# Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа станицы Брюховецкой муниципального образования Брюховецкий район (МБУ ДО СШ ст. Брюховецкой)

ПРИНЯТА на заседании педагогического совета МБУ СШ ст. Брюховецкой Протокол от «28 » марта 2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
Директор МБУ ДО СШ
ст. Брюховецкой
\_\_\_\_\_\_А.Д.Руденко
Приказ от « 23» мая 2023г. №80

### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «Восточное боевое единоборство»

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «вид спорта», утвержденного приказом Минспорта РФ от 31 октября 2022 г. № 871 (далее – ФССП)

по этапам спортивной подготовки: начальной подготовки - 3 года учебно-тренировочный - 4 года совершенствования спортивного мастерства - без ограничений

Срок реализации программы: 4 года

#### І. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «восточное боевое единоборство «Сетокан» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по ВБЕ с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «восточное боевое единоборство», утвержденным приказом Министерства спорта России от 31 октября 2022 г. № 871 ¹ (далее - ФССП).

Программа разработана на основе примерной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гребле на байдарках и каноэ», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 декабря 2022 г. N 1247 и предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «плавание» в МБУ ДО СШ ст. Брюховецкой с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП.

#### в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»,
- нормативными правовыми актами Российской Федерации и субъекта Российской Федерации, регламентирующими осуществление спортивной подготовки;
  - санитарными нормами и правилами;

### 2. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации программы.

#### Краткая характеристика вида спорта.

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

Спортивные дисциплины вида спорта «восточное боевое единоборство» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «восточное боевое единоборство» (далее – Организация),

<sup>1 (</sup>зарегистрирован Минюстом России 1 декабря 2022 г., регистрационный 71306).

самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

Таблица №1 Спортивные дисциплины вида спорта «восточное боевое единоборство»

Наименование спортивной	номер-код	спорти	вной	і дис	ципл	ины	
дисциплины							
сётокан - кумите	118	018	1	8	1	1	Я
сётокан - кумите - командные							
соревнования	118	024	1	8	1	1	Я
сётокан - ката одиночные	118	025	1	8	1	1	Я
сётокан - ката - группа	118	026	1	8	1	1	Я

Сётокан зародился в конце XIX века на Окинаве, в XX веке получил большую популярность в Японии и в конце 40-х годов стал развиваться лавинообразно по всему миру. В целях координации данного процесса и более целенаправленного развития Сётокан за пределами Японии, подготовки квалифицированных тренеров, учебных материалов и поведения национальных и международных соревнований в 1949 году в г. Токио была создана Японская ассоциация Сетокан каратэ.10 апреля 1957 года она была официально аккредитована Министерством образования Японии и сегодня является одной из организаций национальных видов единоборств, официально признанных Правительством Японии.

Кихон - изучение элементов базовой техники без партнера. Это - основа мастерства, достижение чистоты стиля. Кихон - своего рода семя, из которого произрастает дерево боевого искусства.

Ката - это форма, в которую сливается техника ученика, представляющая хореографическую композицию боя с несколькими противниками.

Тамешивари - разбивание различными частями тела и разными способами твердых предметов. По словам самого Оямы, без тамешивари «каратэ подобно дереву, которое не дает плодов».

Максимальный размер соревновательной площадки для кумитэ и ката (с зоной безопасности) - 12 х 12 м, размер зоны для поединка - 8 х 8 м, На соревнованиях среди юношей (девушек) допускается проведение поединков на площадке меньшего размера, но непосредственно зона для поединка должна быть не менее 6 х 6 м. Размер соревновательной площадки должен быть указан в Положении о соревнованиях.

К обязательным техническим средствам для проведения соревнований относятся:

- -эталонированные весы для взвешивания участников;
- -два секундомера на каждой соревновательной площадке;
- -устройство подачи сигнала (сигналов) о начале и окончании поединка на каждой соревновательной площадке;

К обязательному оборудованию для проведения соревнований относятся:

- -красный мешочек для подачи визуального сигнала об окончании поединка на каждой соревновательной площадке;
- -пояса или повязки красного и белого цвета на каждой соревновательной площадке;
- 4 флажка красного и 4 флажка белого цвета на каждую соревновательную площадку;
  - 4 стула для боковых судей на каждую соревновательную площадку;
  - свисток для каждого судьи.

Спортивной формой участника является спортивная одежда особого кроя белого цвета, состоящая из штанов, куртки и пояса. Для оценки судьями действий спортсменов, участниками поединка используются дополнительный пояс, одеваемый поверх или вместо пояса спортивной одежды, или лента, повязываемая сзади на пояс, одного из двух цветов:

- «Белый» для участника, вызываемого первым;
- «Красный» для участника, вызываемого вторым.

Спортсмены соревнуются босиком.

Спортсмены во время поединков обязаны использовать следующие защитные средства:

- -спортсмены мужского пола паховый протектор (защитную раковину); спортсмены женского пола протектор на грудь;
- -спортсмены всех возрастных групп, кроме группы мужчин и женщин протекторы на голень и подъем стопы;
  - -младшие юноши и младшие девушки накладки на руки;
- -младшие юноши и младшие девушки, юноши и девушки шлемы на голову;
  - спортсмены с бреккетами капы.

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

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

**2. Целью Программы** является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебнотренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

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

Планируемые результаты освоения Примерной программы представляют ожидаемых результатов освоения обучающими собой компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями И навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки каратистов, начиная с этапа начальной подготовки, до этапа совершенствования спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальней специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, принципами честной борьбы;
- овладение методами определения уровня физического развития легкоатлета и корректировки уровня физической готовности;
- получение спортсменами знаний в области единоборств, освоение правил и тактики ведения поединков, изучение истории и опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;

- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд края, города;
- подготовка из числа спортсменов инструкторов-общественников и судей по «восточное боевое единоборство «Сетокан»

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

В МБУ ДО СШ ст. Брюховецкой обучение осуществляется по спортивным дисциплинам:

```
сётокан - кумите
сётокан - кумите - командные соревнования
сётокан - ката одиночные
сётокан - ката - группа
```

При разработке Программы использованы следующие принципы и подходы:

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность образовательного процесса;
- единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам;
- единство и взаимосвязь учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности с тренировочными факторами.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта ВБЕ« Сетокан» на различных этапах многолетней подготовки.

Спортивная подготовка по виду спорта BБЕ« Сетокан» осуществляется на следующих этапах:

- этап начальной подготовки (далее НП)
- учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) (далее УТ);

- этап совершенствования спортивного мастерства (далее - CCM). Программа разработана на период действия ФССП. ФССП вступает в силу с 1 января 2023 г. Срок действия ФССП не превышает четырёх лет.

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

Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта, по которым осуществляется спортивная подготовка.

Формирование учебно-тренировочных групп осуществляется с учетом особенностей осуществления спортивной подготовки по отдельными спортивным дисциплинам вида спорта ВБЕ« Сетокан».

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

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видах спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «восточное боевое единоборство» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

### Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки.

Минимальная наполняемость групп определяться в соответствии с ФССП по виду спорта восточное боевое единоборство «Сетокан»», а максимальная с учетом приказа Министерства спорта России от 03 августа 2022 года №634 не должна превышать:

- разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий,
- двукратного количества обучающихся учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки рассчитанного с учетом ФССП;

- единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), с учетом требований по соблюдению техники безопасности используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта ВБЕ «Сетокан».

Минимальный возраст и наполняемость групп указаны в таблице 2.

Таблица № 2

Этапы спортивной подготовки	этапо	к реализации ов спортивной одготовки		Возраст зачисления	Наполняемость (человек)
7		•		и наименовании с.	лова:
(	«ката», «куз	н», «спарринг		очный»	I
Начальной	2-3	до одного го обучения	да	7	12-24
подготовки	2-3	свыше одног года обучен		8	
Учебно-тренировочный	4.5	до трех лет обучения	Γ	10	10.20
(спортивной специализации)	4-5	свыше трех л обучения	<b>т</b> ет	13	10-20
Совершенствования	2.6	до одного го обучения	да	14	2.6
спортивного мастерства	3-6	свыше одног года обучени		15	3-6
1		ин, содержащи гория», «кома		и наименовании с. ревнования»	лова:
Начальной	2-3	до одного обучен		10	12-24
подготовки		свыше од года обу		11	
Учебно-тренировочный (спортивной	4-5	до трех обучен		12	0.16
специализации)		свыше лет обуч	-	15	8-16
Совершенствования	3-6	до одного обучен	о года	16	4.0
спортивного мастерства		свыше од		17	4-8

### 4.Объем дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки.

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

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный в нижеуказанной таблице режимами работы, для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства может быть

сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Этапный норматив	Эта начал подгот	ап ьной	Уче тренирове (этап сп	тивной подго ебно- очный этап ортивной лизации)	отовки Этап совершенствования спортивного			
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше двух лет	мастерства			
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	9-14	14-18	20-24			
Общее количество часов в год	234-312	312-416	468-728	728-936	1040-1248			

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

При реализации Программы применяются следующие виды (формы) обучения:

- учебно-тренировочные занятия групповые, индивидуальные, и смешанные;
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки (на этапе CCM);
  - учебно-тренировочные мероприятия:

№ п/п		по этапам	олжительность учебно-тренс спортивной подготовки (ко ледования к месту проведе мероприятий и обратн Учебно-тренировочный	оличество суток) ния учебно-тренировочных
	мероприятий	Этап начальной подготовки	этап (этап спортивной специализации)	совершенствования спортивного мастерства
	1. Учебно-тренир	овочные мероприятия	по подготовке к спортивнь	им 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	-	14	18
	соревнованиям Учебно-			
1.4.	тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
	2.	Специальные учебно-	тренировочные мероприят	ия
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		и не более двух учебно- к мероприятий в год	-
2.5.	Просмотровые учебно- тренировочные мероприятия	-	До 60	) суток

### спортивные соревнования:

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта « ВБЕ «Сетокан»»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, TOM соответствии Единым календарным  $\mathbf{c}$ планом межрегиональных, всероссийских

и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задачам спортивной подготовки различных этапах спортивной на подготовки, состоянием тренированности обучающегося подготовленности ПО дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее обучающийся).

