

Главное управление по физической культуре и спорту администрации города Красноярска
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа по видам единоборств»

Принята
Педагогическим советом
Протокол от 19.12.2025 № 7

Утверждена
Директор МАУДО «СШ по видам единоборств»
_____ Е.Н. Царёв
« 30 » декабря 2025 г.

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта «восточное боевое единоборство»
(спортивные дисциплины: командные соревнования, весовая категория, ката,
кумите)**

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 00A73EBA4032F2E6C4A9B668CBD3637083
Владелец: Царёв Евгений Николаевич
Действителен: с 02.07.2025 до 25.09.2026

Возраст обучающихся:
Для спортивной дисциплины «ката» – с 8 лет
Срок реализации программы:
 НП – 3 года
 УТ – 5 лет
 ССМ – без ограничений
Для спортивной дисциплины
«весовая категория», командные соревнования» - с 10 лет
Срок реализации программы:
 НП – 2 года
 УТ – 5 лет
 ССМ – без ограничений

Авторы-составители:
Любарская Дарья Аркадьевна, старший инструктор-методист

г. Красноярск, 2026 г.

Оглавление

1. Общие положения	3
2. Характеристика Программы.....	5
2.2. Объем Программы	7
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	8
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	13
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	15
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	22
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	23
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	25
3. Система контроля	27
3.1. По итогам освоения Программы	27
3.2. Оценка результатов освоения Программы	29
3.3. Контрольные (далее КН) и контрольно-переводные нормативы (далее КПН) по видам спортивной подготовки.	29
4. Рабочая программа.....	33
4.1. Рекомендации по организации психологической подготовки.....	54
4.2. Учебно-тематический план по теоретической подготовке	55
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	57
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	58
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	58
Список литературы.....	64

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта восточное боевое единоборство (спортивные дисциплины: командные соревнования, весовая категория, ката, кумите) (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта восточное боевое единоборство, утвержденным приказом Минспорта от 8 декабря 2025 г. № 1096 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «восточное боевое единоборство» (далее - ФССП).

Наименование спортивных дисциплин

в соответствии с ВРВС

Номер-код вида 1180001311Я

В соответствии со Всероссийским реестром видов спорта Восточное боевое единоборство включает следующие спортивные дисциплины*:

сётокан - кумите	0181811Я
сётокан - кумите - командные соревнования	0241811Я
сётокан - ката одиночные	0251811Я
сётокан - ката - группа	0261811Я
сито-рю - весовая категория 30 кг	0081811Ю
сито-рю - весовая категория 36 кг	0091811Ю
сито-рю - весовая категория 37 кг	0101811Д
сито-рю - весовая категория 38 кг	0111811Ю
сито-рю - весовая категория 42 кг	0121811Д
сито-рю - весовая категория 43 кг	0131811Ю
сито-рю - весовая категория 43+ кг	0141811Ю
сито-рю - весовая категория 44 кг	0151811Ю
сито-рю - весовая категория 45 кг	0161811Д
сито-рю - весовая категория 45+ кг	0171811Д
сито-рю - весовая категория 48 кг	0191811Д
сито-рю - весовая категория 48+ кг	0201811Д
сито-рю - весовая категория 50 кг	0461811С
сито-рю - весовая категория 50+ кг	0211811Ю
сито-рю - весовая категория 53 кг	0221811Ж
сито-рю - весовая категория 55 кг	0471811Н
сито-рю - весовая категория 55+ кг	0481811Д
сито-рю - весовая категория 58 кг	0231811Н
сито-рю - весовая категория 58+ кг	0921811Д
сито-рю - весовая категория 59 кг	0931811Ю
сито-рю - весовая категория 60 кг	0491811Ж
сито-рю - весовая категория 60+ кг	0501811Ж
сито-рю - весовая категория 65 кг	0511811А

сито-рю - весовая категория 67 кг	0941811Ю
сито-рю - весовая категория 67+ кг	0951811Ю
сито-рю - весовая категория 72 кг	0961811А
сито-рю - весовая категория 72+ кг	0971811Ю
сито-рю - весовая категория 75 кг	0521811М
сито-рю - весовая категория 75+ кг	0531811М
сито-рю - весовая категория 80 кг	0981811М
сито-рю - весовая категория 80+ кг	0991811М
сито-рю - абсолютная категория	0541811Я
сито-рю - командные соревнования	0551811Я
сито-рю - ката - группа	0571811Я
сито-рю - ката одиночное	0561811Я

Программа разработана с учетом Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта восточное боевое единоборство, утвержденной приказом Минспорта России от 05.12.2022 № 1125 «Об утверждении дополнительной образовательной программы по виду спорта «восточное боевое единоборство», а также следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 329-ФЗ);

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 28.02.2017 № 134 «Об утверждении положения о спортивных судьях»;

- приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (далее – приказ № 1144н);

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее – приказ № 634);

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Программа направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд».

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

этап начальной подготовки (НП);

учебно-тренировочный этап (УТ);

совершенствования спортивного мастерства (ССМ);

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

2. Характеристика Программы

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

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

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

Спортивная дисциплина «сито-рю» отличается от других стилей и направлений наибольшим количеством «ката» (комплекс технических действий, отрабатывающих приемы атаки либо защиты с воображаемым противником), их более 50-ти.

«Ката» – это связка движений, направленных по определенному пути, с обязательным соблюдением исполнения базовых приёмов. Отработка движений, четкость исполнения, предельная концентрация внимания, контроль эмоций и сознания, напряжения и расслабления мышц.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки определены в Таблице 1

Таблица 1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки	Возраст зачисления
Для спортивной дисциплины «ката»		
Начальной подготовки	3	7
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	4-5	10
Совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	14
Для спортивной дисциплины «весовая категория», «кумите»		
Начальной подготовки	1-2	10
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	4-5	11
Совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	15

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом:

возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
 объемов недельной тренировочной нагрузки;
 выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
 спортивных результатов;
 возраста спортсмена;
 наличия у обучающихся медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта киокусинкай (спортивная дисциплина вольная борьба).

При комплектовании групп может учитываться возможность перевода из других организаций.

При комплектовании групп наполняемость этих групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратного количества обучающихся, определенного в ФССП по виду спорта восточное боевое единоборство.

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые требования, рекомендуется предоставлять возможность продолжить обучение повторно на том же этапе или перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта, в спортивно-оздоровительные группы (при ее реализации). Обеспечить права на образование в течении всей жизни в соответствии с потребностями личности, адаптивность системы образования к уровню подготовки, особенностям развития, способностям и интересам человека. Недопущении ограничения или устранения конкуренции в сфере образования.

При объединении в одну группу обучающихся, разных по возрасту и спортивной подготовленности, рекомендуется не превышать разницу в уровне их спортивного мастерства свыше двух спортивных разрядов.

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

2.2. Объем Программы

Объем Программы определен в Таблице 2

Таблица 2

Объем Программы

Этапный норматив	Этапы спортивной подготовки								
	НП			УТ					ССМ
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
Количество часов в неделю	6	6	8	10	10	12	15	15	20

Общее количество часов в год	312	312	416	520	520	624	780	780	1040
------------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

учебно-тренировочные занятия – групповые тренировочные и теоретические занятия, инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль;

учебно-тренировочные мероприятия – учебно-тренировочные сборы;

спортивные соревнования – контрольные, отборочные и основные;

работа по индивидуальным планам;

инструкторская и судейская практика.

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия проводятся с группой (подгруппой), сформированной с учетом возрастных и тендерных особенностей спортсменов.

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

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

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

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 Учреждения.

Самостоятельная подготовка применяется при нахождении тренера-преподавателя в командировке, отпуске или на больничном.

Занятия начинаются не ранее 8:00. часов и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

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

учебно-тренировочные группы могут проводиться (при необходимости) одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

не превышая разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядах;

не превышая единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям с участием спортсменов.

Учебно-тренировочные сборы проводятся учреждением в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов, приведенной в ФССП. Учебно-тренировочные мероприятия приведены в Таблице 3.

Таблица 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		НП	УТ	ССМ
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 и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

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

2.3.3. Спортивные соревнования

Спортивное соревнование - состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации,

и правилам виду спорта восточное боевое единоборство;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Учреждение направляет обучающихся на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских, календарных планов спортивных мероприятий и спортивных соревнований субъектов Российской Федерации, календарных планов спортивных мероприятий и спортивных соревнований муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Одаренные спортсмены, показавшие результат на соревнованиях из групп НП-1 – 3 года обучения, по служебной записке тренера-преподавателя, могут принимать участие в соревнованиях межрегионального, всероссийского и международного уровней.

Объем соревновательной деятельности указан в Таблице 4.

Таблица 4

Объем соревновательной деятельности

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенст- вования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Для спортивных дисциплин: ката					
Контрольные	1	2	2	2	2
Отборочные	-	-	2	2	2
Основные	-	-	4	4	4
Для спортивных дисциплин: категория					
Контрольные	-	2	2	2	2
Отборочные	-	1	2	2	2
Основные	-	1	4	4	4

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня

подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Для спортивных дисциплин: ката					
	НП до года	НП свыше года	УТ до трех лет	УТ свыше трех лет	ССМ
Контрольные	Районные соревнования	Районные соревнования	Районные соревнования	Городские соревнования	Городские соревнования
			Городские соревнования		Матчевые встречи
Отборочные	-	-	-	Краевые соревнования	Краевые соревнования
					Межрегиональные соревнования
Основные	Первенство спортивной школы	Краевые соревнования	Краевые соревнования	Межрегиональные соревнования	Всероссийские соревнования
		Городские соревнования		Всероссийские соревнования	
Для спортивных дисциплин: категория					
Контрольные	Первенство спортивной школы	-	Районные соревнования	Городские соревнования	Матчевые встречи
	Районные соревнования		Городские соревнования	Краевые соревнования	
Отборочные	-	-		Краевые соревнования	Краевые соревнования
				Межрегиональные соревнования	Межрегиональные соревнования
Основные		Городские соревнования	Краевые соревнования	Всероссийские соревнования	Всероссийские соревнования
		Краевые соревнования			

Примечание:

*- количество соревнований в Приложении № 4 ФССП

2.3.4. Работа по индивидуальным планам

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

2.3.5. Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

Годовой учебно-тренировочный план определен в Таблице 5.

