- А. фехтование;
- Б. баскетбол;
- В. художественная гимнастика

20. Какое влияние оказывают физические упражнения на развитие телосложения человека?

- А. укрепляют здоровье;
- Б. повышают работоспособность;
- В. формируют мускулатуру.

Ответы: 1-В,2-А,3-В,4-

A,5B,6A,7B,8B,9B,10B,11B,12B,13A,14A,15B,16B,17A,18B,19B,20B.

Критерии оценки:

Отлично – 90 – 100 % правильных ответов

Хорошо – 80 – 89 % правильных ответов

Удовлетворительно – 60-79 % правильных ответов.

**3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)
по виду спортивной подготовки ВБЕ**

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизацию знаний, умений и навыков, на их закрепление и упорядочивание. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов. Текущая проверка осуществляется тренерами в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки

спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

Контрольные испытания, представленные в таблицах 11, 12, 13 дают оценку развития основных физических качеств спортсмена, необходимых для зачисления на разные этапы спортивной подготовки.

Таблица № 11

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ката», «куэн»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в 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.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			10,4	10,9	10,0	10,4

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

Таблица № 12

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики /юноши	девочки/д евушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ката», «куэн»				
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 3 x 10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «кумите», «весовая категория», «командные соревнования», «спарринг постановочный»				

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 3 x 10 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 30с	Количество раз	не менее	
			17	12
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Таблица № 13

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	8,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин)	с	не более	
			46	40

2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Вис хватом сверху на высокой перекладине. Поднимание ног до касания перекладины	количество раз	не менее	
			10	
2.2.	Прыжки боком через гимнастическую скамейку	количество раз	не менее	
			10	
2.3.	Лежа на спине. Бросок медицинбола весом 3 кг из-за головы в стену	количество раз	не менее	
			10	-
2.4.	Лежа на спине. Бросок медицинбола весом 2 кг из-за головы в стену	количество раз	не менее	
			-	10
2.5.	Подтягивание из виса на перекладине хватом сверху	количество раз	не менее	
			12	-
2.6.	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине хватом сверху	количество раз	не менее	
			-	16
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,9	8,2
2.8.	Бег на 2000м	мин	не более	
			9	11
2.9.	Запрыгивание на возвышенность высотой 60 см	количество раз	не менее	
			5	
2.10	Бег с максимальной частотой и высоким подниманием бедра через лежащую на полу лесенку, наступая правой и левой ногой в каждый квадрат	м	не менее	
			10	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Тестирование ОФП, СФП осуществляется 2 раза в год – в начале и конце тренировочного года.

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

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки МБУ ДО «СШ единоборств».

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

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объёме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

1. Титульный лист (на бланке МБУ ДО «СШ единоборств»):
 - Гриф согласования с руководителем МБУ ДО «СШ единоборств»;
 - Название рабочей программы тренера - преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера - преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);
2. Общие положения:
 - Цель и задачи этапа спортивной подготовки.
3. Срок реализации этапа спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группе на этапе начальной подготовки 1 года обучения. Объем образовательной программы.
4. Годовой учебно-тренировочный план.
5. Требования к результатам реализации программы:
 - Тесты, не связанные с физическими нагрузками.
 - Норматив общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап подготовки по виду спорта «кикбоксинг».
 - Объем соревновательной деятельности и достижение соответствующего уровня спортивной квалификации.
6. Информационно-методические условия реализации программы:
 - Интернет-ресурсы.
 - Перечень аудиовизуальных средств.
 - Список литературы.

Календарный учебно-тренировочный график составляется на учебный год МБУ ДО «СШ единоборств» самостоятельно по каждому этапу спортивной подготовки согласно объёму соревновательной деятельности, определенному в Дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, включающий в себя перечень спортивных и учебно-

тренировочных мероприятий, период прохождения аттестации в течение учебного года, медико-биологических мероприятий, восстановительных мероприятий по отдельным этапам, определяет календарный период проведения мероприятия.

При составлении учебно-тренировочного графика учитываются различные принципы периодизации учебного года и особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта ВБЕ в МБУ ДО «СШ единоборств».

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

Программный материал для учебно-тренировочных занятий планируется с учетом возрастных особенностей занимающихся. Разделы программного материала взаимосвязаны друг с другом в процессе многолетней подготовки спортсменов восточного боевого единоборства. Программный материал может выполняться обучающимися в составе общей группы, индивидуально (работа по заданию тренера-преподавателя отдельно от группы) или самостоятельно (выполнение общеразвивающих или специальных упражнений) в свободное время с учетом рекомендаций тренера-преподавателя.