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

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 спортивных 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 выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

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

Таблица №3

Виды		Эт	апы и годы спо	ртивной подготовк	И
спортивных соревнований	Этап нач подго		Учебно - тре (этап с специ	Этап совершенствования спортивного	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	мастерства
		Для спорти	вных дисципли	ин «ката»,	

Контрольные	1	2	2	2	2
Отборочные	-	-	2	2	2
Основные	-	-	4	4	4

Для спортивных дисциплин«кумитэ», «весовая категория», «командные соревнования», «спарринг постановочный» кумитэ

Контрольные	-	2	2	2	2
Отборочные	-	1	2	2	2
Основные	-	1	4	4	4

Иными видами (формами обучения) являются:

- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- работа по планам самостоятельной подготовки;
- проведение занятий в дистанционной форме;
- тестирование и контроль

### 6. Годовой учебно-тренировочный план.

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

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

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия — теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебнотренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки. Работа по индивидуальным

планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки

в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

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

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебнотренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

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

Таблица 4

			Эта	пы и годы спорті	ивной подготовки						
	Dyray y arrangayynyyay	Этап на	чальной	Учебно-трениро	Учебно-тренировочный этап (этап						
№	Виды спортивной	подго	товки	спортивной (	совершенство						
п/п	подготовки и иные мероприятия		Свыше	Свыше	-вания						
	мероприятия	До года	года	До трех лет	трех лет	спортивного					
			ТОДа	JICI	трех лет	мастерства					
		Для	спортивны	х дисциплин «кат	ra»						
1.	Общая физическая подготовка (%)	28-36	24-30	15-20	14-19	10-14					
2.	Специальная физическая подготовка (%)	15-20	15-20	19-25	17-25	10-17					
3.	Участие в спортивных	-	-	4-6	5-8	9-12					

5-57 7-9 2-5 5-9
2-5 5-9 7-32
2-5 5-9 7-32
2-5 5-9 7-32
5-9 7-32
5-9 7-32
5-9 7-32
7-32
7-32
7-32
7-32
7-32
7-32
ія»,
0-14
0-17
0 17
9-12
5-57
J-J1
7-9
2.5
2-5
5-9
7-32

### KATA

№	Разделы подготовки									ЭТАІ	пы по	ДГОТ	ОВКИ									
п/п			Нача.	пьной п	одгото	вки				Учебн	о - трени	ровочн	ый			Совершенствования спортивного						
		До од	НОГО		Свыш	е года			Эт	ап спор	тивной	специа.	пизаци	И		мастерства						
		ГОД	ца																			
		1 г	од	2 г	од	3 г	год	1 год 2 год 3 год				4 год 1 год		од	2 год		3 год					
		час	%	час	%	час	%	час	час % час %			час.	%	час.	%	час	%	час %		час.	%	
				1.0	Объемі	ы реали	зации	Програм	Программы по предметным областям				астям									
1.1.	Теоретическая подготовка	12	5	16	5	21	5	9	2	12	2	22	3	25	3	21	2	23	2	25	2	
1.2.	Общая физическая подготовка	70	30	82	26	108	26	80	17	106	17	102	14	117	14	104	10	114	10	125	10	
1.3.	Специальная физическая подготовка	40	17	53	<b>3</b>   17   <b>71</b>   17   <b>10</b>		103	22	138	22	160	22	183	22	125	12	137	12	150	12		
1.4	Техническая подготовка;	77	33	115	37	154	37	201	43	269	43	291	40	333	40	489	47	538	47	587	47	
1.5	Тактическая подготовка	16	7	22	7	29	7	24	5	32	5	29	4	33	4	52	5	57	5	62	5	
1.5.	Инструкторская и судейская практика							5	1	6	1	15	2	17	2	41	4	46	4	50	4	
1.6.	Участие в соревнованиях							19	4	25	4	50	7	58	7	104	10	114	10	125	10	
1.7.	Психологическая подготовка	9	4	12	4	17	4	9	2	12	2	22	3	25	3	21	2	23	2	25	2	
1.8.	Медицинские, медико-	5	2	6	2	8	2	9	2	12	2	22	3	25	3	52	5	58	5	62	5	
	биологич, восстановит.																					
	мероприятия																					
1.9	Тестирование и контроль	9	4	12	4	17	4	9	2	12	2	22	3	25	3	21	2	23	2	25	2	
	е количество тренировочных часов	234	100	312	100	416		468	100	624	100	728	100	832	100	1040	100	1144	100	1248	100	
В ГОД	чество часов в неделю	4,	5	-	<u> </u>	8	2	9		1	2	1	4	1	Q .	20	<u> </u>	2	2	24		
2	чество часов в неделю Минимальный объем	4,	,5		,		•	9		1	<u> </u>				0	20	U		<u>4</u>	24	*	
2	соревновательной нагрузки, из	1				2					8							8	3			
	них: соревнований (кол-во)	_			•	_					Ü							`				
3	Тренировочные сборы		Вы	борочно	о в соот	гветстви	и с пер	ечнем пр	оведен	ием трен	ировочн	ых сбор	овису	четом к	аленда	ря спорт	ивно-ма	ссовых м	ероприя	гий	-	
4	Медицинское обследование			-				•		-		вгод										
	(количество раз)																					
5	Промежуточная аттестация							Од	ин раз і	з год (по	утвержде	енному	плану	организ	ации)						·	
6	Итоговая аттестация								Один	раз по из	гогам ост	воения э	тапа по	дготові	ки							

### Весовая категория

No	Разделы подготовки		ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ Начальной подготовки Учебно- тренировочный Совершенствования спортивного мас																					
п/п			Нача	льной п	одгото	вки		Учебно- тренировочный								Совершенствования спортивного мастерства								
		До од	(ного		Свыш	е года			Этап спортивной специализации.															
		год	ца																					
		1 г	од	2 г	од	3 г	год	1 год		2 г	2 год		3 год		од	1 год		2 год		3 год				
		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час.	%	час.	%	час	%	час	%	час.	%			
				1.0	Объем	ы реалі	изации	Програм	Программы по предметным областям															
1.1.	Теоретическая подготовка	12	5	13	4			19	4	25	4	29	4	33	4	20	2	23	2	25	2			
1.2.	Общая физическая подготовка	70	30	78	25			65	14	87	14	87	12	100	12	94	9	103	9	112	9			
1.3.	Специальная физическая	28	12	50	16			94	20	125	20	138	19	158	19	146	14	160	14	176	14			
	подготовка																							
1.4	Техническая подготовка;	89	38	119	38			187	40	250	40	298	41	341	41	520	50	572	50	624	50			
1.5	Тактическая подготовка	16	7	28	9			23	5	31	5	37	5	42	5	42	4	46	4	50	4			
1.5.	Инструкторская и судейская							9	2	12	2	29	4	33	4	42	4	46	4	50	4			
	практика																	40.5						
1.6.	Участие в соревнованиях			6	2			19	4	25	4	44	6	50	6	94	9	103	9	112	9			
1.7.	Психологическая подготовка	9	4	6	2			19	4	25	4	15	2	17	2	20	2	23	2	25	2			
1.8.	Медицинские, медико-	5	2	6	2			19	4	25	4	29	4	33	4	31	3	34	3	37	3			
	биологич, восстановит.																							
1.9	мероприятия	5	2	6	2			14	3	19	3	22	3	25	3	31	3	34	3	37	3			
	Тестирование и контроль е количество тренировочных часов	234	100	312	100	416	100	468	100	624	100	728	100	832	100	1040	100	1144	100	1248	100			
Оощс	в год	234	100	312	100	410	100	400	100	024	100	120	100	032	100	1040	100	1144	100	1240	100			
	Количество часов в неделю	4,	5	6	<u> </u>		3	9		1	2	1	4	1	8	20	0	2	2	24				
2	Минимальный объем																							
	соревновательной нагрузки, из				2	4					8							8	3					
	них: соревнований (кол-во)																							
3	Тренировочные сборы		Вь	борочн	о в соо	тветстві	ии с пер	ечнем пр	оведен	ием трен	ировочнь	ах сбор	овису	четом к	алендај	ря спорти	ивно-ма	ссовых м	ероприят	ий				
4	Медицинское обследование										2 раза	в год									_			
	(количество раз)																							
5	Промежуточная аттестация							Од	ин раз і	в год (по	утвержде	енному	плану	организ	ации)									
6	Итоговая аттестация								Один	раз по из	огам осв	оения э	тапа по	дготовк	и									