Для обеспечения учебно-тренировочного процесса:

определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков определения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся;

проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным исходя из астрономического часа – 60 минут;

используются следующие виды планирования:

перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации Программы;

ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, сдачи контрольных нормативов;

ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу лиц, проходящих спортивную подготовку, по индивидуальным планам; учебно-тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Таблица 5

Годовой учебно-тренировочный план

Для спортивной дисциплины «ката»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							ССМ
		НП			УТ				
		До года	Свыше года	До двух лет	Третий год	Свыше трех лет			
		Этапы и годы подготовки							
		1	2	3	1	2	3	4	
		Максимальная продолжительность одного УТЗ в часах							
		2	2	2	2	2	3	3	4
		Наполняемость групп							
		12	12	12	10	10	10	10	3
1	ОФП	94	94	116	96	96	114	120	126
2	СФП	56	56	70	100	100	140	140	140
3	Участие в соревнованиях	0	0	0	30	30	30	36	100
4	Техническая подготовка	110	110	162	204	204	240	350	494
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	44	44	56	50	50	60	76	70
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	10	10	10	18	35
7	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	8	12	30	30	30	40	75
8	Общее количество часов в год	312	312	416	520	520	624	780	1040

Для спортивной дисциплины «весовая категория»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		НП		УТ			ССМ	
		До года	Свыше года	До двух лет	Третий год	Свыше трех лет		
		Этапы и годы подготовки						
		1	2	1	2	3	4	
		Максимальная продолжительность одного УТЗ в часах						
		2	2	2	2	3	3	4
		Наполняемость групп						
		12	12	8	8	8	8	4
1	ОФП	94	94	96	96	114	120	126

2	СФП	56	56	100	100	140	140	140
3	Участие в соревнованиях	0	0	30	30	30	36	100
4	Техническая подготовка	110	110	204	204	240	350	494
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	44	44	50	50	60	76	70
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	10	10	10	18	35
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	8	30	30	30	40	75
8	Общее количество часов в год	312	312	520	520	624	780	1040

2.5. Календарный план воспитательной работы

Физическое воспитание - процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры

Воспитание - деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил, и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

Основная цель политики российского государства в области физической культуры и спорта - оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения.

Воспитание юных спортсменов в Российской Федерации - есть процесс целенаправленного и организованного воздействия тренеров-преподавателей и представителей спортивных школ на сознание, чувства, волю спортсменов и спортивные коллективы в целях развития у них высоких эмоционально-волевых и морально-политических качеств, обеспечивающих успешное выступление в спортивных соревнованиях.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований.

Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной

подготовки и общего воспитания. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на учебно-тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать учебно-тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива.

Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена. Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабости, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически.

Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления сильных для его состояния трудностей. Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самостоятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности. Воспитание волевых качеств - одно из важнейших задач в деятельности педагога-тренера.

Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Календарный план воспитательной работы определен в Таблице 6.

Таблица 6

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
Профориентационная деятельность			
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 проведение спортивных соревнований в качестве помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - участие в движении «Спортивный волонтер»;	в течении года

		просмотр фильмов, видео сюжетов на спортивную тематику.	
2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: -освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; -формирование навыков наставничества; -формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам.	в течении года
Здоровьесбережение			
1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Для здоровья в спорте, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - формирование положительных взаимоотношений между людьми разного возраста и пола, общечеловеческих ценностей, уважительного отношения, ответственности за совершения преступлений и проступки; - Осенний и Зимний день здоровья; спортивные мероприятия, посвященные Олимпийскому дню; - всероссийские акции: «За бег», «Лыжня России», и др.	в течении года
2	Формирование культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения	Формирование модели поведения (освоение знаний, свод правил): -профилактика и предупреждение асоциального и зависимого поведения в подростково молодежной среде; -пропаганда честного и чистого спорта, повышение уровня физической подготовленности, снижение уровня травматизма.	в течении года

3	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, знание способов закаливания и укрепление иммунитета. - тематическое занятие «Режим дня: каждому делу – своё время».	в течении года
4	Профилактика правонарушений и асоциального поведения	Профилактическая деятельность, в том числе – подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - профилактическая акция «Зарядка с чемпионом»; - профилактические беседы: «Мы за ЗОЖ», «Мы против наркотиков и алкоголя!»; - профилактика буллинга (проведение бесед, семинаров и тренингов по межличностному общению, формированию навыков мирного разрешения конфликтов; жестокое обращение с детьми; О нравственных и безнравственных поступках и их последствиях. Как уберечься от насилия); - профилактика правонарушений (беседы, тренинги, семинары: Правонарушения и ответственность за них; Уголовная ответственность несовершеннолетних; Правда и ложь об алкоголе; Ты попал в беду; Опасная зависимость (о наркомании, токсикомании, о вреде курения и алкоголя); Здоровые дети – будущее нации;	в течении года
Патриотическое воспитание обучающихся			
1	Теоретическая	беседы, встречи, диспуты, другие	в течении года

	подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в крае, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки; Опатриотическая акция «Мы – граждане России»; - всероссийская акция «Георгиевская ленточка»; - всероссийская акция «Письмо солдату»; - всероссийская акция «Под флагом страны»; - лекции, беседы военно-патриотической направленности «Они сражались за Родину»; «Никто не забыт, ничто не забыто».	
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), просмотра, награждения в указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках; - физкультурные мероприятия, посвященные Дню Победы и ВОВ; - и прочее.	в течении года
Развитие творческого мышления			
1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению	в течении года

	достижению спортивных результатов)	спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное проведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - профилактическое занятие «Явление экстремизма в молодежной среде: фанат, спортивный болельщик, экстремист» - мастер-классы выдающихся спортсменов по видам спорта; - всероссийская акция «Поделись своим Знанием»; - открытые тренировочные занятия;	
2	Эстетическое развитие	- Выставки, конкурсы рисунков к тематическим праздничным датам;	в течении года
Работа с родителями			
1	Родительские группы	- Родительские собрания в группах; - педагогическое просвещение родителей по вопросам обучения и воспитания детей; - информационное оповещение родителей через школьный сайт, страницы социальной сети ВК; - индивидуальные консультации; - участие родителей в групповых и общешкольных мероприятиях, спортивно – массовых мероприятиях	в течении года
2	Медиа в дополнительном образовании	- участие в создании и наполнении информации для сайта школы и для страницы в социальной сети; - вовлечение обучающихся и родителей (или законных представителей) на страницу сообщества в ВК; - участие в съёмках информационных и праздничных роликов	в течении года

Цели воспитательной работы:

развитие качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам России;

подготовка профессионального спортсмена, способного самоотверженно в самых сложных условиях соревновательной обстановки вести спортивную борьбу за победу во имя Родины.

Основные задачи:

мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям, как Отечество, честь, совесть);

приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;

преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у спортсменов, как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);

развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде в независимости от их национальности и вероисповедания;

формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера-преподавателя;

развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

Тренерско-преподавательский состав ежегодно должен проводить с обучающимися занятия по доведению до сведения обучающихся информации о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Цель: установление ответственности обучающихся и тренеров-преподавателей за нарушение антидопинговых правил.

Задачи:

определить уровень знаний, обучающихся в вопросах допинга (результаты анкетирования);

разработка информационно-образовательного материала по антидопинговой тематике;

формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсмена.

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

Таблица 7

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

Этап	Мероприятие	Содержание	Периодичность
НП	Антидопинговый час		
	Антидопинговые правила	Беседа, использование плакатов фильмов презентаций наглядных пособий.	1 раз в год
	Нарушение Антидопинговых правил		1 раз в год
	Последствия применения допинга для здоровья и спортивной карьеры		1 раз в год
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Прохождение онлайн-курса	1 раз в год
УТ	Антидопинговый час		
	Виды нарушений антидопинговых правил	Лекции, беседа	1 раз в год
	Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов		1 раз в год
	Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика		1 раз в год
	Российское антидопинговое агентство (РУСАДА)		1 раз в год
	Антидопинговая пропаганда		1 раз в год
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Прохождение онлайн-курса	1 раз в год
ССМ	Антидопинговый час		
	Виды нарушений антидопинговых правил	Лекции, беседа	1 раз в год
	Правила допинг-контроля		1 раз в год
	Система АДАМС		1 раз в год
	Последствия применения допинга для здоровья и спортивной карьеры		1 раз в год
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Прохождение онлайн-курса	1 раз в год

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Цель: подготовка занимающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

План инструкторской и судейской практики определен в Таблице 8.