Этап начальной подготовки - первый год обучения

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения

Строевые и порядковые упражнения: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкание, изменение направления движения, остановка во время движения шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости и направления движения.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы; в полуприседе, приседе; ускоренная спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону и др.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; змейкой; спиной вперед, боком, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; семенящий бег; с изменением направления и др.

Прыжки: в длину и высоту с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня и др.

Упражнения без предметов: упражнения для рук и пояса; упражнения для туловища; упражнения для ног; упражнения для рук, туловища и ног;

упражнения для формирования правильной осанки; упражнения на расслабление; дыхательные упражнения.

Координация движений

Акробатические упражнения - группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора и из основной стойки. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекаты в сторону согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения на коленях перекат вперед, прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках, кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с помощью и опорой ногами в стену. Мостик. Равновесия.

Подвижные игры и эстафеты : с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Спортивные игры баскетбол, гандбол, регби, футбол – ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

Сила.

Упражнения для мышц туловища и шеи, лежа на спине, лицом вниз, сгибания и поднимая ног, наклоны, прогибания. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения с предметами: со скакалкой; с гимнастической палкой; упражнения с малым мячом; с гантелями; с набивными мячами; упражнения со стулом.

Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической стенке; на перекладине.

Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за бедра, пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; сидящего спереди, на руках впереди себя; приседания и наклоны с партнером на плечах; приседания стоя спиной друг к другу сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения; ходьба на руках с помощью партнера; разведение и сведение ног; стоя лицом друг к другу поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение, взявшись за руки, за одну руку;

вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади); внезапные остановки после кружения и вращения; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера

Скорость.

Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метания, многоборье, соревнования в пятиборье. Спортивные, подвижные игры.

Выносливость.

Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метания, многоборье, соревнования в пятиборье. Спортивные, подвижные игры.

Гибкость.

Мост, махи в разные стороны, прогибы туловища, наклоны, шпагаты.

Специальная физическая подготовка

Гибкость.

Выполнение специальных технических приемов и действий с максимальной амплитудой движения. Удары ногами на верхнем уровне.

Координация движений.

Базовая техника ВВЕ: стойки: зенкуцу дачи, киба дачи, кокуцу дачи, неко-аши дачи, коза дачи, шихо дачи, фудо дачи; перемещения: сентайаши, йориаши, цуги аши, тобикоми; техника ударов руками: цуки, учи; техника блоков: сото, учи, барай, осаэ, нагаши, сукуэ; техника ударов ногами гери: мая, йоко, уширо, маваши, хидза, кеаге, кикомы; техника работы корпуса: повороты ханми, дзен, миханми, уклоны, нырки; комбинации ударов и блоков; комплексы формальных упражнений (ката): хейан 1-5, Тэкки1, Бассай Дай.

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.

Скорость.

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

Сила.

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

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;

Технико-тактическая подготовка

Спарринг. Работа по правилам соревнования ниппон кэмпо в защитном снаряжении.

Работа традиционным оружием: техника блоков, ударов, перехваты нунчаку; техника атаки и защиты шестом, перехваты и комбинации; техника блоков и ударов тонфа; техника кама; техника сай.

Соревновательные ката с длинным, парным и гибкими видами традиционного оружия.

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.

Этап начальной подготовки - второй и третий года обучения

Основные методы, задачи, средства тренировок совпадают с 1-м годом обучения.

Учебно-тренировочный этап первого, второго и третьего года обучения

Теоретическая подготовка

Общая характеристика единоборств; история ВБЕ; средства и методы общей, специальной физической и технико-тактической подготовки в ВБЕ; изучение терминологий ВБЕ.

Техническая подготовка

Техника ВБЕ; техника конкретного спортсмена, характеризующаяся степенью освоения системы движений, составляющих арсенал ВБЕ. Сбивающие факторы в ВБЕ

Тактика

Тактические знания, умения. Тактические навыки. Тактическое мышление.

Общеразвивающие упражнения

Строевые и порядковые упражнения: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания, изменение направления движения, остановка во время движения шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости и направления движения.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы; в полуприседе, приседе; ускоренная спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону и др.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; змейкой; спиной вперед, боком, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; семенящий бег; с изменением направления и др.

Прыжки: в длину и высоту с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня и др.

Упражнения без предметов: упражнения для рук и пояса; упражнения для туловища; упражнения для ног; упражнения для рук, туловища и ног; упражнения для формирования правильной осанки; упражнения на расслабление; дыхательные упражнения.

Координация движений

Акробатические упражнения - группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора и из основной стойки. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекаты в сторону согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения на коленях перекат вперед, прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках, кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с помощью и опорой ногами в стену. Мостик. Равновесия.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Спортивные игры: баскетбол, гандбол, регби, футбол – ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

Сила.