### 7. Календарный план воспитательной работы

Таблица 5

			1	<u> </u>
$N_{\underline{0}}$	Направление работы	Мероприятия	Участники	Сроки
$\Pi/\Pi$				проведения
1.		Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках		
		которых предусмотрено:	Группы	январь-декабрь
		- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта	УТЭ	
		и терминологии, принятой в виде спорта;		
		- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований		
		в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря		
		спортивных соревнований;		
		- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных		
		соревнований;		
		- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;		
1.2.	Инструкторская	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:		
	практика	- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных	Группы	январь-декабрь
		занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;	УТЭ	
		- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с		
		поставленной задачей;		
		- формирование навыков наставничества;		
		- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и		
		соревновательному процессам;		
		- формирование склонности к педагогической работе;		
2.	Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:	Группы	
	мероприятий, направленных на		НП, УТ, ССМ	2 раза в год
	формирование здорового	в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание		
	образа жизни	положений, требований, регламентов к организации и проведению		
		мероприятий, ведение протоколов);		

		- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа		
		жизни средствами различных видов спорта;		
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	Группы НП, УТ, ССМ	Январь-декабрь
3.	Патриотическое воспитание о	бучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	Группы НП, УТ, ССМ	Февраль, Июнь
3.2.	Практическая подготовка	Участие в:	Группы	Согласно
	(участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных	- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;	НП, УТ, ССМ	календарного плана физкультурно-

	мероприятиях)	- тематических физкультурно-спортивных праздниках учреждения		спортивных мероприятий
4.	Развитие творческого мышло			мероприятии
4.1.	Практическая подготовка	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для	Группы НП,Т,	Март, июнь,
	(формирование умений и	обучающихся, направленные на:	CCM	октябрь
	навыков, способствующих	- формирование умений и навыков, способствующих достижению		
	достижению спортивных	спортивных результатов;		
	результатов)	- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию		
		культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и		
		взаимоуважения;		
		- правомерное поведение болельщиков;		
		- расширение общего кругозора юных спортсменов;		
5.	Полит. информации,	Лекции и беседы о международной политике и внутренней жизни нашей		Январь-декабрь
	Экскурсии во время выезда	страны;	CCM	
	на соревнования,	- изучение истории своего района, экскурсий по родному краю;		
	Участие в мероприятиях	- посещение исторических мест, памятников боевой и трудовой славы в		
	посвященных праздникам.	местах проведения соревнований;		
		- встречи со знаменитыми людьми, героями нашей страны, учеными,		
		знаменитыми спортсменами и инструктором по спорту, лучшими		
		выпускниками		
		- пропаганда традиций отечественного спорта;		
		- вовлечение спортсмена в общественно-полезный труд;		
		- участия в показательных выступлениях и соревнованиях;		
		- индивидуальные беседы, разъяснения, убеждения и принуждения,		
		воздействия общественных органов управления - совета.		
		- повседневный личный пример тренера и его роль в четкой организации		
		всего тренировочного процесса, своевременном проведении тренировочных		
		занятий и всех запланированных мероприятий.		

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (

В план мероприятий (таблица 6), направленный на предотвращение допинга спорте и борьбу с ним включены мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, (должностными) обязанностями предусмотренную трудовыми (методическую, индивидуальным подготовительную, планом организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебнотренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

Обучающимся, начиная с 7 лет, тренерам-преподавателям, и иным специалистами учреждения обязательно прохождение обучения на сайте РУСАДА и получении соответствующих **сертификатов**;

Для обучающихся входящих в сборную команду РФ по виду спорта ВБЕ «Сетокан» необходима регистрация в системе АДАМС (ADAMS): система антидопингового администрирования и управления — это система, предназначенная для управления базой данных, расположенной в интернете, предназначенная для ввода, хранения, распространения данных и составления отчетов, разработанная для оказания помощи заинтересованным сторонам и ВАДА в их антидопинговой деятельности при соблюдении законодательства о защите данных.

Система используется ДЛЯ сбора хранения информации 0 разрешениях спортсменов, внесения данных местонахождении 0 на использование запрещенных субстанций, планирования терапевтическое тестирования и обработки результатов, внесения данных о результатах лабораторных анализов.

Для удобства используется On-line программа ADAMS.

### Таблица 6

Этап спортивной	Содержание мероп	риятия и его форма	Сроки	Рекомендации по проведению мероприятий
подготовки			проведения	
Начальной	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия:
подготовки				сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое
		игра»		обеспечение в регионе
		х препаратов (знакомство с	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные
	международным стандарто	ом «Запрещенный список»)		препараты через сервисы по проверке препаратов в
				виде домашнего задания (тренер называет спортсмену
				2-3 лекарственных препарата для самостоятельной
				проверки дома).
	4. Антидопинговая	«Играй честно»	По	Проведение викторины на крупных спортивных
	викторина		назначению	мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение	е на сайте РУ САДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть
				системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания
		процессе формирования		вопрос по антидопингу. Использовать памятки для
		антидопинговой		родителей. Научить родителей пользоваться сервисом
		культуры»		по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений		обеспечение в субъекте Российской Федерации
		антидопинговых		
		правил»,		
		«Роль тренера и родителей		
		в процессе формирования		
		антидопинговой		
		культуры»		

Учебно-	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
тренировочный этап (этап спортивной	2. Онлайн обучение на сайте РУ САДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть
специализации)				системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая	«Играй честно»	По	
	викторина		назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для	«Виды нарушений	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое
	спортсменов и тренеров	антидопинговых правил»		обеспечение в субъекте Российской Федерации
		«Проверка		
		лекарственных средств»		
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания
		процессе формирования		вопрос по антидопингу. Использовать памятки для
		антидопинговой		родителей. Научить родителей пользоваться сервисом
		культуры»		по проверке препаратов
Этапы	1. Онлайн обучение	на сайте РУ САДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть
совершенствования				системы антидопингового образования
спортивного	2. Семинар	«Виды нарушений	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое
мастерства и		антидопинговых правил»		обеспечение в субъекте Российской Федерации
		«Процедура допинг -		
		контроля»		
		«Подача запроса на ТИ»		
		«Система АДАМС»		

### 9.Планы инструкторской и судейской практики.

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на протяжении многолетней спортивной подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы занимающихся. Спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.

#### Учебно-тренировочный этап

Необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- освоение терминологии, принятой в футболе;
- овладение командным языком, умение подать рапорт;
- построить группу и подать основные команды на месте и в движении; проведение упражнении по построению и перестроению;
- в качестве дежурного подготовка мест занятий, инвентаря и оборудования;
  - умение вести наблюдения за участниками игры, находить ошибки;
- выполнение технических приемов в двусторонней игре и на соревнованиях;
- составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по тренировке перемещениям, передача и прием мяча, игра вратаря; тренировка техническим приемам и тактическим действиям (на основе пройденного программного материала данного года спортивной подготовки);
- судейство на тренировочных играх в своей группе (по упрощенным правилам);
- выполнение обязанностей судьи игры или помощников судьи и ведение технического отчета;
- проведение соревнования по футболу в образовательной школе и в своем учреждении;
  - выполнение обязанностей главного судьи, главного секретаря;
  - составление календаря игр.

Для получения звания «судья по спорту» каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- составить положение для проведения первенства учреждения по футболу;
  - вести протокол игры;
  - участвовать в судействе тренировочной игры совместно с тренером;
  - судейство тренировочной игры в поле;
- участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи игры и помощников судьи, а так же в составе секретариата.

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

Медицинские:

Вид	Этап	Содержание мероприятия	Периодичность
мероприятия	спортивной		проведения
	подготовки		
Медицинские	НП	Контроль своевременности	1 раз в 12 месяцев
мероприятия		прохождения медицинских осмотров	
	УT	Контроль своевременности	1 раз в 12 месяцев
	CCM	прохождения углубленных	1 раз в 6 месяцев
	CCM	медицинских обследований	т раз в о месяцев
	НП	Контроль прохождения	по назначению
	УT	дополнительных медицинских	
	CCM	обследований (III и IV группы	
		здоровья)	
Медико-	CCM	Систематический контроль	по графику
биологические		состояния здоровья спортсменов –	
мероприятия		членов спортивных сборных команд	
		субъекта Российской Федерации	
		( прохождение медицинских	
		осмотров в краевом мед.диспансере)	
	УT	Мероприятия по профилактике,	по назначению
	CCM	диагностике, лечению и медицинской	
		реабилитации, оценке адекватности	
		физических нагрузок состоянию	
		здоровья спортсменов,	
		восстановлению их здоровья (см.	
		текст)	
Восстанови-	УT	Применение педагогических, медико-	1 раз в неделю
тельные	CCM	биологических, психологических	
мероприятия		средств восстановления (см. текст)	
	УT	Восстановительные учебно-	по плану
	CCM	тренировочные мероприятия для	спортивных
	CCIVI	участников спортивных	спортивных соревнований и
		соревнований не ниже уровня	мероприятий
		субъекта Российской Федерации)	мероприятии
		субъекта госсинской Федерации)	

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяются на три типа: тренировочные, медикобиологические, психологические.