Таблица 8

Планы инструкторской и судейской практики

Этап подготовки	Вид практики	Минимум знаний и умений	Формы проведения
НП-2,3	ИП	Коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований, изучение правил соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию тренировочные занятия спортсмены выполняют самостоятельно.	Беседы, семинары
	СП	Спортсмены привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.	
УТ-1	ИП	Овладение терминологией и командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений. Овладение терминами по изучению элементов КАТА. Выполнение обязанностей тренера на занятиях.	Беседы, семинары, практические занятия
	СП	Ознакомление с содержанием работы судьи на площадке и бокового судьи.	
УТ-2	ИП	Способность наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменами и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение провести вместе с тренером разминку в группе.	Беседы, семинары, практические занятия
	СП	Судейство: характеристика судейства в КАТА, Весовая категория. Основные обязанности судей	
УТ-3	ИП	Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивании отдельных упражнений, контроль за техникой выполнения отдельных элементов упражнений.	Беседы, семинары, практические занятия

	СП	Судейство. Знать основные правила судейства в КАТА, Весовая категория. Судейская документация.	
УТ-4, 5	ИП	Уметь выбрать основные упражнения для разминки и самостоятельно их провести по заданию тренера. Умение правильно демонстрировать технику отдельных элементов упражнений и контрольных упражнений.	Самостоятельные и практические занятия. Самостоятельное изучение правил соревнований Самостоятельные и практические занятия.
	СП	Судейство: КАТА, Весовая категория. Обязанности секретаря и секундометриста. Судейская документация.	
ССМ	ИП	Самостоятельное проведение основных упражнений для разминки по заданию тренера. Умение правильно демонстрировать технику отдельных элементов упражнений и контрольных упражнений.	Самостоятельные и практические занятия. Самостоятельное изучение правил соревнований Самостоятельные и практические занятия.
	СП	Судейство: знать основные правила судейства КАТА, Весовая категория. Обязанности секретаря и секундометриста. Судейская документация.	

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Цель: медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств определен в Таблице 9.

Таблица 9

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Срок проведения
НП	Врачебно-педагогические наблюдения	в течении года
	Предварительные медицинские осмотры	при допуске к мероприятиям
	Периодический медицинский осмотр	1 раз в год
	Применение психологических средств	в течении года
	Применение гигиенических средств	в течении года
УТ(СС)	Врачебно-педагогические наблюдения	в течении года
	Предварительные медицинские осмотры	при допуске к мероприятиям

	Периодический медицинский осмотр	1 раз в год
	Применение медико-биологических средств	в течении года
	Применение педагогических средств	в течении года
	Применение психологических средств	в течении года
	Применение гигиенических средств	в течении года
ССМ	Врачебно-педагогические наблюдения	в течении года
	Предварительные медицинские осмотры	при допуске к мероприятиям
	Периодический медицинский осмотр (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	в течении года
	Применение медико-биологических средств	в течении года
	Применение педагогических средств	в течении года
	Применение психологических средств	в течении года
	Применение гигиенических средств	в течении года

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Для восстановления работоспособности занимающихся используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических), с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Этап УТ(СС) (до 3-х лет) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

Этап УТ(СС) (свыше 3-х лет) - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления:

витаминация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапах ССМ с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На этапах ССМ необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена.

Методические рекомендации: постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

На этапах ССМ применение комплексного использования разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства вначале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

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 объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

3. Система контроля

3.1. 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:

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
повысить уровень физической подготовленности;
овладеть основами техники вида спорта «Восточное боевое единоборство»;
получить общие знания об антидопинговых правилах;
соблюдать антидопинговые правила;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)
по видам спортивной подготовки.

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

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической
и психологической подготовленности;
изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «восточное боевое
единоборство» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных
занятий и участия в спортивных соревнованиях;
соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «восточное
боевое единоборство»;
изучить антидопинговые правила;
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)
по видам спортивной подготовки;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня
спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем
году;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня
спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого
года;
получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый
для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда КМС;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся 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, обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

3.3. Контрольные (далее КН) и контрольно-переводные нормативы (далее КПН) по видам спортивной подготовки.

Таблица 10

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

п/п	Упражнения	Единица измерен ия	Норматив до года обучения (НП-1)		Норматив свыше года обучения (НП-2)		Норматив свыше года обучения (НП-3)	
			юноши	деву шки	юноши	деву шки	юноши	девушк и
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: «ката»								
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более		не более	
			9,6	10,1	7,1	7,3	7,1	7,3
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количес тво раз	не менее		не менее		не менее	
			-	-	5	4	5	4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3	+3	+4
1.4.	Прыжок в длину с	см	не менее		не менее		не менее	

	места толчком двумя ногами		85	77	108	103	108	103
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее		не менее		не менее	
			11	10	-	-	-	-
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее		не менее	
			-	-	20	17	20	17
1.7.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более		не более		не более	
			11,2	11,7	10,5	10,8	10,5	10,8
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: «кумитэ», «весовая категория»								
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более		не более	
			6,3	6,5	5,9	6,1	5,9	6,1
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее		не менее	
			10	5	13	7	13	7
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5	+4	+5
2.4.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более		не более		не более	
			9,7	10,1	9,2	9,4	9,2	9,4
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более		не более		не более	
			128	118	142	132	142	132
3. Нормативы специальной физической подготовки								
3.1.	Поперечный и продольный шпагат				угол	не менее		
						140		
3.2.	Махи ногой с касанием пальцами ног ладони руки, выпрямленной вперед на уровне плеча				количество раз	не менее		
						9		
3.3.	Перенос выпрямленной ноги через гимнастическую палку на уровне пояса без постановки ноги на пол				количество раз	не менее		
						3		
3.4.	Запрыгивание на возвышенность высотой 30 см за 20 с				количество раз	не менее		
						7		

Таблица 11

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив для УТ-1-3		Норматив для УТ-4-5	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			5,9	6,1	6,2	6,3
1.2.	Бег на 1 000 м	мин, с	не более		не более	
			5,41	6,12	5,65	6,25
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			13	7	24	13
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+4	+5	+8	+10
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			33	28	40	36
1.6.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			9,2	9,4	8,6	9,0
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			142	132	162	148
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Запрыгивание на возвышенность высотой 50 см	количество раз	не менее			
			9	-	8	-
2.2.	Запрыгивание на возвышенность высотой 40 см	количество раз	не менее			
			-	7	-	6
2.3.	Из упора присев принять положение упор лежа, с последующим принятием положения упор присев и выпрыгиванием вверх за 45 с	количество раз	не менее			
			17	12	19	14
3. Уровень спортивной квалификации						
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»			

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

Таблица 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап ССМ 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	
			8,1	9,5
1.2.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более	
			8,00	9,55
1.3.	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			7,1	7,9
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Вис хватом сверху на высокой перекладине. Поднимание ног до касания перекладины	количество раз	не менее	
			10	
2.2.	Прыжки боком через гимнастическую скамейку	количество раз	не менее	
			10	
2.3.	Лежа на спине. Бросок медицинбола весом 3 кг из-за головы в стену	количество раз	не менее	
			10	-
2.4.	Лежа на спине. Бросок медицинбола весом 2 кг из-за головы в стену	количество раз	не менее	
			-	10
2.5.	Подтягивания из виса на перекладине хватом сверху	количество раз	не менее	
			12	-
2.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине хватом сверху	количество раз	не менее	
			-	16
2.7.	Запрыгивание на возвышенность высотой 60 см	количество раз	не менее	
			5	
2.10.	Бег с максимальной частотой и высоким подниманием бедра	м	не менее	

	через лежащую на полу лесенку, наступая правой и левой ногой в каждый квадрат		10
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

4. Рабочая программа

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

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

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Этап Начальной Подготовки 1-3 год

Основные задачи:

1. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей.
2. Укрепление здоровья: закаливания организма; укрепление опорно-двигательного аппарата; совершенствование сердечно-сосудистой системы; совершенствование дыхательной системы.
3. Совершенствование физических качеств; быстроты, силы, выносливости, гибкости и т.д.
4. Формирование специальных способностей для успешного овладения техникой киокусинкай: координации движений; подвижности в суставах; обучение умениям напрягать и расслаблять мышцы; обучение основам техники ударов и защиты; обучение самостоятельному ведению спортивного поединка.

1. Общая физическая подготовка.

1. Общеразвивающие упражнения

Бег: обычный, с высоким подниманием бёдер, с захлёстыванием голени, семенящий бег. Ходьба: обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, на пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы.

Ходьба в полуприседе и приседе, сочетание ходьбы с различными движениями рук.

Упражнения с гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку; подбрасывание и ловля палки.

Элементарные прыжки на месте через скакалку на одной и двух ногах.

Подвижные игры на ловкость, быстроту, выносливость. Эстафеты с бегом, прыжками, расстановкой и собиранием предметов.

Бег на короткие дистанции. Бег с низкого старта. Челночный бег 3*10 м.

Прыжки в длину с места.

Подтягивания на высокой перекладине из виса. Отжимания от пола.

2. Специальная физическая подготовка

1. Акробатические упражнения

Группировка сидя, в приседе, лёжа на спине. Кувырки вперёд и назад. Кувырки с различными положениями ног, кувырок через правое и левое плечо. Стойка на голове, на руках, кувырок из стойки на руках. Переворот боком (левым, правым).

2. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.

Поднимание туловища из положения лёжа. Подъём с МАЕ ГЕРИ из положения сидя. ОРУ с набивным мячом. Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием. Броски мяча одной и двумя ногами (в прыжке).

3. Техничко-тактическая подготовка

1. ТЕХНИКА СТОЕК

ХЕЙСОКУ ДАЧИ – стойка ожидания.

МУСУБИ ДАЧИ – «стойка неформальной заботы» или стойка ожидания.

ХАЧИДЖИ ДАЧИ – стойка с развёрнутыми ступнями.

КИБА ДАЧИ – «стойка всадника», стойка с широко расставленными ногами.

ДЗЕНКУТСУ ДАЧИ – «стойка лука и стрелы», передняя стойка.

КОКУТСУ ДАЧИ – задняя стойка.

2. ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ

АГЕ УКЕ – верхний блок, восходящий блок.

ГЕДАН – БАРАЭ УКЕ – блокирование с отводом в сторону прямого удара ногой в корпус предплечьем со сжатым кулаком по траектории изнутри-наружу.

СОТО (УДЕ) УКЕ – блок предплечьем по направлению снаружи-внутри.

УЧИ (УДЕ) УКЕ – блок предплечьем по направлению изнутри-наружу.

ШУТО УКЕ – блок внешним ребром открытой ладони.