Упражнения для мышц туловища и шеи, лежа на спине, лицом вниз, сгибания и поднимание ног, наклоны, прогибания. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения с предметами: со скакалкой; с гимнастической палкой; упражнения с малым мячом; с гантелями; с набивными мячами; упражнения со стулом.

Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической стенке; на перекладине.

Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за бедра, пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедрах;

сидящего спереди, на руках впереди себя; приседания и наклоны с партнером на плечах; приседания стоя спиной друг к другу сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения; ходьба на руках с помощью партнера; разведение и сведение ног; стоя лицом друг к другу поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение, взявшись за руки, за одну руку; вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади); внезапные остановки после кружения и вращения; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера

Скорость.

Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метания, многоборье, соревнования в пятиборье. Спортивные, подвижные игры.

Выносливость.

Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метания, многоборье, соревнования в пятиборье. Спортивные, подвижные игры.

Гибкость.

Мост, махи в разные стороны, прогибы туловища, наклоны, шпагаты.

Специальная физическая подготовка

Гибкость.

Выполнение специальных технических приемов и действий с максимальной амплитудой движения. Удары ногами на верхнем уровне.

Координация движений.

Базовая техника ВБЕ: стойки: зенкуцу дачи, киба дачи, кокуцу дачи, неко-аши дачи, коза дачи, шихо дачи, фудо дачи; перемещения: сентайаши, йориаши, цуги аши, тобикоми; техника ударов руками: цуки, учи; техника блоков: сото, учи, барай, осаэ, нагаши, сукуэ; техника ударов ногами гери: мая, йоко, уширо, маваши, хидза, кеаге, кикоми; техника работы корпуса: повороты ханми, дзен, миханми, уклоны, нырки; комбинации ударов и блоков; комплексы формальных упражнений (ката): хейан 1-5, Тэкки1, Бассай Дай, Зион, Эмпи. Выполнение кихона.

Работа со спортивным предметом Бо, Кама, Нун-чаки.

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.

Скорость.

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

Сила.

Выполнение технических действий с утяжелением, с максимальной концентрацией (кимэ). Работа на абсолютную и относительную силу.

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;

Технико-тактическая подготовка

Спарринг. Работа по правилам соревнования ниппон кэмпо в защитном снаряжении.

Работа традиционным оружием: техника блоков, ударов, перехваты нунчаку; техника атаки и защиты шестом, перехваты и комбинации; техника блоков и ударов тонфа; техника кама; техника сай.

Соревновательные ката с длинным, парным и гибкими видами традиционного оружия.

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. Техника ВБЕ; техника конкретного спортсмена, характеризующаяся степенью освоения системы движений, составляющих арсенал ВБЕ. Сбивающие факторы в ВБЕ

Учебно-тренировочный этап четвертого года обучения

Теоретическая подготовка

Изучение терминологии ВБЕ; правила судейства по основным версиям ВБЕ; сведения о строении и функциях организма человека; физиологические основы влияния упражнения на организм спортсмена, адаптация к тренировочным нагрузкам.

Техническая подготовка

Техника конкретного спортсмена, характеризующаяся степенью освоения системы движений, составляющих арсенал ВБЕ.

Тактика

Владение современными средствами, формами и видами тактики ВБЕ. Соответствие тактики уровню развития ВБЕ как вида спорта со специфической структурой спортивной деятельности. Специфика вида спорта. Тактика схватки.

Общеразвивающие упражнения

Строевые и порядковые упражнения: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкание, изменение направления движения, остановка во время движения шагом и бегом,

переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости и направления движения.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы; в полуприседе, приседе; ускоренная спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону и др.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; змейкой; спиной вперед, боком, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; семенящий бег; с изменением направления и др.

Прыжки: в длину и высоту с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня и др.

Упражнения без предметов: упражнения для рук и пояса; упражнения для туловища; упражнения для ног; упражнения для рук, туловища и ног; упражнения для формирования правильной осанки; упражнения на расслабление; дыхательные упражнения.

Координация движений

Акробатические упражнения - группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора и из основной стойки. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекаты в сторону согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения на коленях перекат вперед, прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках, кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с помощью и опорой ногами в стену. Мостик. Равновесия.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Спортивные игры: баскетбол, гандбол, регби, футбол – ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

Сила.

Упражнения для мышц туловища и шеи, лежа на спине, лицом вниз, сгибания и поднимая ног, наклоны, прогибания. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения с предметами: со скакалкой; с гимнастической палкой; упражнения с малым мячом; с гантелями; с набивными мячами; упражнения со стулом.

Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической стенке; на перекладине.

Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за бедра, пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; сидящего спереди, на руках впереди себя; приседания и наклоны с партнером на плечах; приседания стоя спиной друг к другу сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения; ходьба на руках с помощью партнера; разведение и сведение ног; стоя лицом друг к другу поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение, взявшись за руки, за одну руку; вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади); внезапные остановки после кружения и вращения; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера

Упражнения с отягощением: Работа с гирями, гантелями, штангой, блинами.

Скорость.

Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метания, многоборье, соревнования в пятиборье. Спортивные, подвижные игры.

Выносливость.

Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метания, многоборье, соревнования в пятиборье. Спортивные, подвижные игры.

Гибкость.

Мост, махи в разные стороны, прогибы туловища, наклоны, шпагаты.

Специальная физическая подготовка

Гибкость.

Выполнение специальных технических приемов и действий с максимальной амплитудой движения. Удары ногами на верхнем уровне.

Координация движений.

Базовая техника ВВЕ: стойки: зенкуцу дачи, киба дачи, кокуцу дачи, неко-аши дачи, коза дачи, шихо дачи, фудо дачи; перемещения: сентайаши, йориаши, цуги аши, тобикоми; техника ударов руками: цуки, учи; техника блоков: сото, учи, барай, осаэ, нагаши, сукуэ; техника ударов ногами гери: мая, йоко, уширо, маваши, хидза, кеаге, кикомы; техника работы корпуса: повороты ханми, дзен, миханми, уклоны, нырки; комбинации ударов и блоков; комплексы формальных упражнений (ката): хейан 1-5, Тэкки1,

Бассай Дай. Эмпи, Годзюшихо, Сочин, Конкушо. Выполнение кихона. Выполнение кихона со спортивным предметом.

Работа со спортивным предметом: Бо, Кама, Нун-чаки, тонфы, Эку, Санцецекун.

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.

Скорость.

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

Сила.

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

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;

Технико-тактическая подготовка

Спарринг. Работа по правилам соревнования ниппон кэмпо в защитном снаряжении.

Работа традиционным оружием: техника блоков, ударов, перехваты нунчаку; техника атаки и защиты шестом, перехваты и комбинации; техника блоков и ударов тонфа; техника кама; техника сай.

Соревновательные ката с длинным, парным и гибкими видами традиционного оружия.

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.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Теоретическая подготовка

Изучение терминологии ВБЕ; правила судейства по основным версиям ВБЕ; сведения о строении и функциях организма человека; физиологические основы влияния упражнения на организм спортсмена, адаптация к тренировочным нагрузкам.

Техническая подготовка

Техника конкретного спортсмена, характеризующаяся степенью освоения системы движений, составляющих арсенал ВВЕ.

Тактика

Владение современными средствами, формами и видами тактики ВВЕ. Соответствие тактики уровню развития ВВЕ как вида спорта со специфической структурой спортивной деятельности. Специфика вида спорта. Тактика схватки.

Общеразвивающие упражнения

Строевые и порядковые упражнения: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания, изменение направления движения, остановка во время движения шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости и направления движения.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы; в полуприседе, приседе; ускоренная спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону и др.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; змейкой; спиной вперед, боком, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; семенящий бег; с изменением направления и др.

Прыжки: в длину и высоту с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня и др.

Упражнения без предметов: упражнения для рук и пояса; упражнения для туловища; упражнения для ног; упражнения для рук, туловища и ног; упражнения для формирования правильной осанки; упражнения на расслабление; дыхательные упражнения.

Координация движений

Акробатические упражнения - группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора и из основной стойки. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекаты в сторону согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения на коленях перекат вперед, прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках, кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое)

плечо; перевороты боком; комбинации прыжков. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с помощью и опорой ногами в стену. Мостик. Равновесия.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Спортивные игры: баскетбол, гандбол, регби, футбол – ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

Сила.

Упражнения для мышц туловища и шеи, лежа на спине, лицом вниз, сгибания и поднимая ног, наклоны, прогибания. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения с предметами: со скакалкой; с гимнастической палкой; упражнения с малым мячом; с гантелями; с набивными мячами; упражнения со стулом.

Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической стенке; на перекладине.

Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за бедра, пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; сидящего спереди, на руках впереди себя; приседания и наклоны с партнером на плечах; приседания стоя спиной друг к другу сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения; ходьба на руках с помощью партнера; разведение и сведение ног; стоя лицом друг к другу поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение, взявшись за руки, за одну руку; вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади); внезапные остановки после кружения и вращения; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера

Упражнения с отягощением: Работа с гирями, гантелями, штангой, блинами.

Скорость.

Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метания, многоборье, соревнования в пятиборье. Спортивные, подвижные игры.

Выносливость.

Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метания, многоборье, соревнования в пятиборье. Спортивные, подвижные игры.

Гибкость.

Мост, махи в разные стороны, прогибы туловища, наклоны, шпагаты.

Специальная физическая подготовка

Гибкость.

Выполнение специальных технических приемов и действий с максимальной амплитудой движения. Удары ногами на верхнем уровне.

Координация движений.

Базовая техника ВБЕ: стойки: зенкуцу дачи, киба дачи, кокуцу дачи, неко-аши дачи, коза дачи, шихо дачи, фудо дачи; перемещения: сентайаши, йориаши, цуги аши, тобикоми; техника ударов руками: цуки, учи; техника блоков: сото, учи, барай, осаэ, нагаши, сукуэ; техника ударов ногами гери: мая, йоко, уширо, маваши, хидза, кеаге, кикоми; техника работы корпуса: повороты ханми, дзен, миханми, уклоны, нырки; комбинации ударов и блоков; комплексы формальных упражнений (ката): хейан 1-5, Тэкки1, Бассай Дай. Эмпи, Годзюшихо, Сочин, Конкушо. Выполнение кихона. Выполнение кихона со спортивным предметом.

Работа со спортивным предметом: Бо, Кама, Нун-чаки, тонфы, Эку, Санцецекун.

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.

Скорость.

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

Сила.

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

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;

Технико-тактическая подготовка

Спарринг. Работа по правилам соревнования ниппон кэмпо в защитном снаряжении.

Работа традиционным оружием: техника блоков, ударов, перехваты нунчаку; техника атаки и защиты шестом, перехваты и комбинации; техника блоков и ударов тонфа; техника кама; техника сай.

Соревновательные ката с длинным, парным и гибкими видами традиционного оружия.

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.

Примерный календарный учебно-тренировочный график по виду спорта «восточное боевое единоборство» для спортивных дисциплин «ката», «куэн» отражен в Таблицах № 14-18, для спортивных дисциплин «кумитэ», «весовая категория», «командные соревнования», «спарринг постановочный» в Таблицах № 19-23.

Таблица № 14

**Календарный учебно-тренировочный график
для группы НП-1 по виду спорта "восточное боевое единоборство" для
спортивных дисциплин «ката», «куэн»**

Разделы подготовки	Месяц												общее колич ество часов
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	6	6	6	5	6	6	5	5	5	5	5	6	66
Специальная физическая подготовка	2	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	35
Участие в соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Техническая подготовка	8	8	8	8	8	9	9	8	9	7	8	8	98
Тактическая, Теоретическая, психологическая подготовка	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	28
Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0	0	0	3	0	0	0	0	0	2	2	0	7
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	19	19	19	20	19	20	20	19	20	20	20	19	234

Таблица № 15

**Календарный учебно-тренировочный график
для групп НП-2, НП-3 по виду спорта «восточное боевое единоборство» для
спортивной дисциплины «ката», «куэн»**

Разделы подготовки	месяц												общее колич ество часов
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	7	7	7	6	6	6	6	75
Специальная физическая подготовка	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	50
Участие в соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Техническая подготовка	12	12	11	10	12	12	12	12	12	12	12	12	141
Тактическая, Теоретическая, психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	37
Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0	0	0	3	1	0	0	0	1	2	2	0	9
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	26	25	24	26	26	26	26	27	27	27	27	25	312

Таблица № 16

**Календарный учебно-тренировочный график
для групп ТЭ-1, ТЭ-2, ТЭ-3 по виду спорта «восточное боевое единоборство» для
спортивной дисциплины «ката», «куэн»**

Разделы подготовки	Месяц												общее колич ество часов
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	7	5	5	5	6	70
Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	9	8	8	7	7	7	7	88

Участие в соревнованиях	2	3	2	2	2	0	0	0	2	2	2	2	19
Техническая подготовка	19	19	19	18	17	20	20	19	18	18	19	19	225
Тактическая, Теоретическая, психологическая подготовка	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	42
Инструкторская и судейская практика	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	5
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	2	2	0	0	0	2	3	2	2	19
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	40	40	39	39	39	39	38	38	39	39	39	39	468

Таблица № 17

**Календарный учебно-тренировочный график
для групп ТЭ-4 по виду спорта «восточное боевое единоборство» для спортивных дисциплины «ката», «куэн»**

Разделы подготовки	Месяц												общее количество часов
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	7	5	5	5	6	70
Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	9	8	8	7	7	7	7	88
Участие в соревнованиях	2	3	2	2	2	0	0	0	2	2	2	2	19
Техническая подготовка	19	19	19	18	17	20	20	19	18	18	19	19	225
Тактическая, Теоретическая, психологическая подготовка	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	42
Инструкторская и судейская практика	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	5
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и	2	2	2	2	2	0	0	0	2	3	2	2	19