Факторы тренировочного воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное применение тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и целостном тренировочном процессе;

- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
  - выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
  - полноценная разминка и заключительная часть тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления);
  - повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления

С ростом объемов специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юного спортсмена. На учебнотренировочном этапе при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления, к ним относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические методы восстановления:

К психологическим методам восстановления относятся:

психорегулирующие тренировки, разнообразные досуговые мероприятия, создания положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка. Проводить ее можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах психомышечную тренировку рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок.

Методические рекомендации.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна,

водные процедуры, общий массаж, плавание) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что в начале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсмена, а так же объективные показатели контроля в тренировочных занятиях.

#### **III.** Система контроля

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

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «футбол»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «футбол» 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 «футбол»; 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 и втором и третьем году;

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

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «второй спортивный разряд» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

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

Основной показатель работы отделения ВБЕ «Сетокан» - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженной в количественных показателях физического развития, физической, технической и тактической подготовленности, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований - основное условие пребывания занимающихся в спортивной школе.

Невыполнение требований, указанных в ДОПСП — основание для отчисления обучающегося (см. часть 3.2, ст. 84 ФЗ № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»).

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

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебнотренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным

обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Организации спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает:

нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «восточное боевое единоборство»;

контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа проводится с учетом таблицы №7 к Примерной программе «Аттестационные формы контроля учебнотренировочного процесса и оценочные материалы».

### Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

Таблица 7

			Таолица /
<b>№</b> п/п	Формы аттестации	Оценочные	Примечание
1.	Контрольные тесты	материалы протокол	Форма, разработанная Организацией и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя
2.	Медико- биологические исследования	Заключения	Выдается Заключения медицинским учреждением по всем видам исследования
3.	Собеседования	Протокол Комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года
4.	Переводные (промежуточная аттестация) нормативы	Протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов
5.	Просмотровые сборы	Заключение тренера, Комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом
6.	Итоговая аттестация	Протокол	По завершению этапа обучения

Промежуточная аттестация - комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы спортивной подготовки по итогам учебного года, проводится в декабре месяце текущего года.

Комплекс контрольных упражнений промежуточной аттестации предполагает сдачу контрольных нормативов физической подготовке и выполнение тестов на знание теории и методики физической культуры и спорта в соответствии с требованиями и уровнем соответствующим уровню пройденного в предыдущий период практического и теоретического материала.

Промежуточная аттестация считается успешно пройденной, в случае если спортсмен продемонстрировал достаточный уровень освоения практического материала - выполнил нормативы не менее чем на 80 % упражнений комплекса контрольных упражнений.

Система оценки - балльная, (мин. балл-1 макс. балл-3) необходимо набрать минимальное количество баллов в зависимости от количества упражнений

Итоговая аттестация лиц, проходящих спортивную подготовку, проводится по итогам освоения программы спортивной подготовки и включает в себя контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки в соответствии с содержанием программы.

Спортсмены, выполнившие контрольно-переводные нормативы комплекса контрольных упражнений в объёме менее чем на 80%, не переводятся на следующий год обучения в группы более высокого уровня подготовки.

Таким спортсменам предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки решением педагогического совета учреждения, но не более одного раза на данном этапе.

При повторном невыполнении требований спортивной подготовки лицам, проходящим спортивную подготовку по виду спорта, может предоставляться возможность продолжить заниматься на том же этапе подготовки в порядке, предусмотренном локальным актом организации, за рамками муниципального задания на основе договоров оказания платных услуг по спортивной подготовке.

Итоговая аттестация — проводится по завершению этапа обучения и по **всей** Программе, т.е. на завершающем этапе.

Обучающиеся, имеющие академическую задолженность, вправе пройти повторно промежуточную аттестацию в сроки, определяемые педагогическим советом, но до начала следующего учебного года. Учреждение создаёт условия обучающемуся для ликвидации академической задолженности и обеспечивает контроль за своевременностью её ликвидации.

По окончании обучения спортсменам выдается свидетельство об окончании учреждения.

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

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

<b>№</b> п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения мальчики девочки		Норматив с обуч мальчики	
1.	Нормативны общей физической по	одготовки для	я спортивнь	ах дисципл	ин «ката», «	куэн»
			не б	олее	не бо	олее
1.1.	Бег на 30 м	c	6,9	7,1	6,7	6,8
1.0	Сгибание и разгибание рук в количество не менее		не ме	енее		
1.2.	упоре лежа на полу	раз	7	4	10	6
	Наклон вперед из положения стоя	-	не м	енее	не ме	енее
1.3.	на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	СМ	+1	+3	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком	27.6	не менее		не менее	
1.4.	двумя ногами	СМ	110	105	120	115
1.5.	Поднимание туловища лежа на	вища лежа на количество не менее		енее	не менее	
1.5.	полу	раз	10	8		
1.6.	Челночный бег 3x10 м	c -	не более		не бо	олее
1.0.	челночный бег эхто м		10,4	10,9	10,0	10,4
2. H	Іормативы общей физической подг	отовки для сі	портивных д	цисциплин	«кумите», «	весовая
	категория», «командные с	оревнования	», «спаррин	г постанов	очный»	
2.1.	Бег на 30 м	0	не б	олее	не более	
2.1.	Вет на 30 м	С	6,2	6,4	6,0	6,2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в	количество	не м		не ме	
2.2.	упоре лежа на полу	раз	10	5	13	7
	Наклон вперед из положения стоя		не м	енее	не ме	енее
2.3.	на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	СМ	+2	+3	+4	+5
2.4.	Челночный бег 3х10 м	0	не более		не более	
2.4.	челночный бег эх го м	С	9,6	9,9	9,3	9,5
2.5.	Прыжок в длину с места толчком		не менее		не менее	
	двумя ногами	СМ	130	120	140	130

	3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Поперечный и продольный шпагат	угол	не менее 140°		
	Махи ногой с касанием		не менее		
3.2.	пальцами ног ладони руки, выпрямленной вперед на уровне плеча	количество раз	9		
	Перенос выпрямленной ноги		не менее		
3.3.	через гимнастическую палку на уровне пояса без постановки ноги на пол	количество раз	3		
	Запрыгивание на		не менее		
3.4.	возвышенность высотой 30 см за 20 с.	количество раз	7		

# Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта ВБЕ «Сетокан»

NC-			Норма	атив
<b>№</b> п/п	Упражнения	Единица измерения	мальчики/	девочки/
			юноши	девушки
1.1	Нормативы общей физической подг	готовки для спортивных дисциплин «ката», «куэн»		
1.1.	Бег на 30 м	c	не бо	лее
1.1.	Del na 30 M		6,0	6,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре	количество раз	не ме	
1.2.	лежа на полу	коли пество раз	13	7
	Наклон вперед из положения стоя на		не ме	нее
1.3.	гимнастической скамье (от уровня скамьи)	СМ	+4	+5
1.4			не бо	лее
1.4.	Челночный бег 3x10 м	c	9,3	9,5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком	места толчком		нее
1.5.	двумя ногами	СМ	140	130
2. Ho	рмативы общей физической подготовк категория», «командные соревн	<del>-</del>	<del>-</del>	», «весовая
2.1.	Бег на 60 м		не более	
2.1.	рег на оо м	С	10,4	10,9
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре	140 HAMA OFFID 0 40 0D	не ме	нее
2.2.	лежа на полу	количество раз	18	9
	Наклон вперед из положения стоя на		не ме	нее
2.3.	гимнастической скамье (от уровня скамьи)	СМ	+5	+6
2.4.	Челночный бег 3х10 м		не бо	лее
۷.4.	аслиочный ост эхто м	c	8,7	9,1
2.5.	Прыжок в длину с места толчком	СМ	не ме	
4.3.	двумя ногами		160	145
	3. Нормативы специали	ьной физической подго		
3.1.	Бег на 1000 м	MIHIL C	не бо	
3.1.	<b>ВСТ НА 1000 М</b>	мин, с	6.10	6.30

# Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта ВБЕ «Сетокан»

No			Норматив		
п/п	Упражнения	Единица измерения	мальчики/	девочки/	
11/11			юноши	девушки	
1	Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ката»,			ката»,	
1.1	Γ 20	_	не бо	лее	
1.1.	Бег на 30 м	С	6,0	6,2	