3. УДАРЫ РУКАМИ

СЕЙКЕН ЧОКУ ТЗУКИ – прямой удар передней частью кулака.

ОЙ ТЗУКИ – прямой удар рукой вперёд с шагом вперёд одноимённой ногой (правая рука – правая нога).

МАЭ – ТЕТСУИ УЧИ – удар «кулаком-молотом» вперёд. Наносится основанием кулака со стороны мизинца. Диапазон действия – максимально возможный.

ГЬЯКУ ТЗУКИ – противоположный (разноимённый) прямой удар рукой, относительно передней ноги.

МАВАШИ ТЗУКИ – круговой удар кулаком по горизонтальной дуге снаружи-внутри в верхний уровень.

КАГИ ТЗУКИ – боковой горизонтальный удар рукой, применяемый в ближнем бою.

4. УДАРЫ НОГАМИ

МАЭ ГЕРИ КЕАГЕ – прямой удар ногой вперёд по восходящей вертикальной траектории.

ЙОКО ГЕРИ КЕКОМИ – останавливающий удар внешним ребром стопы по прямолинейной траектории в сторону или вперёд с поворотом корпуса на опорной ноге.

МАВАШИ ГЕРИ – удар ногой по горизонтальной или восходящей дуге снаружи-внутри.

5. ПЕРЕМЕЩЕНИЯ В КИХОНЕ

КИХОН – базовая техника, основы, азы искусства СЁТОКАН. Базовые связки перемещения в КИХОНЕ, соответствуют КИХОНУ «Б» на 10- 8 КЮ – СИРОИ ОБИ (белый -желтый пояс).

6. КАТА

КАТА – комплекс формальных упражнений. Условный бой против нескольких воображаемых противников (от 4 до 8) с заранее обусловленными перемещениями, атаками и защитами.

ХЕЙАН ШОДАН – Умиротворение духа, 1-й уровень.

ТАЙКИЙОКУ ШОДАН – Вселенская гармония, 1-й уровень.

ТАЙКИЙОКУ НИДАН – Вселенская гармония, 2-й уровень.

7. КУМИТЭ

КУМИТЭ – «сталкивающиеся руки» - бой, поединок, схватка. Основная задача в СЁТОКАН – воспитание спортсмена, со стойкой и несгибаемой волей. Поставленная задача осуществляется посредством:

- полусвободных спаррингов.
- условных боев.

ГОХОН КУМИТЭ – условный бой с перемещением на пять шагов.

4. Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт в России
2. История развития восточного боевого единоборства
3. Гигиена и врачебный контроль
4. Строение и функции организма
5. Правила соревнований

5. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика

Участие в соревнованиях разного уровня.

Первенство района, школы. Первенство или Кубок города.

Продемонстрировать практические навыки, необходимые для сдачи квалификационного экзамена на 7-6 КЮ– ЁККИРО ОБИ (жёлтый-зеленый пояс).

Овладение терминологией и командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений. Овладение терминами по изучению элементов КАТА. Выполнение обязанностей тренера на занятиях.

Тренировочный этап спортивной специализации 1-3 год

1.Общая физическая подготовка

1. Общеразвивающие упражнения
2. Легкоатлетические упражнения

2. Специальная физическая подготовка.

1. Акробатические упражнения
2. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.

3.Технико-тактическая подготовка

Содержание технико-тактической подготовки.

Типовое содержание рекомендуемых комбинаций

удар рукой – удар рукой

Прямой удар передней рукой в верхний сектор – прямой удар дальней рукой в средний сектор; прямой удар дальней рукой в средний сектор – прямой удар передней рукой в верхний сектор; круговой удар наружу передней рукой в верхний сектор – прямой удар дальней рукой в верхний сектор и др.

удар рукой – удар ногой

Прямой удар дальней рукой в средний сектор – круговой удар внутрь передней ногой в средний сектор; прямой удар передней рукой в верхний сектор – круговой удар наружу передней ногой в верхний сектор; прямой удар дальней рукой в средний сектор – круговой удар наружу передней ногой в верхний сектор и др.

удар ногой – удар рукой

Прямой удар дальней ногой назад (с разворота) в средней сектор – прямой удар дальней рукой в средний сектор; круговой удар наружу дальней ногой (с разворота) в верхний сектор – прямой удар дальней рукой в средний сектор; круговой удар внутрь передней ногой в средний сектор – прямой удар дальней рукой в средний сектор и др.

удар ногой – удар ногой

Круговой удар внутрь дальней ногой в верхний сектор – круговой удар наружу передней ногой в верхний сектор; круговой удар наружу дальней ногой (с разворота) в верхний сектор – круговой удар внутрь передней ногой в верхний сектор; круговой удар наружу дальней ногой в верхний сектор – круговой удар внутрь передней ногой в средний сектор и др.

бросок – удар

Бросок – удар рукой в нижней сектор; бросок – удар ногой в нижний сектор и др.

сваливание – удар

Сваливание – удар рукой в нижний сектор; сваливание – удар ногой в нижний сектор и др.

сбивание-удар

Сбивание – прямой удар передней рукой в верхний сектор; сбивание – круговой удар наружу передней ногой в верхний сектор.

удар рукой – удар рукой – удар рукой

Прямой удар передней рукой в верхний сектор – прямой удар дальней рукой в средний сектор – прямой удар передней рукой в верхний сектор – прямой удар дальней рукой в средний сектор; прямой удар передней рукой в верхний сектор – прямой удар передней рукой в верхний сектор - прямой удар дальней рукой и др.

удар рукой – удар рукой – удар ногой

Прямой удар передней рукой в верхний сектор – прямой удар дальней рукой в средний сектор – круговой удар внутрь передней ногой в средний сектор; прямой удар дальней рукой в средний сектор – прямой удар передней рукой в верхний сектор – круговой удар наружу передней ногой в верхний сектор; круговой удар наружу передней рукой в верхний сектор – прямой удар дальней рукой в верхний сектор и др. Удар рукой – удар ногой – удар рукой.

Прямой удар дальней рукой в средний сектор – круговой удар внутрь передней ногой в средний сектор – прямой удар передней рукой в верхний сектор; прямой удар передней рукой в верхний сектор – круговой удар наружу передней ногой в верхний сектор – прямой удар дальней рукой в средний сектор – круговой удар наружу передней ногой в верхний сектор – прямой удар дальней рукой в средний сектор и др.

удар ногой – удар рукой – удар рукой

Прямой удар дальней ногой назад (с разворота) в средний сектор – прямой удар передней рукой в верхний сектор – прямой удар дальней рукой в средний сектор; круговой удар наружу дальней ногой (с разворота) в верхний сектор – прямой удар дальней рукой в средний сектор – прямой удар передней рукой в верхний сектор; круговой удар внутрь дальней ногой в средний сектор – прямой удар передней рукой в верхний сектор; круговой удар внутрь дальней ногой в средний сектор - прямой удар дальней рукой в средний сектор – прямой удар передней рукой в верхний сектор и др.

удар ногой – удар рукой - удар ногой

Прямой удар дальней ногой назад (с разворота) в средний сектор – прямой удар дальней рукой в средний сектор – круговой удар внутрь передней ногой в средний сектор; круговой удар наружу дальней ногой (с разворота) в верхний сектор – прямой удар дальней рукой в средний сектор – круговой удар внутрь передней ногой в средний сектор – прямой удар дальней рукой в средний сектор – круговой удар наружу передней ногой в верхний сектор и др.

удар ногой –удар ногой - удар рукой

Круговой удар внутрь дальней ногой в верхний сектор – круговой удар наружу передней ногой в верхний сектор – прямой удар дальней рукой в средний сектор; круговой удар наружу дальней ногой (с разворота) в верхний сектор - круговой удар внутрь передней ногой в верхний сектор – прямой удар передней рукой в верхний сектор – круговой удар внутрь передней ногой в средний сектор – прямой удар дальней рукой в средний сектор и др.

удар рукой -удар ногой –удар ногой

Прямой удар дальней рукой в средний сектор – круговой удар внутрь передней ногой в верхний сектор – круговой удар наружу передней ногой в верхний сектор; прямой удар передней рукой в верхний сектор – круговой удар наружу передней ногой верхний сектор – круговой удар внутрь передней ногой в средний сектор; прямой удар дальней рукой в средний сектор – круговой удар наружу передней ногой в верхний сектор и т.д.

удар ногой –удар ногой - удар ногой

Круговой удар внутрь дальней ногой в верхний сектор – круговой удар наружу передней ногой в верхний сектор – круговой удар внутрь передней ногой в верхний сектор – круговой удар наружу дальней ногой (с разворота) в верхний сектор – круговой удар внутрь передней ногой в верхний сектор – круговой удар наружу передней ногой в верхний сектор; круговой удар наружу дальней ногой в верхний сектор – круговой удар внутрь передней ногой в средний сектор – круговой удар наружу дальней ногой (с разворота) в верхний сектор и др.

удар-бросок-удар

Прямой удар передней рукой в верхней сектор – бросок- удар рукой в нижний сектор; круговой удар наружу передней ногой в верхний сектор – бросок – удар рукой в нижний сектор и др.

удар – сваливание – удар

Прямой удар дальней рукой в верхний сектор – сваливание – удар рукой в нижний сектор; круговой удар наружу дальней ногой (с разворота) в верхний сектор – сваливание – удар ногой в нижний сектор и др.

удар – сбивание– удар

Прямой удар передней рукой в верхний сектор – сбивание – прямой удар передней рукой в голову; прямой удар дальней рукой в средний сектор – сбивание – круговой удар наружу передней ногой в верхний сектор и др.

Борьба.

Специально – подготовительные упражнения.

1. Упражнения по отработке страховке и самостраховки при падении:

Падение с опорой на руки. Прыжок вперед с приземлением на руки и грудь.