контроль													
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	40	40	39	39	39	39	38	38	39	39	39	39	468

Таблица № 18

**Календарный учебно-тренировочный график
для групп ЭССМ по виду спорта «восточное боевое единоборство» для
спортивной дисциплины «ката», «кузн»**

Разделы подготовки	Месяц												общее колич ество часов
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	8	8	9	9	9	9	9	9	9	9	8	8	104
Специальная физическая подготовка	8	9	8	9	9	9	9	9	8	8	9	9	104
Участие в соревнованиях	8	8	8	8	7	7	7	8	8	8	8	8	93
Техническая подготовка	50	49	49	49	49	50	50	50	49	49	49	50	593
Тактическая, Теоретическая, психологическая подготовка	6	6	6	5	6	7	7	6	6	6	6	6	73
Инструкторская и судейская практика	3	2	2	2	3	0	0	0	3	2	2	2	21
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	5	5	4	4	4	4	4	5	5	4	52
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	87	86	87	87	87	86	86	86	87	87	87	87	1040

Таблица № 19

**Календарный учебно-тренировочный график
для групп НП-1 по виду спорта "восточное боевое единоборство"
для спортивных дисциплин "кумитэ", "весовая категория", "командные
соревнования", "спарринг постановочный"**

Разделы подготовки	Месяц												общее колич ество часов
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	6	70
Специальная физическая подготовка	2	2	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	35
Участие в соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Техническая подготовка	7	7	7	6	7	7	7	7	7	7	6	7	82
Тактическая, Теоретическая, психологическая подготовка	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	42
Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0	0	0	2	0	0	0	0	0	2	1	0	5
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	19	19	19	19	20	20	20	19	20	20	19	20	234

Таблица № 20

**Календарный учебно-тренировочный график
для групп НП-2, НП-3 по виду спорта "восточное боевое единоборство"
для спортивных дисциплин "кумитэ", "весовая категория", "командные
соревнования", "спарринг постановочный"**

Разделы подготовки	Месяц												общее колич ество часов
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	6	6	6	5	7	8	8	7	6	5	5	6	75
Специальная физическая подготовка	5	4	4	4	4	4	4	5	5	4	3	4	50

Участие в соревнованиях	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	6
Техническая подготовка	9	10	10	10	11	10	10	10	9	9	10	11	119
Тактическая, Теоретическая, психологическая подготовка	5	5	5	5	4	4	4	4	5	5	5	5	56
Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0	0	0	2	0	0	0	0	0	2	2	0	6
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

Таблица № 2

**Календарный учебно-тренировочный график
для групп ТЭ-1, ТЭ-2, ТЭ-3 по виду спорта "восточное боевое единоборство"
для спортивных дисциплин "кумитэ", "весовая категория", "командные соревнования", "спарринг постановочный"**

Разделы подготовки	Месяц												общее количество часов
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	7	7	5	5	5	6	65
Специальная физическая подготовка	7	7	7	8	8	10	9	9	8	7	7	7	94
Участие в соревнованиях	2	3	2	2	2	0	0	0	2	2	2	2	19
Техническая подготовка	16	15	16	15	16	17	16	16	15	15	15	15	187
Тактическая, Теоретическая, психологическая подготовка	6	5	5	5	4	6	6	6	5	6	6	6	66
Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	9
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	3	3	3	3	1	1	1	3	3	3	2	28
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	468

Таблица № 22

**Календарный учебно-тренировочный график
для групп ТЭ-4 по виду спорта "восточное боевое единоборство"
для спортивных дисциплин "кумитэ", "весовая категория", "командные
соревнования", "спарринг постановочный"**

Разделы подготовки	Месяц												общее колич ество часов
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	8	8	8	7	9	10	10	9	9	8	8	8	102
Специальная физическая подготовка	11	10	12	12	12	13	14	14	12	12	12	12	146
Участие в соревнованиях	4	4	4	4	4	0	0	0	4	4	4	4	36
Техническая подготовка	24	24	24	24	25	26	25	25	24	24	23	23	291
Тактическая, Теоретическая, психологическая подготовка	7	8	8	8	8	8	9	9	7	7	8	8	95
Инструкторская и судейская практика	2	2	1	2	0	0	0	0	2	2	2	2	15
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	43
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	60	60	61	61	61	60	61	60	61	61	61	61	728

Таблица № 23

**Календарный учебно-тренировочный график
для групп ЭССМ по виду спорта "восточное боевое единоборство"
для спортивных дисциплин "кумитэ", "весовая категория", "командные
соревнования", "спарринг постановочный"**