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		не ме	енее
1.2.	на полу	количество раз	13	7
	Наклон вперед из положения стоя на		не ме	енее
1.3.	гимнастической скамье (от уровня скамьи)	СМ	+4	+5
1.4.	Челионный бег 3v10 м	Челночный бег 3x10 м с		лее
1.7.	Teshio-fillin del SATO M	C	9,3	9,5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя	СМ	не ме	
	ногами	<b>U</b> 112	140	130
2. Норм	мативы общей физической подготовки для «командные соревновани			ая категория»,
2.1.	Бег на 60 м	c	не бо	лее
2.1.	DCI Ha OO M	C	10,4	10,9
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не ме	
۷.۷.	на полу	коли тество раз	18	9
	Наклон вперед из положения стоя на		не ме	енее
2.3.	гимнастической скамье (от уровня скамьи)	СМ	+5	+6
2.4.	Челночный бег 3х10 м	0	не бо	лее
۷.4.	-телночный ост зато м	c	8,7	9,1
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя	см	не менее	
2.5.	ногами	CM	160	145
	3. Нормативы специал	ьной физической подгото		
3.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не бо	
3.1.	Bei ila 1000 iii	mini, c	6.10	6.30
2.2	Запрыгивание на возвышенность		не ме	енее
3.2.	высотой 50 см	количество раз	9	-
2.2	Запрыгивание на возвышенность		не ме	енее
3.3.	высотой 40 см	количество раз	-	7
			не ме	енее
3.4.	Из упора присев принять положение упор лежа, с последующим принятием положения упор присев и выпрыгиванием вверх за 30 с	количество раз	17	12
		тивной квалификации		
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды - «второй спортивный р		

### Контрольно - переводные нормативы по виду спорта «ВБЕ «Сетокан» КАТА (юноши)

<b>№</b> п/п	Норматив	баллы	Этап начальной подготовки				Трениро	вочной этап		Этап совершенствования спортивного мастерства			
			1-год	2-год	3-год	1-год	2-год	3-год	4-год	1-год	2-год	3-год	
1	Бег 30м (сек)	3	6,7	6.5	6.0	6.0	5,8	5,5	5.3				
		2	6,9	6,7	6,2	6.1	6,0	5,7	5.5				
		1	7,0	6.9	6,4	6.2	6,2	5,9	5.7				
2	Сгибание разгибание рук в упоре лежа	3	10	12	13	13	15	17	36	36	40	45	
	на полу (кол.раз)	2	8	10	11	12	13	15	34	34	38	43	
		1	6	8	9	10	11	13	32	33	36	42	
3	Наклон вперед из положения, стоя с	3	+3	+3	+4	+4	+5	+6	+11	+11	+13	+15	
	выпрямленными ногами на	2	+2	+2	+3	+3	+4	+5	+10	+10	+11	+14	
	гимнастической скамейке(от уровня скамейки)	1	+1	+2	+2	+2	+3	+4	+9	+9	+10	+13	
4.	Прыжок в длину с места	3	120	120	140	140	145	150	180	180	185	190	
		2	115	117	130	135	140	145	175	177	182	185	
		1	110	119	125	130	135	140	170	175	180	183	
	Подъем туловища лежа на спине ( не	3					-	-	46	46	50	54	
5	менее)	2							44	45	50	54	
		1							42	44	47	52	
	Челночный бег 3*10 (сек)	3	10.0	9,8	9.3	8.7	8.6	8.5	8.0				
6	не более	2	10.2	9.5	9.5	8.8	8.7	8.6	8.2				
		1	10.4	9.7	9.6	8.9	8.9	8.7	8.4				
7	Бег на 60м.	3							8.2	8.2	8.0	7.8	
		2							8.4	8.3	8.2	8.0	
		1							8.5	8.4	8.3	8.2	

### Весовая категория, кумитэ, коэфициент, командные соревнования (юноши)

<b>№</b> п/п	Норматив	Баллы	Этап начально	Этап начальной подготовки			чной этап			Этап совершенствования спортивного мастерства			
			1-год	2-год	3-год	1-год	2-год	3-год	4-год	1-год	2-год	3-год	
1	Бег 30м (сек)	3	6.0	6.0	5.8								
		2	6.2	6.2	6.0								
		1	6.4	6.4	6.2								
2	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на	3	13	13	15	18	20	22	24	36	38	40	
	полу	2	12	12	13	16	18	20	22	34	36	38	
		1	11	11	12	14	16	18	20	32	34	36	
3	Наклон вперед из положения, стоя с	3	+4	+4	+5	+5	+6	+7	+8	+11	+13	+15	
	выпрямленными ногами на гимн.	2	+3	+3	+4	+4	+5	+6	+7	+10	+11	+13	

	скамье	1	+2	+2	+3	+3	+4	+5	+6	+9	+10	+11
4	Челночный бег 3*10(сек)	3	9,3	9,3	9,2	8.7	8.5	8.4	8.2			
		2	9.4	9.4	9.3	8.9	8.7	8.6	8.4			
		1	9.5	9.5	9.4	9.0	8.9	8.8	8.6			
5	Прыжок в длину с места	3	135	135	140	160	164	167	170	180	190	200
		2	133	133	136	158	162	165	168	177	185	195
		1	130	130	134	156	160	163	166	175	180	193
6	Бег на 60м.	3				10.2	10.0	9.8	9.6	8.2	8.0	7.8
		2				10.4	10.2	10.0	9.8	8.4	8.2	8.0
		1				10.6	10.4	10.2	10.0	8.6	8.4	8.2
7	Поднимание туловища из положения	3								46	48	50
	лёжа на спине (за 1мин)	2								44	46	48
		1								42	44	46

### Нормативы специальной физической подготовки

<b>№</b> п/п	Норматив	балл	Этап на	ачальной подгото		Тренировочн	ой этап		Этап совершенствования спортивного мастерства			
			1-год	2-год	3-год	1-год	2-год	3-год	4-год	1-год	2-год	3-год
1	Махи ногой с касанием пальцами ног	3	Не менее 9	Не менее 9								
	ладони руки. на уровне плеча (кол.раз)	2	Не менее 7	Не менее 7								
		1	Не менее 5	Не менее 5								
2	Перенос выпрямленной ноги через	3	Не менее 3	Не менее 3								
	гимнастическую палку на уровне пояса	2	Не менее 2	Не менее 2								
	без постановки ноги на пол (кол.раз)	1	Не менее 1	Не менее 1								
3	Челночный бег 3*10 (сек) юноши	3								7.9		
		2								8.0		
		1								8.2		
4.	Поперечный и продольный шпагат (угол)	3	Не менее 140 <sup>0</sup>	Не менее 140 <sup>0</sup>								
		2	Не менее 130*	Не менее 130*								
		1	Не менее 120*	Не менее 120*								
5	Бег 1000м.	3			6.10	6.00	5.80	5.60.				
		2			6.15	6.05	6.00	5.80				
		1			6.20	6.10	6.05	5.90				
6	Бег 2000 м (мин.)	3							9	9		
		2							8	8		
		1							7	7		
	Запрыгивание на возвышенность 30см за	3	Не менее 7	Не менее 7								

	20 сек (кол.раз)	2	Не менее 6	Не менее 6						
		1	Не менее 5	Не менее 5						
7	Запрыгивание на возвышенность 50см (кол.раз)	3			Не менее 9	Не менее 9	Не менее 9			
		2			Не менее 8	Не менее 8	Не менее 8			
		1			Не менее 7	Не менее 7	Не менее 7			
8	Запрыгивание на возвышенность 60см (кол.раз)	3						Не менее 5	Не менее 5	Не менее 5
		2						Не менее 4	Не менее 4	Не менее 4
		1						Не менее 3	Не менее 3	Не менее 3
9	Из упора присев принять положение	3			17	17	17			
	упор лежа, с последующим принятием	2			16	16	16			
	положения упор присев и выпрыгиванием вверх за 30 сек.	1			15	15	15			
10	Бег с максимальной частотой и	3						10	10	10
	высоким подниманием бедра, через лежащую на полу лесенку, наступая правой и левой ногой в каждый квадрат	2						9	9	9
		1						8	8	8
11	Вис хватом сверху на высокой перекладине. Поднимание ног до касания перекладины	3						10	10	10
		2						9	9	9
		1						8	8	8
12	Прыжок боком через гимнастическую	3						10	10	10
	скамейку	2						9	9	9
		1						8	8	8
13	Лёжа на спине. Бросок набивного мяча	3						10	10	10
	юноши 3кг, девушки 2кг,	2						9	9	9
	из-за головы в стену	1						8	8	8
14	Подтягивание из виса на перекладине	3						12	12	12
	хватом сверху юноши	2						10	10	10
		1						9	9	9
15	Подтягивание из виса лёжа на низкой	3						16	16	16
	перекладине хватом сверху девушки	2						15	15	15
		1						14	14	14

## Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы

КАТА (девушки)