Падение в сторону с опорой на руки; падение назад без поворота с опорой на руки сначала садясь, затем, не сгибая ноги, падение в сторону с опорой на одну ногу и последующим перекатом (то же вперед, назад).

Падение с опорой ноги (при приземлении на стопы). Прыжок в сторону с выпадом с приземлением на одно колено; прыжок с приземлением на скрещенные ноги; кувырок вперед с выходом на одну ногу; кувырок вперед с выходом на одну ногу; переворот вперед с приземлением на две ноги (то же на одну ногу).

Падение с приземлением на колени. Кувырок назад с выходом в стойку на кистях назад с приземлением на колени (предварительно коснувшись стопами); переворот с гимнастического и борцовского моста в упор на колени; прыжок назад с приземлением на одно колено (типа передней подножки с колена).

Падение с приземлением на ягодицы. Из стойки сесть и вернуться в и.п.; сидя передвигаться вперед прыжками на ягодицах; из положения стоя – прыжком вынести ноги вперед и сесть, и прыжком вернуться в и.п.; кувырком назад не сгибая ног; садиться назад через партнера, лежащего на ковре (стоящего на четвереньках).

Падение с приземлением на туловище. Падая назад, выполнить самостраховку из положения полуприседа и из стойки; захватив отвороты куртки партнера, стоящего на четвереньках, падение назад; падение вперед; кувырок вперед набок; то же после полета-кувырка, с места и с разбега, через партнера, через препятствие; падение набок после кувырка в воздухе (полусальто). Шагом назад и приседая опуститься боком на ковер. Падение набок как имитация броска захватом руки пол плечо.

Падение на спину. И.п. стойка на голове – кувырок вперед в положение группировки на спине (то же из положения стойки на голове и руках). Из приседа

(полуприседа, стойки) руки за спиной: кувырок вперед до положения группировки (без хлопка руками по ковру); то же с разбега. Кувырки вдвоем с партнером (вперед, назад); падение назад прыжком в положение группировки; выполнение броска захватом двух ног.

Падение на живот. Из стойки на голове и руках: падать на грудь и живот перекатом. Из положения стоя на коленях (из стойки) руки сцеплены за спиной падение вперед на живот без опоры на руки, прогнувшись, перекатом, руки в стороны. Из положения лежа на спине кувырок назад через плечо, прогнувшись, и перекатом через грудь и живот (то же из положения сидя). И.п. упор присев (полуприсед стойка) – кувырок назад с выходом в стойку на кистях и падение на грудь и живот перекатом (прогнувшись).

2. Специально-подготовительные упражнения для бросков.

Защита от падения партнера сверху. В положении лежа на спине остановить падение партнера, стоящего сбоку на коленях; то же, сталкивая партнера на ковер; то же, когда партнер падает из стойки. И.п. в положении на коленях и руках – партнер (сбоку на коленях) падает грудью на спину: амортизировать падение сгибанием рук и ног, то же перемещением. И.П. лежа на груди, партнер на коленях – передвигаясь на коленях, партнер наступает на ноги, бедра, та, спину, грудную клетку лежащего сначала одной ногой, потом двумя (сначала коленями, затем подошвами ног).

Упражнения для выведения из равновесия. И.п. стойка лицом к партнеру – толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив сделать шаг (то же рывком за рукав куртки или плечо, пройму, отворот). И.п. стоя лицом к партнеру, захватом руки и туловища сбоку рывком перенести партнера на четвереньки (то же захватом руки и шеи).

Упражнения для бросков захватом ног (ноги). Подшагивание к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх. Наклоны с партнером, лежащим на печках (вперед, в стороны, для броска переворотом – захваты руки и ноги). Прыжком встать на колени боком к партнеру с захватом одноименной ноги и разноименной руки.

Упражнение для подножек. Имитация задней подножки в одну и в другую сторону. Прыжки с выносом ноги сторону и постановкой на одно колено. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед. Поворот кругом на одной ноге махом вперед в сторону другой ногой. С партнером имитация поворота и постановки ноги перед ногами партнера.

Упражнение для подсечек. Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90 градусов к полу). Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене). Подсечки по мячу (набивному,

теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу. Подсечка по манекену, по ножке стула.

Основы тактики ведения поединка.

Совершенствование в тактике на тренировочном этапе должно идти в соответствии с изученным программным материалом, но с обязательным учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

На первом году обучения в тренировочных группах должны совершенствоваться комбинации, освоенные на этапе начальной подготовки, к которым должны постепенно добавляться атакующие и контратакующие комбинации. На втором году обучения совершенствуются ранее освоенные комбинации, но по мере прохождения программного материала они должны получать новое развитие. К окончанию второго года обучения в тренировочных группах спортсмены должны быть способны выполнять не менее 10-12 комбинаций в обусловленных заданиях и 6-8 в условиях тренировочных спаррингов или необусловленных учебных заданий.

На этапе специализированной базовой подготовки при обучении комбинациям и тактическим вариантам ведения поединка следует исходить из того, что с ростом спортивного мастерства общая тактика должна все больше и больше индивидуализироваться. Особое внимание на этом этапе следует уделить формированию умений не только разгадывать и распознавать манеру ведения поединка соперником, но и умению противопоставлять ему свой тактический план.

Совершенствование в тактике проведения атакующих и контратакующих приемов и действий

1.Группа приемов, построенных удара внутрь в голову. Если соперник верит, что это финт и не защищается на принципе отвлечения соперника от действительных атакующих действий. Примерные упражнения:

- атакующий показывает удар рукой в голову, а выполняет удар рукой или ногой в корпус и наоборот;
- атакующий начинает атаку ногой в голову или корпус, а выполняет удар рукой (в голову или корпус соответственно);
- атакующий показывает удар ногой с одной стороны соперника (например, круговой удар внутрь передней ногой), а выполняет удар с другой стороны соперника (круговой удар передней ногой наружу);
- атакующий поднимает согнутую в колене ногу для прямого удара вперед в корпус, а выполняет круговой удар внутрь в голову;

- атакующий имитирует подсечку под переднюю ногу соперника, а выполняет круговой удар ногой внутрь в голову.

2. Группа приемов, построенных на противоположном принципе: соперник верит, что против него применяется финт, и потому не защищается, тогда как наступающий, воспользовавшись этим, наносит удар. Примерные упражнения:

- атакующий выполняет финт передней рукой в голову и показывает удар дальней рукой в корпус. Если соперник верит в этот маневр и не защищается от удара передней рукой в голову, атакующий выполняет этот удар;

- атакующий поднимает ногу для кругового удара, атакующий выполняет удар в голову;

- атакующий показывает удар дальней рукой в голову, наносит удар этой же рукой в корпус. Если соперник верит, что – атакующий применяет финт – удар основным ударом будет удар в корпус и опускает руки, атакующий выполняет удар в голову;

- атакующий поднимает ногу для кругового удара, атакующий выполняет удар в голову;

- атакующий показывает удар дальней рукой в голову, наносит удар этой же рукой в корпус. Если соперник верит, что – атакующий применяет финт – удар основным ударом будет удар в корпус и опускает руки, атакующий выполняет удар в голову;

- атакующий разворачивается спиной к сопернику и останавливается, показывая прямой удар ногой с разворота. Если соперник верит, что это финт и не реагирует, атакующий наносит круговой удар ногой наружу с разворота в голову.

3. Тактика, основанная на чередовании финтов и действительных ударов. При использовании этих приемов соперник уже не может определить, где финт, а где удар.

Примерные упражнения: передней рукой, а выполняет удар дальней рукой, чередуя показ передней с ударом;

- атакующий выполняет финт дальней рукой в корпус, а выполняет круговой удар ногой внутрь в голову, чередуя показ дальней рукой в корпус с ударом дальней рукой в корпус;

- атакующий показывает круговой удар наружу передней ногой в голову с одной стороны соперника, наносит круговой удар внутрь той же ногой с другой стороны в голову и выполняет той же ногой круговой удар наружу.

4. Группа приемов, построенных на том, что спортсмен приучает соперника к определенной скорости ударов с последующей ее сменой. Так, соперник привыкает к

защитам от медленных ударов и не успевает защищаться от быстрых или же привыкнув к защите от быстрых ударов, не обращает внимание на медленные, принимая их за финты. Примерные упражнения:

- спортсмен выполняет удары руками или ногами в голову с меньшей скоростью, чем обычно, соперник легко защищается; приучив соперника к этому маневру, спортсмен выполняет удар;

- спортсмен выполняет быстрые удары руками или ногами в голову, чередуя их с ложными движениями с меньшей скоростью, чем обычно; соперник защищается от быстрых ударов и не обращает внимания на ложные движения; тогда спортсмен выполняет реальный удар вместо ложного движения.

5. Упражнения для совершенствования в контратакующих приемах (в этих упражнениях спортсмен отвлекает внимание соперника от действительной контратаки):

- от атаки соперника спортсмен несколько раз выполняет отход, а затем вместо отхода стремительно выполняет встречный удар рукой либо ногой;

- спортсмен делает вид, что на атаку соперника собирается ответить встречным ударом и несколько раз «пытается» выполнить этот удар; соперник сосредотачивает свое внимание на защите от этого удара, и в этот момент спортсмен выполняет другой удар рукой или ногой в открытую для атаки зону;

- соперник выполняет удары в голову, спортсмен выполняет встречный в корпус, соперник отходит; приучив его к этому, спортсмен вместо одиночного встречного удара в корпус выполняет серию ударов.

6. Упражнения, построенные на вызове на активные атакующие и контратакующие действия соперника своими ложными атаками:

- спортсмен выполняет легкие удары, побуждая соперника к активным атакующим действиям; соперник тоже атакует, спортсмен готов к защите, защищается и выполняет ответные контрудары;

- спортсмен выполняет легкие удары. Если соперник сам переходит в атаку, спортсмен готов к встречной контратаке и контратакует соперника, опережая его атаку (или уклоняясь от первого удара);

- спортсмен выполняет легкие удары, вызывая и вынуждая соперника на контратаки. Если соперник контратакует, спортсмен защищается и применяет ответную контратаку;

- то же, что и в предыдущем упражнении, но спортсмен выполняет встречную контратаку, опережая действия соперника или применяя защиту.