Разделы подготовки	Месяц												общее колич ество часов
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	8	8	8	7	9	11	11	9	9	8	8	8	104
Специальная физическая подготовка	11	10	12	12	12	13	14	14	12	12	12	12	146
Участие в соревнованиях	9	9	8	9	9	9	8	9	9	9	8	8	104
Техническая подготовка	42	41	41	43	41	43	42	41	42	41	41	41	499

Тактическая, Теоретическая, психологическая подготовка	7	8	8	8	8	8	8	9	7	7	8	8	94
Инструкторская и судейская практика	4	4	4	2	2	0	0	0	3	4	4	4	31
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	6	6	6	5	4	4	4	4	6	6	6	62
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	86	86	87	87	86	88	87	86	86	87	87	87	1040

5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

5.1. Материально-технические условия реализации программы

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

В соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «восточное боевое единоборство» организации осуществляют следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проезда 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.

Выполнение требований к материально-технической базе и инфраструктуре организации, осуществляющей спортивную подготовку, финансируется за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

Для проведения занятий на этапах спортивной подготовки

необходимо обеспечение спортивной экипировкой.

Примерное обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки, приведено в Таблицах 24, 25

Таблица №24

№п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Будо-маты(татами«ласточкинхвост»толщина25мм)(10х10м)	штук	3
2.	Весы электронные(до180кг)	штук	2
3.	Водоналивной боксерский мешок	штук	10
4.	Водоналивной тренажер «мужской торс» для отработки ударов	штук	6
5.	Гантели(от 0,5до5кг)	комплект	4
6.	Гимнастическая палка «бодибар» длина 1200мм(от2до 6кг)	комплект	4
7.	Гимнастическая стенка	штук	6
8.	Гири(от16до32кг)	комплект	2
9.	Гонг боксерский	штук	2
10.	Жилет-отягощение(от6до24кг)	комплект	6
11.	Зеркало(1,6х2м)	штук	6
12.	Лапа-ракетка	штук	10
13.	Лестница координационная для тренировок(4м)	штук	5
14.	Макивара	штук	10
15.	Мат гимнастический(2х1м)	штук	10
16.	Мишень настенная фехтовальная	штук	4
17.	Мяч баскетбольный	штук	2
18.	Мяч волейбольный	штук	2
19.	Мяч набивной (медицинбол)(от1 до5кг)	комплект	4
20.	Мяч набивной (медицинбол)(от6до9кг)	комплект	4
21.	Мяч теннисный	штук	10
22.	Мяч футбольный	штук	2
23.	Палка гимнастическая	штук	10
24.	Подушка боксерская	штук	4
25.	Секундомер	штук	3
26.	Скакалка	штук	10
27.	Скамейка гимнастическая	штук	4
28.	Тренаже 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(от0,5до2кг)	комплект	4
33.	Утяжелители для рук(от0,5до2кг)	комплект	4
34.	Эспандер для ног	штук	10
35.	Эспандер для рук	штук	10
36.	Эспандер-лента(от15до68кг)	комплект	4

Таблица №25

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				ЭНП		УТЭ(СС)		ЭССМ	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бейсболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
2.	Жилет защитный	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	1
3.	Защита голени и стопы	пар	на обучающегося	1	2	1	2	1	2
4.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
5.	Костюм для восточного боевого единоборства	штук	на обучающегося	1	1	2	1	1	1
6.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
7.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
8.	Лапы боксерские	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
9.	Наколенники	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
10.	Перчатки боксерские (10 унций)	пар	на обучающегося	1	2	1	2	2	2
11.	Перчатки защитные	пар	на обучающегося	1	2	1	1	1	0,5
12.	Перчатки снарядные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5
13.	Пояс (белый, синий, красный)	комплект	на обучающегося	-	-	1	3	1	3
14.	Протектор – для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
15.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
16.	Сандалии (шлепанцы)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
17.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
18.	Футболка с длинным рукавом	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
19.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
20.	Футы защитная	пар	на обучающегося	1	2	1	1	1	1
21.	Чешки гимнастические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5
22.	Шапка спортивная	штук	на	-	-	1	1	1	1

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

5.2. Кадровые условия реализации программы

МБУ ДО «СШ единоборств», реализуя дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, обеспечивает соблюдение требований к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки установленным ФССП.

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

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

5.3. Информационно-методические условия реализации программы

5.3.1. Интернет – ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации
<http://www.minsport.gov.ru>;

2. Министерство по физической культуре, спорту и молодежной политике Удмуртской Республики <http://sportturizm.udmurt.ru>;

3. Управление по физической культуре и спорту Администрации города Ижевска <http://www.izh.ru>;
4. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org>;
5. Олимпийский комитет России <http://www.roc.ru/>.
6. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» <http://lib.sportedu.ru/press/>.
7. Федерация восточного боевого единоборства России <http://vbe-sport.ru/>;
8. Российское антидопинговое агентство <http://www.rusada.ru>;
9. Всемирное антидопинговое агентство <http://www.wada-ama.org>;

5.3.2. Перечень аудиовизуальных средств

- Цифровой фотоаппарат;
- Цифровая видеокамера;
- Планшетный компьютер;
- Персональный компьютер;
- Видеопроектор с экраном;
- Телевизор.