NC.	11		Этоп совершенствования										
<b>№</b>	Норматив	балл	Этан на	чальной подго	товки		трениров	очной этап		Этап совершенствования спортивного мастерства			
п/п				1 -		_	_						
			1 год	2-год	3-год	1-год	2-год	3-год	4-год	1-год	2-год	3-год	
1	Бег 30м (сек)	3	7,1	6,9	6,8	6.2	6.0	5,8	5.6				
		2	7.3	7.0	6.9	6.4	6.2	6.0	5.8				
		1	7.5	7.1	7.0	6.6	6.4	6.2	6.0				
2	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на	3	4	5	6	7	9	11	14				
	полу	2	3	4	5	6	7	10	13				
		1	2	3	4	5	6	9	12				
3	Наклон вперед из положения, стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамейке	3	+3	+4	+5	+5	+6	+7	+8				
		2	+2	+3	+4	+4	+5	+6	+7				
		1	+1	+2	+3	+3	+4	+5	+6				
4.	Прыжок в длину с места	3	105	110	115	130	132	135	138				
		2	102	105	110	125	130	132	136				
		1	100	103	108	122	128	130	134				
_	Подъем туловища, лежа на полу (не менее)	3	8	9	10	-	-	-	-				
5		2	7	8	9								
		1	6	7	8								
	Челночный бег 3*10 (сек)	3	10,9	10.6	10.4	9.5	9.1	8.8	8.6				
6	не более	2	11	10.9	10,6	9.7	9.5	9.0	8.8				
		1	11.2	11	10.8	9.8	9.7	9.2	9.0				

### Весовая категория, кумитэ, коэфициент, командные соревнования (девушки)

<b>№</b> π/π	Норматив	балл	Этап начальной подготовки				Тренировочн	Этап совершенствования спортивного мастерства				
			1 год	2-год	3-год	1-год	2-год	3-год	4-год	1-год	2-год	3-год
1	Бег 30м (сек)	3	6,4	6.2	6.2							
		2		6.4	6.3							
		1		6.5	6.4							
2	Сгибание и разгибание рук в	3	5	6	7	9	11	13	15	15	18	20
	упоре лёжа на полу	2		5	6	8	10	12	14	13	15	18
		1		4	5	7	9	11	13	11	13	16
3	Наклон вперед из положения, стоя с	3	+2	+3	+5	+6	+7	+8	+9	+15	+17	+20

	выпрямленными ногами на гимнастической	2		+3	+4	+5	+6	+7	+8			
	скамейке(от уровня скамьи)	1		+2	+3	+4	+5	+6	+7			
4	Челночный бег 3*10 (сек)	3	9.9	9.7	9.5	9.1	9.0	8.8	8.6			
		2		9.9	9.7	9.3	9.1	9.0	8.8			
		1		10	9.8	9.5	9.2	9.1	9.0			
5	Прыжок в длину с места	3	120	125	130	145	148	150	154	165	170	175
		2		123	125	142	146	145	151	160	165	178
		1		121	120	140	144	148	150	158	162	175
6	Бег на 60 м.	3				10.9	10.7	10.5	10.0	9.6	9.3	9.1
		2				11.0	10.9	10.8	10.2	9.8	9.5	9.3
		1				11.2	11	10.9	10.4	9.9	9.7	9.5
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1мин)	3								40	43	45
		2								38	40	43
		1								36	38	41

# Порядок проведения испытаний.

Контрольные	Порядок проведения испытания
Тесты Бег 30, 60,100, 1000, 2000,	Спортсмен по команде преодолевает дистанцию 30, 60, 100,1000, 2000м. По команде «На старт!» спортсмен должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке. Спортсмен не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней. По команде «Внимание!» спортсмен должен зафиксировать окончательную стартовую неподвижную позицию. Секундомер включается в момент начала движения по команде «Марш!» выключается – при первом пересечении финишной линии туловищем.
Челночный бег 3х10 м (сек).	Упражнение выполняются на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека. По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).  По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперёд и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касается любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя. Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.
Прыжок в длину с места (см.)	Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат. Участник имеет право:  - при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;  - использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:  - заступ за линию отталкивания или касание ее; отталкивание с предварительного подскока; поочередное отталкивание ногами; использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка; уход с места приземления назад по направлению прыжка.
Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (см.) Подтягивание из виса на высокой перекладине хватом сверху	Из и.п. стоя на гимнастической скамье ноги выпрямлены в коленях, ступни ног параллельны на ширине 10-15 см. Сдающий по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем измерении сдающий максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 сек. Результат выше гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже знаком «+».  Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды. Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.  Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:  - нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);  - нарушение техники выполнения испытания;  - подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;  - фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;  - подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем);  - явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний

рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ). Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: - нарушение требований к исходному положению; нарушение техники выполнения испытания; нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»; отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения; превышение допустимого угла разведения локтей; - разновременное разгибание рук. Подтягивание Для того чтобы занять и.п., участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не из вися разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы низкой голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги перекладине участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из и.п. 90см. участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 сек. и продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: - нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки); нарушение техники выполнения испытания: подтягивание выполнено с нарушением прямой линии «голова – туловище – ноги»; подбородок тестируемого не поднялся выше грифа перекладины; явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук; отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения. Лежа на спине И.П. лежа на спине, набивной мяч удерживают в прямых руках. Далее спортсмен поднимает туловище и выполняет движение руками вперед-вверх с выбросом мяча в стену Бросок набивного мяча весом 2 и 3 кг. из-за головы в стену Выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в Поднимание туловища замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты положения, партнером к полу, спортсмен выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 лежа на спине минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. за 1 мин. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Ошибки, при которых выполнение не засчитывается: - отсутствие касания локтями бедер (коленей);отсутствие касания лопатками мата; размыкание пальцев рук «из замка»; смещение таза (поднимание таза) изменение прямого угла согнутых ног. И.п. - упор При выполнении упора присев, плечи должны находиться несколько впереди кистей, спина округлена, голова опущена. В упоре лежа, в отличие от упора присев, меняется только положение присев. Выполнить ног. В упоре лежа сзади, тело должно быть слегка прогнуто, желательно, чтобы стопы полностью стояли на опоре, не следует откидывать голову назад. упор лежа. кол.раз. Упражнение выполняется из исходного положения (И.П.)-основная стойка (О.С.) Выполняется-упор И.п. - упор присевприсев, упор, лежа, упор присев, выпрыгивание вверх По команде, внимание - «МАРШ»! включается секундомер, студент выполняет упор присев выполнить (прямые руки упираются в пол, на уровне плеч, ладонями вперед, ноги согнуты - вместе), толчком упор лежа двух ног принимает упор, лежа (голова, туловище, таз, пятки на одной линии), толчком ног упор присев- с последующим возвращается в упор присев, выполняет прыжок вверх, делая хлопок над головой, и далее после приземления на ноги - снова упор присев, упор, лежа и т.д. Продолжать выполнение упражнения 30 выпрыгивание сек., до команды – «СТОЙ»! вверх. кол.раз. Примечание: засчитывается, только полностью выполненный цикл комбинированного за 30 сек. упражнения. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: 1) Нарушение требований к и.п.: перед началом выполнения упражнения не принята - о.с. 2) нарушение техники выполнения испытания (при каждом нарушении техники выполнения упражнения не засчитывается один раз (цикл одного двигательного действия); неправильная последовательность выполнения упражнения; прогибание или сгибание туловища в упоре лежа; сгибание ног в упоре лежа; нет толчка ногами перед выполнением упора лежа или после него; нет отрыва от пола, при выпрыгивании вверх; - нет хлопка руками над головой.

(m	
Запрыгивание на возвышенность высотой 40,50, 60 см.	И.п стоя на полу, Ноги на уровне ширины таза, спина полностью прямая. Лопатки немного сведены, грудь выставлена вперед. Сгибая колени и наклонив корпус, вперед совершайте максимально сильный толчок ногами от пола и запрыгивайте на тумбу. При правильном положении колени и тазобедренные суставы должны быть согнуты под прямым углом. Руки вдоль тела (отводятся назад из-за наклона корпуса вперед). Во время прыжка переводите руки вперед, чтобы сохранить равновесие. Мах должен быть резким и быстрым. Приземляйтесь на полную стопу, старайтесь
	делать соприкосновение подошвы с возвышенностью мягким. Для этого можно немного согнуть колени после приземления. Выпрямитесь полностью и расслабьте руки.
Поперечный и продольный шпагат	Выполнение шпагата начинается с выпада одной из ног вперед, после чего угол между бедрами сокращается, поддаваясь скольжению. Для безопасного выполнения упражнения следует упираться руками в пол, чтобы контролировать интенсивность и скорость вытяжения мышц. Правильное выполнение продольного шпагата — положение, в котором ноги приняли строго горизонтальное положение, коснувшись тазом пола. Туловище должно быть направлено строго вперед, передняя нога должна лежать на задней поверхности бедер, а задняя — на передней поверхности. Важно не скручивать таз.
Махи ногой с касанием пальцами ног ладони руки, выпрямленной вперед на уровне плеча	И.по.с. мах прямой ногой (носок на себя) - спина прямая.
Бег с максимальной частотой и высоким подниманием бедра через лежащую на полу лесенку, наступая на каждый	Исходным положением является стойка в начале дорожки: ноги на ширине плеч. «Раз!» Шаг бега, в завершении которого следует приземлиться в первую ячейку на ступню левой ноги. «Два!». «Три!». В третьей ячейке приземление идет уже на правую ногу. Бежать вперед надо быстро насколько возможно, наступая каждый раз одной ногой в одну ячейку.

# Оценка уровня подготовки спортсменов по видам подготовки не связанных с физическими нагрузками осуществляется в форме тестирования.

Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками осуществляется по зачетной системе в форме устных опросов с фиксацией результатов в опросном листе. Количество верных ответов для получения оценки «зачет» по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, устанавливается локально, доводится до сведения обучающихся не позднее чем за неделю до проведения аттестации.

# Контрольные вопросы по теоретической подготовке для групп начальной подготовки

Вопрос 1: основная цель занятий физической культурой?

Варианты ответа: а) укрепление здоровья; б) встретится с друзьями; в) весело провести время.

Вопрос 2: что надо делать для профилактики избыточного веса?

Варианты ответа: а) как можно дольше лежать в постели и смотреть спортивные

передачи; б) Заниматься физическими упражнениями по воскресениям; в)

регулярно заниматься физическими упражнениями.

Вопрос 3: что обязательно должно присутствовать в режиме дня?

Варианты ответа: а) компьютерные игры; б) просмотр телепередач;

в) пребывание на свежем воздухе.

Вопрос 4: что является видом закаливания?

Варианты ответа: а) закаливание голодом; б) закаливание воздухом;

в) закаливание пищей.

Вопрос 5: Как переводится Сетокан?

Варианты ответа:

- а) путь пустой руки
- б) толкающие руки
- в) дом колышущихся сосен +

Вопрос 6: Как называется старший ученик:

- а) шихан
- б) сенсей
- в) симпай +

Вопрос 7: Что такое Додзё:

Варианты ответа:

- а) зал для занятий +
- б) боевая стойка в каратэ
- в) покрытие пола в зале

Вопрос 8: какого цвета Олимпийский флаг?

Варианты ответа: а) белого; б) розовый; в) голубой.

Вопрос 9. Изначально каратэ имело три цвета пояса: черный, коричневый и:

Варианты ответа:

- а) белый +
- б) красный
- в) желтый

Вопрос 10: как правильно организовать занятие, чтобы избежать травмы при самостоятельных занятиях физическими упражнениями?

Варианты ответа: а) найти подходящее место и напарника; б) учитывать точность, направление, амплитуду того или иного движения; в) проверить инвентарь, соответствие одежды, учитывать уровень физической и технической подготовки, места и время проведения занятий.

Вопрос 11: главной причиной нарушения осанки является?

Варианты ответа: а) привычка к определенным позам; б) слабость мышц; в) отсутствие движений во время школьных уроков.

# Контрольные вопросы по теоретической подготовке для учебно-тренировочных групп.

- 1. Что означает иероглиф «сётокан».
- 2. Счет на японском языке от 1 до 10.
- 3. Значение кихон в изучении «сётокан»
- 4. Гери-вадза
- 5. Уровни атаки в «сётокан»
- 6. Основные жёсткие блоки в «сётокан»
- 7. Кумите (перевод, виды кумите)
- 8. Ученические пояса Кю
- 9. Сенсей, сенпай
- 10.Додзё кун (перевод, значение)
- 11. Оценка в судействе кумите ВАДЗА-АРИ (критерии оценки)
- 12.Значение растяжки в «сётокан»
- 13. Значение термина ХАНСОКУ в судействе поединка
- 14.Основатель «сётокан» в мире. Кто, где, когда
- 15.Из чего состоит аттестационная программа сдачи экзамена на пояс «сётокан»
  - 16.Хаджиме, ямэ, йой перевод терминов
  - 17.Значение ката в «сётокан»
  - 18.Перечень ката в «сётокан» (по порядку)
  - 19. Оценка в судействе кумите ИППОН (критерии оценки)
  - 20.Укэ-вадза
  - 21.Основные базовые стойки в «сётокан»
  - 22.Значение термина ДЗЁГАЙ в судействе поединка
  - 23.Основные (базовые) стили в каратэ-до
  - 24.Вадза-тэ 25.Фукусин
  - 26. Гохон-кумите (перевод, значение)
  - 27.Кто такой КАНСА
  - 28. Время проведения поединка в «сётокан» среди юниоров 16-20 лет
  - 29.3а что присуждается СИКАКУ
  - 30. Что означает судейский термин в кумите Ёвай
  - 31. Что означает судейский термин в кумите Нукетэ Имасу
  - 32.Одежда для занятий в «сётокан»
  - 33.Значение термина ТОРИ, значение термина УКЭ
  - 34.Санбон-кумите (перевод, значение)
  - 35. Размеры площадки для проведения соревнований по кумите в «Сётокан»

# Контрольные вопросы по теоретической подготовке этап совершенствования спортивного мастерства.

- 1. Значение и развитие единоборств в древнем мире.
- 2. Развитие вида спорта на протяжении многих веков до наших дней.
- 3. Развитие ВБЕ в России.
- 4. Национальные виды борьбы и их значение.

- 5. Виды единоборств, получившие международное признание.
- 6. Прикладное значение единоборств.
- 7. Участие Российских борцов на международной арене.
- 8. Правила поведения в спортивном зале.
- 9. Санитарные и гигиенические требования к месту занятий.
- 10. Нормативные требования по технике безопасности.
- 11. Требования к месту проведения соревнований.
- 12. Гигиенические требования к занимающимся.
- 13. Разноуровневые системы подготовки.
- 14. Основные базовые приемы и их значение.
- 15. Базовая техника и тактика борца.
- 16. Техника выполнения приемов в борьбе.
- 17. Тактика ведения поединка.
- 18. Последовательность изучения приемов.
- 19. Методы обучения.
- 20. Методы закрепления и совершенствования.
- 21. Перспективное планирование.
- 22. Текущее планирование тренировки каратиста.
- 23. Оперативное планирование подготовки каратиста
- 24. Индивидуальное планирование.
- 25. Построение учебного процесса в зависимости от возрастных периодов.
- 26. Регулирование тренировочной нагрузки в зависимости от физической и психологической готовности учащихся.
- 27. Своевременное развитие физических качеств в зависимости от пола, возраста, способностей.
  - 28. Составление положения о соревнованиях.
  - 29. Форма проведения соревнований.
  - 30. Обязанности гл. судьи, гл. секретаря, судейской бригады.
  - 31. Составление судейских протоколов.
  - 32. Отчет главного судьи и секретаря.
  - 33. Отбор в группы начальной подготовки.

# 4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Процесс обучения включает в себя следующие виды подготовки:

- общая физическая подготовка,
- специальная физическая подготовка,
- техническая подготовка,
- тактическая подготовка,
- теоретическая подготовка,
- психологическая подготовка;
- -инструкторская и судейская практика;

- медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

При реализации Программы и в соответствии с конкретными задачами многолетней спортивной тренировки постепенно увеличивается общий годовой объем учебно-тренировочной нагрузки, изменяется соотношение объемов (%) видов спортивной подготовки.

Из года в год повышается объем специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологическая подготовки, а общей физической подготовки — снижается.

Значительное место в учебно-тренировочном процессе отводится физической подготовке. Из всего многообразия упражнений избираются те, которые способствуют развитию специальных качеств, необходимых в избранной спортивной деятельности, и эффективному совершенствованию в технике и тактике.

# Общая физическая подготовка (для всех групп занимающихся).

# 1. Строевые упражнения.

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.

Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте.

Изменение скорости движения. Повороты в движении.

### 2. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса, Сгибание и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях — наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

### 3. Упражнения с предметами.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах

с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах (вес мячей 2-4 кг).

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

# 4.Общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища без предметов.

Маховые и вращательные движения руками и ногами, выполняемые на месте и в ходьбе. Наклоны туловища в разные стороны. Сгибания и разгибания рук. Сгибания и разгибания ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах. Приведения, отведения и махи вперед, назад и в стороны; выпады с пружинистыми покачиваниями. Прыжки вперед, вверх и в стороны из различных исходных положений. Повороты, наклоны и вращения головы. Наклоны, круговые вращения и повороты туловища. Из положения, лежа на спине или на животе поднимание ног, рук и туловища. Из основной стойки переход в упор, сидя в упор, лежа и обратно.

#### 5. Общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища с предметами.

(Прыгалки, медицинболы, подставки для степ-упражнений, мячи разного размера.) Упражнения аэробики, танцевальные упражнения, упражнения гимнастики, акробатики, плавания, игры в воде (картотека приведена ниже).

### 6.Упражнения для развития физических качеств.

Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития быстроты реагирования на сигналы разного типа, быстроты сложных реакций и реакций на движущийся объект. Упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости, частоты движений: семенящий бег на месте и в движении, старты из разных исходных положений, бег с пульсирующей скоростью, эстафеты, бег за партнером с изменением скорости и направления движения. Бег по наклонной дорожке. Подвижные игры типа «День и ночь», «Рывок за мячом», «Вызов».

Бег по наклонной дорожке вниз с максимальной скоростью; то же, но с максимальной частотой шагов (угол наклона дорожки не более 4–6°, дистанция – не более 15–20 м). Скоростной бег с переключениями (через каждые 1,5–2,0 с изменения ритма, темпа, направления, с выполнением технических приемов, внезапным взаимодействием с партнерами и т.п.).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжковые упражнения «многоскоки», выполняемые на коротких отрезках (не более 10–12 м) с высокой частотой и скоростью; упражнения с сопротивлением партнера, бег по наклонной дорожке вверх с максимальной частотой (угол наклона

не более  $4-6^{\circ}$ , дистанция — не более 15-20 м), броски мячей с максимальной скоростью.