7. Упражнения, построенные по принципу ложных открытий:

- атакующий провоцирует соперника на атакующие действия, нарушая безопасную дистанцию, после чего защищается и выполняет атакующие действия руками или ногами;
- атакующий сознательно открывает зону для атаки для того, чтобы спровоцировать соперника на атакующие действия и тем самым открывает себе зону для атаки;
- атакующий входит в клинч, тем самым, показывая, то он не намерен бороться, и если соперник верит, выполняет удар или бросо;
- атакующий сознательно опускает либо поднимает переднюю руку, тем самым провоцируя соперника на атаку открытых зон (головы или корпуса); после атаки соперника защищается и атакует рукой или ногой.

Совершенствование в целостных наступательных и оборонительных действиях.

Примерные упражнения для совершенствования в действиях:

1. Соперник применяет «агрессивную» тактику ведения поединка (натиск, размашистые удары) - спортсмен обороняется на дальней защитной дистанции:

- а) маневрирование (уход назад, сближение, уход с линии атаки в сторону);
- б) выполнение защитных технических действий (подставки, уклоны, сбивания) с последующим развитием атаки (руками, ногами);
- в) выполнение встречных ударов руками и ногами. Соперник атакует короткими сериями, акцентируя силы отдельных ударов.

2. Спортсмен сближается, защищается и контратакует:

- а) защита от серии с уходом назад или в сторону и выполнение последующей атаки или контратаки с ближней дистанции;
- б) защита от серии с уходом назад или в сторону и выполнение последующей атаки или контратаки с ближней дистанции (бросковые действия);
- в) применение активных защит – нырки, уклоны, клинч, а также ответных ударов с ближней дистанции;
- г) выполнение встречных ударов в момент начала выполнения серий соперником.

3. Соперник навязывает бой на ближней дистанции. Спортсмен борется за сохранение дистанции, маневрирует преимущественно на дальней, сопровождая маневр ответными быстрыми, резкими атаками (руками и ногами). На средней дистанции спортсмен развивает атаку сериями ударов в сочетании с защитой

(уклонами и нырками, иногда подставками, немедленно отходя после ударов на дальнюю дистанцию).

4. Соперник получает то же задание и теснит защищающегося к углу (краю) площадки:

- а) выход из угла при помощи ухода в сторону;
- б) выход из угла при помощи встречных ударов;
- в) сковывание действий соперника блоками, прихватами с последующей контратакой;
- г) выход из угла при помощи серий атакующих технических действий.

5. Соперник маневрирует на дальней дистанции и атакует ударами, а защищающийся лишает его преимуществ в быстроте маневра, навязав ближнюю дистанцию боя:

- а) фланговое маневрирование (боковые аги в сочетании с подставками и уклонами);
- б) спортсмен теснит соперника к краю (углу) площадки; проводит серии ударов, тем самым выводя его за площадку;
- в) спортсмен теснит соперника к краю (углу) площадки; проводит серии ударов до балла;
- г) спортсмен теснит соперника к краю (углу) площадки; проводит серии ударов с переходом на бросковые действия.

Совершенствование в быстроте и правильности тактического мышления.

На этапе специализированной базовой подготовки спортсмен должен научиться наблюдать и мгновенно разгадывать действия соперника, зная заранее его тактические намерения, и максимально быстро принимать решения, выбрав правильное контрдействие.

Для этого спортсмен должен выработать навыки по ведению разведки в начале и в течение всего поединка, выполняя ряд заданий, моделирующих наиболее типовые ситуации. Задания должны быть разнообразными и, по мере их усвоения, усложняться. Для их реализации подбираются партнеры с различной техникой, тактикой и физическими данными, т.е. с различной манерой ведения боя.

Во всех предлагаемых упражнениях спортсмен обязан не только выяснять, как соперник готовит атаку, какие использует финты, как защищается, какие у него излюбленные приемы в атаке и контратаке, какие сильные и слабые стороны, но и делать моментальный вывод из наблюдений, уметь применять разумные и

правильные контрдействия. Особенно важно, чтобы спортсмены научились правильно реализовать тактические решения против соперников с различной манерой ведения поединка.

В процессе обучения надо воспитывать у спортсмена способность к длительному наблюдению за действиями соперника и их сменой в течение поединка. Постоянное наблюдение за соперником, принятие и осуществление решений, и изменение из в случае необходимости развивают быстроту реакции, устойчивость внимания, гибкость мышления и воспитывают волевые качества.

4. Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт в России
2. История развития сётокан, сито-рю
3. Гигиена и врачебный контроль
4. Строение и функции организма
5. Правила соревнований

5. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика

Порядок проведения соревнований. Формирование команды. Правила поведения участника во время соревнований.

Участие в соревнованиях разного уровня: школьные, муниципальные, краевые, региональные всероссийские.

КАТА: хейаньодан (бункай, эмбусэн).

Способность наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменами и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов.

Умение провести вместе с тренером разминку в группе.

Судейство: характеристика судейства в КАТА, КУМИТЭ. Основные обязанности судей

Тренировочный этап спортивной специализации 1-4 год

1. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бег. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, высоту. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Спрыгивание с тумбы с последующим резким отталкиванием вперёд с ударом рукой. Упражнения с партнёром, на снарядах,

без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи. Спортивные игры: футбол, баскетбол, регби. Подвижные игры.

2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты: Рывки по сигналу. Уход от брошенного мяча. Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.) Выполнение ударов руками, ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах). Выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх, на месте, с концентрацией усилия в одном из них. Передвижения в различных стойках вперёд-назад на два, три или четыре шага. Последовательное нанесение серий ударов по 10 ударов руками или ногами с последующим 20- секундным отдыхом. Это упражнение выполняется в разных вариациях в течение 3 минут. Упражнения для развития силы: Ходьба «гуськом», прыжки «кролем». Приседания на одной ноге - «пистолет». Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением. Удары молотками попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Отжимания из различных положений в упоре лёжа.

Упражнение на перекладине «склепка». Подтягивания на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъём переворотом. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия. Толкание ядра, набивных мячей одной рукой и двумя руками. Также используются и изометрические упражнения: толкание стены кулаками в нападающей стойке. Имитация мышечного напряжения финальной фазы в промежуточной фазе. Упражнения для развития ловкости: Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики. Упражнения для развития гибкости: Из положения в глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую стороны. Использование метода многократного растягивания. Метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением амплитуды движений. Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах. Выполнение статистических упражнений на гибкость (на основе асанхатха-йоги). Упражнения для развития выносливости. Применяют специальные, и специально подготовленные упражнения в различных режимах мышечной деятельности в основном рекомендуется выполнять бой с тенью, выполнение упражнений на снарядах, в передвижениях и т.д. Например: при тренировке на снарядах выполнить 10-15 серий по 3-4 мощных и быстрых ударных или защитных действиях, продолжительностью 1,0-1,5 сек. каждая серия. Всего следует выполнить 5-6 таких серий через 1,5-2,0 мин. отдыха. Использование упражнений с отягощением 30-70% от предельного веса с количеством повторений от 5 до 12 раз. Кросс -3-6 км. Участие в учебных и соревновательных боях.

3. Техничко-тактическая подготовка

Повторение и совершенствование ранее изученного материала. Атакующие стойки тоже в движении. Выпады различной длины в зависимости от дистанции. Атакующие действия руками в парах. Защита от ударов руками в голову и корпус на ближней, средней и дальней дистанциях. Освоение техники исполнения ударов ногами: маваси-гери, ура-маваси-гери, уширо-гери. Защитные действия от ударов ногами по различным уровням, простые финты /обманные действия/. Комбинированная техника рук и ног. Отработка упреждающих и встречных ударов. Знакомство с подсечками /аси-барай/, - изучение простейших видов. Контратаки /подхват/, работа 1,2 и 3 номером. Ложные атаки с вызовом встречной атаки. Построение спаринговых фаз, используя пройденный материал. Тренировочные и соревновательные бои. Выполнение контрольных нормативов. По технической подготовке оцениваются техника выполнения движения с удара

4. Теоретическая подготовка

1. Техника безопасности на соревнованиях и спортивных мероприятиях по восточному боевому единоборству.

Техника безопасности при отработке упражнений в парах, во время учебных боев, на соревнованиях и спортивных мероприятиях различного уровня.

2. Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние спортсмена.

Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов в годичном цикле тренировочного этапа. Резервы функциональных систем организма. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировками, контрольными занятиями, аттестацией, спортивными мероприятиями или соревнованиями. Понятие «переутомление организма».

3. Основы техники восточного боевого единоборства.

Фазовый состав и структура технических действий (изучение элементов движения по динамическим и кинематическим характеристикам). Индивидуальный анализ техники. Типичные ошибки.

4. Основы методики тренировки

Основные средства и методы подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Периодизация годичного цикла. Динамика тренировочных нагрузок в различные периоды годичного цикла. Особенности тренировки в подготовительном, основном или соревновательном и переходном периодах годичного цикла.

5. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика

Участие в соревнованиях различного уровня:

Школьные, муниципальные, краевые, межрегиональные, Российские, всероссийские, международные.

Инструкторская и судейская практика:

Уметь выбрать основные упражнения для разминки и самостоятельно их провести по заданию тренера.

Умение правильно демонстрировать технику отдельных элементов упражнений и контрольных упражнений.

Судейство: КАТА, КУМИТЭ. Обязанности секретаря и секундометриста.

Судейская документация.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Работа со спортсменами на этапе совершенствования спортивного мастерства идет практически по индивидуальным планам. Основное время отводится на специальную физическую подготовку и технико-тактическую подготовку и лишь потом на общую физическую подготовку, теорию, инструкторскую практику и др.