5.3.3. Список литературы

1. Алексеев А.В. Психорегулирующая тренировка. – М.: Мысль, 2003.
2. Амонашвили Ш. А. Педагогическая симфония. Учеб.-метод. изд. В 3-х ч. Ч. 3. Екатеринбург: Изд-во УрГУ, 1993. – 216 с.
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. Антонов, А.И. Микросоциология семьи. – М.: Нота Бене, 1998. – 360 с.
5. Асмолов А.Г. Психология личности: Учебник. – М.: Изд-во МГУ, 1990.
6. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.
7. Войцеховский С.М.книгатренера.-М.:ФиС,1971. 312с
8. Гагонин С.Г. Спортивно-боевые единоборства. – СПбГАФК, 1997, –352 с.
9. Голованова Н.Ф. Социализация и воспитание ребенка. – СПб., 2004.
10. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Физическая культура и спорт, 2005.
11. Гужаловский А.А. Физическая подготовка школьников. – Челябинск: Южно-Уральское книжное изд-во, 1980, – 152 с.
12. Железнякова М.Е., Чуприкова Н.И. Психологические критерии мастерства спортсменов. – М., 2005.
13. Ким Т.К. «Физическое воспитание в семье» / Учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: НУ

ОАОУ, 2008. – 208 с.

14. Кон И.С. Психология юношеского возраста. – М.: Просвещение, 1979.
15. Кряж В.Н. Введение в гуманизацию физического воспитания. – Минск, 1996. – 86 с.
16. Кузьменко Г.А. Методики развития социального, эмоционального и практического интеллекта ребенка в процессе спортивной деятельности (в системе значимых качеств личности). Учебное пособие для вузов. – М.: Советский спорт, 2009. – 407 с.
17. Кузьменко Г.А. Психолого-педагогические основы спортивной подготовки детей 9-12 лет. Учебное пособие. М.: Советский спорт, 2008. – 268 с.
18. Макарова Г.А. Врачебный контроль в спорте – М.: Советский спорт, 2008. – 465 с.
19. Марищук В.Л., и др. Методики психодиагностики в спорте. – М.: Просвещение, 2005.
20. Маслоу А.Х. Мотивация и личность. / Пер. санг. А.М. Татлыбаевой. – СПб.: Евразия, 2001. – 478 с.
21. Найдиффер Р. Психология соревнующегося спортсмена. – М.: Физическая культура и спорт, 1979.
22. Настольная книга практического психолога в образовании: Учебное пособие. – М. ВЛАДОС, 1995, – 529 с.
23. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2003.
24. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И., Бокс (обучение и тренировка).
25. Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980.
26. Суханов В. Спортивное каратэ, книга-тренинг, РИФ «Глория» М.; 1995.
27. Павлова Е.П., Щуркова Н.Е. Как воспитать счастливого ребенка (феликсология воспитания). – М.: Педагогическое общество России, 2002. – 182 с.
28. Практикум по спортивной психологии / Под ред. И.П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – 288 с.
29. Попов А.Л. Спортивная психология: Учебное пособие для физкультурных вузов и факультетов физического воспитания. – М.: Флинта: Наука, 2001. – 142 с.
30. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов. – М.: Академический Проект; Фонд «Мир», 2004. – 576 с.
31. Савенков Г.И. Психологическая подготовка спортсмена в современной системе спортивной тренировки: учебное пособие / Г.И. Савенков. – М.: Физическая культура, 2006. – 96 с.
32. Селье Г. Стресс жизни // Психология экстремальных ситуаций: хрестоматия / Сост. А.Е. Тарас, К.В. Сельченко. МН.: Харвест. М.: АСТ, 2000. – С. 6-38.
33. Тихвинская Е. Психология переживания в спорте. Учебное пособие, СПб: Изд-во СПбГУ, 2007.

Щербатых Ю. «Психология успеха». М.: ЭКСМО, 2004

34. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. - М.: ФиС, 1991

35. Хрестоматия «Спортивная психология». Санкт-Петербург, 2002

36. Юшкевич Т.П., Васюк В.Е., Буланов В.А. Тренажеры в спорте. - М.: ФиС, 1989

37. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. - М.: МГИУ, 2001

38. Юшков О.П., Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. - М.: МГИУ, 2001. - 40с.