Планирование и контроль спортивной тренировки. Сущность и назначения планирование, его виды. Планирование нагрузки в макро и микроциклах. Нормативы по видам подготовки. Составление индивидуальных планов подготовки. Результаты специальных нормативов. Учет в спортивной тренировке. Самоконтроль в процессе занятия спортом, систематический врачебный контроль. Измерение и тестирование во время тренировок и во время восстановления. Показатели работы сердца. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, разделы. Учетные карты с тренировочными и соревновательными нагрузками. Пульсовая диагностика. Восстановительные средства и мероприятия. Основные причины травм - локальные перегрузки, недостаточная разнообразность нагрузок, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями. Восемь необходимых правил для избегания травматизма.

4 группы восстановительных средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические. Поскольку каратэ - это вид со сложной координацией движения, где преобладает высокая скорость реакции, быстрота, взрывная сила, сочетаемая с правильностью выбора и точностью разнообразных двигательных действий, то необходимо быть очень осторожным в нагрузочных мероприятиях, тренировочных и соревновательных боях. Необходима высокая скорость реакции, быстрота, «взрывная сила», сочетаемая с правильностью выбора и точностью разнообразных двигательных действий. Медико-биологические аспекты

такого вида в достаточной степени не изучены. Инструкторская и судейская практика. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Самостоятельное составление тренировочных занятий для различных частей урока. Принимать участие в судействах на соревнованиях (районного и областного масштаба) в качестве судьи, старшего судьи, рефери, секретаря, работа с протоколами.

1.Общая и специальная физическая подготовка.

Короткая, но очень емкая по объему разминка, которая быстро и более близко подводит к основной работе. Можно также в качестве разминки дать эмоциональные игры: футбол, регби, пятнашки и т.д. Вся программа по ОФП направлена на увеличении мышечной массы, и развитие способности проявлять силу в различных движениях.

1. Увеличение мышечной массы. Упражнения со штангой, гирей и другими отягощениями (жим, толчок, рывок, приседания, наклоны, повороты и т.д.) выполнять до значительного мышечного утомления (пока не нарушиться правильность движения) в 1-3 подходах с интервалом отдыха 2-5 минут. (Интенсивность упражнений 50- 70% от максимальной, выполнять 3 раза в неделю). Упражнения на преодоление веса тела (отжимания в упоре лежа, подтягивание «пистолет» и т.д.) Тоже на гимнастических снарядах. Упражнения выполнять до отказа в 1-3 подходах. Отдых- 1-3 минуты. Применять в основном в утренней тренировочной зарядке 3-4 раза в неделю. Прыжковые упражнения с продвижением (с ноги на ногу, на одной и двух ногах одновременно) выполнять «до отказа» повторяются 1-2 раза, отдых -3-5 минут. Выполнять в основные занятия 2-3 раза в неделю.

2. Развитие способности проявлять силу в различных движениях. - Упражнения со штангой (жим, толчок, рывок, «тяга» выжимания лежа, приседание с весом и т.д.). Интенсивность 80-95% от максимальной. Выполнять 1 раз в 2-3 подходе. Отдых 2-5 мин. Делать 2 раза в неделю - Те же упражнения со штангой выполняемые 2-4 раза подряд в 2-4 подхода. Отдых 2-5 минуты Интенсивность 75-80% от максимальной. Основные занятия 2 раза в неделю. Упражнения на ловкость и координацию: Кувырки, перекаты, вращения, прыжки с поворотами на 90%, 180% и 360%. Подвижные игры: футбол, баскетбол, регби, пятнашки. Акробатические упражнения: подъем с разгибом, колесо, фляг, сальто, вперед и назад, рондат и т.д. Упражнения на выносливость; кросс 3-6 км. Работа на снарядах по 5-8 раундов по 2 минуты. Использование упражнений с отягощением 30 - 70% от предельного количества повторений от 5 до 12 раз. Упражнение на гибкость: Упражнение с большой амплитудой во всех суставах и во всех направления (наклоны, повороты, вращения, сгибы и т.п.) на снарядах, с предметами и без них. Выполнять в виде серий из 4-6 повторений с увеличивающей амплитудой. 2-3 серии с отдыхом 8-10 минут. Ежедневно в утренней тренировочной зарядке. При плохой гибкости повторять упражнения вторично вечером.

2. Техничко-тактическая подготовка.

Наработка коронных комбинаций, как в одной, так и в другой стойке, выведение на коронный прием. «Иппоновская» техника (различные удары ногами в голову, подсечки), за которую дают максимальное количество баллов - «3» Встречные удары ногами в голову. Те же удары, но в контратаках и нападениях. Подсечки на атаках, подхватах и встречных движениях. Выведения на подсечку или бросок. Подсечки с левой. Бросковая техника на ближней дистанции. Интегральная тренировка: работа на снарядах 1 мин., сразу работа в парах 1 мин. и так 3 раунда без отдыха. Срыв атаки противника с последующей контратакой. Работа 2 и 3 номером: - 2-й номер: работа от обороны (встречные удары и контратаки), упреждающие удары руками и ногами. Двойные контратаки, т.е. контратака или встреча + атака; - 3-й номер: атака - выход из атаки- встреча, атака - выход - встреча – подхват; - выдергивание на встречу с последующей встречной атакой или контратакой; - работа на краю или углу площадки по 30 секунд 3 раунда со сменой соперника. Интервальная работа: выполняется в группах по 4 - человека Работа через среднего, через каждые 30 секунд спарринга происходит смена партнера, причем тот, кто средний работает без отдыха 1,5 минуты. После чего в середине остается последний нападающий и так, до последнего участника в группе. -Клинч (вход и выход из клинча). Захват инициативы, Соревновательные комбинации, их анализ. - Работа на укороченной площадке. - Тактика ведения боя в последние 30, 20, 10 секунд. То же, но в проигрышном состоянии 0:3, 0:2, 0:1. * Работа против высокого и маленького роста спортсмена * Работа против спортсмена, работающего в основном ногами. * Сложная комбинированная техника ударов рук, ног, бросков и подсечек. - Участие в Российских и международных соревнованиях. Проведение тренировочных сборов с различными командами. Выполнение контрольных нормативов.

Сложные комбинационные техники с разными соперниками. Работа в последние 30, 20, 10 сек. По СФП: «Двойки и тройки» в челноке по 20 сек. на стойку – 32 и больше. Задняя рука + передняя нога (цки-маваши) – 20 сек. – 23 и больше. Отжимания за 30 сек. 08 – 38 и больше. Особенности основных периодов спортивной тренировки:

В первом, подготовительном периоде создаются базовые предпосылки, которые и обеспечивают формирование спортивной формы.

Во втором периоде достигается высокий и устойчивый уровень специальной работоспособности, что является основой достижения спортивных успехов.

В третьем периоде обеспечивается восстановление адаптационных возможностей организма за счёт снижения специфических тренировочных нагрузок и переключения организма на реабилитационную работу, что и приводит к временной

утрате спортивной формы, но вместе с тем и создаёт предпосылки для достижения нового, более высокого уровня в следующем большом цикле тренировок. * после разминки можно выполнить работу любой направленности, * после кросса (5 км и более) рекомендуется выполнять только легкую разминку и быть осторожным в упражнениях на растягивание, после большого объёма на разучивание и совершенствование техники можно выполнять упражнения на растягивания, быстроту, силу, упражнения на быстроту, как правило, выполняются в начале основной части занятия, после них можно выполнять силовую работу, -упражнения для развития специальной выносливости выполняются после упражнений на быстроту или отдельной тренировкой; после них нецелесообразно выполнять какую либо работу, кроме небольшой работы.

3.Теоретическая подготовка

1. Основы совершенствования спортивного мастерства.

Анализ индивидуальных особенностей технической подготовленности по критериям эффективности, стабильности, вариативности и экономичности двигательных действий. Анализ индивидуальных особенностей физической подготовленности (определение сильных и слабых сторон). Средства и методы совершенствования технического мастерства и двигательных способностей в подготовительный и соревновательный период.

2. Основы методики тренировки.

Характеристика тренировочных нагрузок по интенсивности и направленности физиологического воздействия. Методические особенности развития и поддержания уровня общей и специальной выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей на различных этапах годичного цикла подготовки квалифицированных спортсменов.

3. Анализ аттестационной деятельности. Требования и критерии оценки.

Особенности проведения аттестации. Индивидуальная оценка реализации технико-тактического мастерства и уровня физической подготовленности спортсменов. Требования и критерии оценки технического действия.

4. Основы комплексного контроля в системе подготовки.

Задачи и организация контроля за тренировочной деятельностью. Контроль за показателями физического состояния спортсменов в стандартных условиях. Показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля физической подготовленности и функционального состояния. Анализ индивидуальной динамики результатов врачебно-педагогического обследования спортсменов в годичном цикле подготовки.

5. Средства восстановления.

Рациональное построение тренировочных занятий, рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности, организация активного отдыха.

Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика

Участие в соревнованиях различного уровня:

Муниципальный, краевой, межрегиональный, российский, всероссийский, международный.

Инструкторская и судейская практика:

Самостоятельное проведение основных упражнений для разминки по заданию тренера.

Умение правильно демонстрировать технику отдельных элементов упражнений и контрольных упражнений.

Судейство: знать основные правила судейства КАТА, КУМИТЭ. Обязанности секретаря и секундометриста. Ведение судейской документации.

4.1.Рекомендации по организации психологической подготовки.

Внутренняя *психологическая* готовность к соревновательным действиям - это результат индивидуальной интеллектуально-психологической деятельности спортсмена-личности. На этот результат, правда, влияют также и внешние воздействия, носящие, как правило, временный или разовый характер.

Правильная постановка реально достижимых целей - решающий момент *психологической подготовки*.

Благотворное влияние на эмоции оказывает выполнение привычных технико-тактических упражнений перед соревнованиями. Эти упражнения должны быть достаточно сложными, требовать много внимания и тем самым отвлекать от неблагоприятных мыслей.

В разминку перед соревнованиями полезно включать так называемые идеомоторные упражнения - мысленное представление своих действий во время соревнований.

Основными задачами психологической подготовки является:

- 1) привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- 2) формирование установки на тренировочную деятельность;

- 3) преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.);
- 4) формируются высокий уровень соревновательной мотивации;
- 5) соревновательные черты характера;
- 6) предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость;
- 7) способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

4.2. Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

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

Учебно-тематический план по теоретической подготовке определен в Таблице 13

Таблица 13

Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Этап СП	Темы по теоретической подготовки	Краткое содержание
НП	История развития вида спорта	История возникновения и развития вида спорта. Вид спорта на Олимпийских играх. Современное состояние и тенденции развития вида спорта. Появление и развитие вида спорта в России. Достижения российских спортсменов на международной арене. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных, юниорских фигуристов в международных соревнованиях. Проблемы вида спорта России и перспективы их разрешения. Появление и развитие вида спорта в Красноярском крае. Спортивные достижения Красноярских спортсменов.
	Место и роль ФК и спорта в современном обществе	Понятия «физическая культура», «спорт», «здоровье», «образ жизни». Физическая культура как компонент общей культуры. Социальные функции спорта.
	Гигиенические знания, умения и навыки	Понятие о гигиене и санитарии. Влияние на организм занимающихся различных гигиенических и естественно-средовых факторов. Гигиенические требования к местам занятий и соревнований, одежде и обуви обучающихся. Биологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний. Гигиена питания. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности обучающихся.
	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	Суточная динамика физической работоспособности. Воздушные, тепловые ванны и водные процедуры как средства закаливания организма. Основы безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни. Негативное влияние алкоголя, табакокурения и профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.
	Основы спортивного питания	Общая характеристика пищеварительных процессов. Обмен веществ и энергии. Белки, углеводы, липиды. Воды и минеральные соли. Режим питания. Состав основных продуктов и требования к ним.
	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	Площадки для занятий фигурным катанием на коньках. Гигиенические и противопожарные требования к покрытию, освещению и оборудованию. Спортивная экипировка для занятий и выступлений на соревнованиях
	Требования техники безопасности при занятиях	Правила поведения на занятиях и во время соревнований. Разминка, ее содержание, продолжительность и последовательность выполнения упражнений. Спортивный инвентарь, оборудование, тренажеры. Устройство, установка, правила использования.
	Основы законодательства в сфере ФК и спорта	Основные правила по виду спорта. Наказание за нарушение правил. Федеральные законы и нормативные акты в сфере физической культуры и спорта. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай. Международные и общероссийские антидопинговые правила. Условия выполнения спортивных разрядов, почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Ответственность за противоправные действия в сфере физической культуры и спорта.
	Основы спортивной подготовки	Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности

УТ		спортсмена, рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом Физиологические основы спортивной тренировки. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки по гребному слалому и показатели тренированности различных по возрасту групп занимающихся. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Утомление и перетренировка как временное нарушение координации функций организма, снижение работоспособности; особенности возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях. Методы и средства предупреждения, ликвидации утомления и перетренировки, ускорение процесса восстановления
	Сведения о строении и функциях организма человека	Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно – сосудистой системы. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «восточное боевое единоборство» определяются в Программе

и учитываются в том числе при составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов.

5.2. Порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «восточное боевое единоборство» и его спортивных дисциплин, определяются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, самостоятельно.

5.3. Возраст лиц, зачисляющихся на этапы спортивной подготовки, определяется

с учетом особенностей вида спорта «восточное боевое единоборство» и его спортивных дисциплин по количеству лет по году рождения. Лицо, зачисляющееся на этап спортивной подготовки, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

5.4. При комплектовании учебно-тренировочных групп по спортивным дисциплинам вида спорта «восточное боевое единоборство» на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения, разница в возрасте обучающихся не должна превышать более двух лет.

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

6.1.1. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки определено в Таблице 14

Таблица 14

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

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	расчетная единица	Количество изделий
1.	Будо-маты (татами «ласточкин хвост» толщина 25мм) (10х10 м)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
2.	Весы электронные (до 180 кг)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
3.	Водоналивной боксерский мешок	штук	на тренировочный спортивный зал	1
4.	Водоналивной тренажер "мужской торс" для отработки ударов	штук	на тренировочный спортивный зал	1
5.	Гантели (от 0,5 до 5 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
6.	Гимнастическая палка «бодибар», длина 1200 мм (от 2 до 6 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
7.	Гимнастическая стенка	штук	на тренировочный спортивный зал	4
8.	Гири (от 16 до 32кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
9.	Гонг боксерский	штук	на тренировочный спортивный зал	1
10.	Жилет-отягощение (от 6 до 24 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	6
11.	Лапа-ракетка	штук	на тренировочный спортивный зал	6
12.	Лапа боксерская	штук	на тренировочный спортивный зал	6
13.	Лестница координационная для тренировок (4 м)	штук	на тренировочный спортивный зал	2
14.	Макивара	штук	на тренировочный спортивный зал	6

15.	Мат гимнастический (2х1 м)	штук	на тренировочный спортивный зал	6
16.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
17.	Мяч набивной (медицинбол) (от 6 до 9 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
18.	Подушка боксерская	штук	на тренировочный спортивный зал	4
19.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1
20.	Скакалка	штук	на тренера-преподавателя	6
21.	Скамейка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
22.	Тренажер для растяжки на шпагат	штук	на тренировочный спортивный зал	1
23.	Тренировочный конус	штук	на тренировочный спортивный зал	10
24.	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	на тренировочный спортивный зал	4
25.	Устройство для подвески боксерских мешков	штук	на тренировочный спортивный зал	2
26.	Утяжелители для ног (от 0,5 до 2 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
27.	Утяжелители для рук (от 0,5 до 2 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
28.	Эспандер для ног	штук	на тренировочный спортивный зал	6
29.	Эспандер для рук	штук	на тренировочный спортивный зал	6
30.	Эспандер лента (от 15 до 68 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1

6.1.2. Обеспечение спортивной экипировкой

Обеспечение спортивной экипировкой определено в Таблице 15

Обеспечение спортивной экипировкой из расчета на обучающегося

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Жилет защитный	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	1
2.	Защита голени и стопы	пар	на обучающегося	1	2	1	2	1	2
3.	Костюм для восточного боевого единоборства	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
4.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
6.	Наколенники	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
7.	Перчатки боксерские (10 унций)	пар	на обучающегося	1	2	1	2	1	2
8.	Перчатки защитные	пар	на обучающегося	1	2	1	2	1	1
9.	Перчатки снарядные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5

10.	Пояс (белый, синий, красный)	пар	на обучающегося	-	-	1	3	1	3
11.	Протектор (для паха)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
12.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
13.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
14.	Футы защитные	пар	на обучающегося	1	2	1	1	1	1
15.	Шлем боксерский	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2
16.	Щитки защитные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

6.2.Кадровые условия реализации Программы

6.2.1. Укомплектованность педагогическими кадрами

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

6.2.2. Уровень квалификации педагогических работников

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

6.2.3. Непрерывность профессионального развития педагогических работников

Работники направляются учреждением на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя учреждения.

6.3. Информационно-методические условия реализации программы

Список литературы

1. Воронов И.А. Секретные боевые искусства Китая.- СПб.: Б&К, 2000.- 242 с.
2. Литманович А.В., Штучная Е.Б. Структура профессиональной подготовленности специалиста по восточным единоборствам // Теория и практика физической культуры-2000.-№ 12
3. Марков В.В., И.Л.Гульев Программа по спортивной дисциплине Сётокан – г. Москва 2014 год
4. Попенко В. Н. Техника сокрушительных ударов М: АСТ 2011 год.
5. Кузнецов А.Н., Кузнецов Н.Н., Кузнецова О.А., Вишняков С.А. Правила соревнований по «Восточному боевому единоборству» спортивная дисциплина «КОБУДО».- М., 2003. Изменения и дополнения судейской коллегии ОСОО ВФК, 2013 год
6. Приказ Минспорттуризма России № 339 от 12.04.2010 г. Правила вида спорта ВБЕ.
7. Поляков А.В., Сергеева А.Д., Жаров М.С., Марков С.Н., Восточное боевое единоборство: примерная программа для ДЮСШ и других учреждений дополнительного образования. Коломна, 2013 год.
8. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств [Текст] / О.П. Юшков, В.И. Шпанов. - М.: МГИУ, 2001.
9. Ашкинази С.М. Техничко-тактическая подготовка в комплексных единоборствах: монография/С.М. Ашкинази, К.В. Климов; Санкт Петербургский гос. Ун-т физ. Культуры им. П.Ф. Лесгафта – 2007.
10. Попенко В. Н. Техника сокрушительных ударов М: АСТ 2011.

6.2. Перечень аудиовизуальных средств

1. Видеозаписи с Первенств и Чемпионатов Краснодарского края, России.
2. Видеозаписи с соревнований различного уровня с участием обучающихся МБОУ ДО СШ № 8.

6.3. Перечень Интернет-ресурсов

1. ОСОО «Федерация восточного боевого единоборства России» <http://vbe-sport.ru/>
2. Министерство спорта Российской федерации: <http://www.minsport.gov.ru/>
3. Министерство образования и науки Российской федерации: <http://минобрнауки.рф/>

Рабочая программа

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист;

II. Пояснительная записка;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;

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

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист (на бланке Организации):

1.1. Гриф согласования с руководителем Организации;

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

II. Пояснительная записка:

2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

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

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:

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

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

3.3. План по месяцам;

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

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