Упражнения для развития гибкости. Маховые и вращательные движения руками и ногами с большой амплитудой; активный (растянутые мышцы напряжены) и пассивный стретчинг (растянутые мышцы расслаблены). Стибательные и разгибательные упражнения, выполняемые с помощью партнера. Из глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Пружинящие покачивания в выпаде, маховые движения ногами. В положении боевой стойки движения рукой (правой и левой) и корпусом, имитирующие попытку удара.

Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с преодолением веса собственного тела или тела партнера. Упражнения на тренажерах с небольшими отягощениями, выполняемые с повышенной скоростью и частотой. Упражнения с набивными мячами и гантелями. Ходьба глубокими выпадами, пружинистые покачивания в выпадах; тоже с дополнительным отягощением. Приседания на одной ноге — «пистолет». Выпрыгивание из глубокого седа. Упражнения с сопротивлением партнера. Отжимание от пола, скамейки. Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание).

Упражнения для развития выносливости Непрерывный бег равномерной или переменной интенсивности, повторный бег. Плавание, езда на велосипеде. Бег в мелком бассейне или в мелком водоеме. Бег на лыжах и на коньках.

Упражнения для развития ловкости. Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики, проводимые в неожиданно изменяющихся условиях, заставляющих принимать быстрые решения.

Упражнения для преимущественного развития выносливости. Многократные повторения спаринговых приемов. Участие в учебных и соревновательных боях.

#### 7. Упражнения «стретчинг».

«Стретчинг» переводится с английского, как «растягивание», «натяжение», «удлинение». Во время упражнений необходимо вытягивать мышцы разных частей тела, а затем зафиксировать их в таком положении на несколько секунд, после чего – вернуться в исходное положение.

Как известно, физические упражнения для развития силы приводят к укорочению мышц, именно поэтому важной составной частью физических тренировок является растягивание. Во время растяжения мышц к ним приливает больше крови и мышцы становятся более эластичными. Глубокое сосредоточенное дыхание хорошо влияет на головной мозг, поэтому особенно полезно заниматься стретчингом в заключительной части тренировочных занятий.

Во время занятий стретчингом необходимо соблюдать некоторые правила: Каждое упражнение стретчинга нужно выполнять медленно и аккуратно.

*Каждую позу стретинга выдерживайте 10-30 секунд*, до тех пор, пока не исчезнет напряжение. Если оно не проходит, значит, растяжка была слишком сильной и ее нужно ослабить.

#### 8. Акробатические упражнения.

Акробатические упражнения способствуют совершенствованию управления телом во времени и пространстве, улучшают работу вестибулярного аппарата, сочетая вращение тела как вокруг вертикальной, так и вокруг горизонтальной оси. Выполнение этих упражнений способствует воспитанию таких физических качеств, как ловкость, гибкость, прыгучесть. Проведение этих упражнений не требует использования снарядов.

Стойка на лопатках. Кувырок вперед. Кувырок назад. Кувырок назад в полу шпагат. Из стойки ноги врозь наклоном назад — «мост». Длинный кувырок. Переворот в сторону («колесо»). Стойка на голове согнув ноги. Из упора присев — силой стойка на голове. Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги. Упражнения на скамейке для воспитания равновесия.

#### 10. Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

#### 11. Гимнастические упражнения.

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; спортивные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня, плинт. Подвижные игры: «День и ночь», «Разведчики», «Скакуны и бегуны», «Русская лапта», различные эстафеты с предметами.

### 12. Спортивные игры.

Ручной мяч, баскетбол, футбол, баскетбол, ручной мяч 7х7.

#### 13. Плавание.

Освоение одного из способов плавания, старты и повороты, проплывания на время 25, 50, 100 и более метров без учета времени.

### Специальная физическая подготовка.

(для групп НП и УТ)

Быстрота, ловкость, сила, специальная выносливость - качества необходимые спортсмену, занимающемуся восточным боевым единоборством. Краткая характеристика средств, применяемая для повышения уровня СФП.

Практические занятия.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- броски набивного мяча (0,5 -1,5кг) одной и двумя руками от груди, из-за головы, назад через голову и др.
- в упоре лёжа сгибание и разгибание рук с хлопками перед грудью, над головой, за спиной.
  - приседание и выпрыгивание из положения боевой стойки.
  - различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах.

Упражнения на развитие быстроты:

- бег с ускорением 25-30м.
- бег с изменением скорости и направления движения.
- бег с низкого и высокого старта 15-20м.
- рывки скоростные движения на определённый сигнал.
- ловля брошенного предмета из положения боевой стойки, то же в передвижении. Уход от брошенного мяча, партнёр бросает мяч сзади в стенку.

Упражнения для развития ловкости: элементы акробатики.

Опорные прыжки через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

Упражнения для развития гибкости: Маховые движения руками и ногами, наклоны и круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажёрах и т.д.), шпагаты.

Упражнения для развития выносливости: Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с лёгкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции (кросс).

Упражнения для воспитания силы.

Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, мешочки с песком 3-5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70 % к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.

Поскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх.

Лежа на животе – сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедер).

# Техническая подготовка. Этап начальной подготовки 1-2 года обучения.

Основная направленность тренировки - ознакомление с основами базовой техникой ВБЕ. Спортсмен, прошедший данный этап подготовки, должен понимать различие между проникающей (тычковой) техникой и режущей (рубящей, круговой) техникой, иметь правильное представление о различных стойках и их

функциональном применении, а также владеть навыками перемещений.

В начале, обязательно отдельно изучаются атакующие и защитные передвижения, повороты и развороты, которые затем используются для соответствующих атакующих или контратакующих действий.

Далее программа подготовки охватывает изучение основных ударов и защит руками и ногами, наиболее распространенных в сётокан. В процессе обучения молодых спортсменов знакомят с этими техническими приемами, выполняемыми на верхнем (дзедан) и среднем (тюдан) уровнях тела. Данный этап спортивной подготовки подразумевает достаточно точное выполнение обучаемым базовой техники и, главное, овладение им основными принципами, заложенными в демонстрируемой технике. При этом сложные технические детали не являются обязательными на этом этапе. Например, важнейшим элементом в этот период является начальное овладение работой бедер, хорошей стойкой - чувством опоры с правильным положением стоп и распределением веса тела между ногами. Работа кистей и предплечий, а также умение двигаться, используя импульс бедра с подключением голеностопного сустава, еще не являются обязательными на данном этапе обучения.

Основной упор в процессе обучения в сётокан необходимо делать на правильное и четкое выполнение технических приемов защиты. С этой целью атакующие приемы и действия предлагаются тренером позже - через полтора-два месяца после начала обучения базовым защитам (блокам). Ознакомление начинающих сётоканцев с защитами и соответствующими атаками соперника может отразиться на качестве использования в последующем изученных приемов, поможет снять у детей страх и нежелательный психологический барьер.

Последовательность обучения техническим приемам основывается на принципах безопасности и четкого самоконтроля ударной техники. Сначала изучаются приемы, защита от которых является наиболее простой, потом, по мере изучения более сложных приемов, соответственно усложняется и защита от них.

Для обеспечения разносторонней технико-тактической подготовки работу с сётокановцев, они должны осваивать партнером в следующей последовательности: полностью обусловленный поединок на пять шагов (кихонгохон сётокан-кумитэ), полностью обусловленный поединок на один шаг (кихониппон сётокан кумитэ). Кроме того, на этом этапе происходит ознакомление ученика с понятием дистанции (дальней, средней, ближней) при работе с партнером.

Выполняя ТТД «защита-контратака» спортсмены сначала изучают базовые технические приемы основных групп атак, а затем их варианты.

При объяснении отдельных вариантов атак, удары, которые используются для их выполнения, указываются не всегда. В таких случаях нужно применять виды ударов, освоенные в основной группе.

#### Базовая техника (Кихон)

Базовая техника (Кихон) является важнейшим аспектом обучения сётокан. Задача данного раздела - научить правильной форме выполнения приемов и принципа распределения силы. Малейшие отклонения от правильной формы Кихон ведут к тому, что эти принципы от ученика ускользают, и техника сётокан превращается в нелепые танцевальные па.

Начальный этап обучения базой технике предполагает освоение адекватного реагирования ребенка на команды тренера и выполнение в соответствии с ними заданных технических элементов и действий.

Все приемы разучиваются только с движением веред для того, чтобы начинающий смог лучше сконцентрироваться на положении своего тела и лучше отработать основные принципы построения техники. Когда данные позиции укрепятся, ученикам будет легче изучать продвинутую технику. Необходимо постоянно обращать внимание на то, чтобы позиция тела была правильной, а все движения выполнялись гармонично и синхронно.

При обучении базовым движениям начинающих, особенно детей, следует обращать внимание на биомеханические основы технических приемов. В первую очередь следует уделять внимание осознанию учеником этих основ, опуская в начале обучения детали элементов техники. Тот же подход должен иметь место и во время аттестации в подготовительный период.

Например, исходя из того, что все круговые движения руками произошли их техники так называемой «рубящей руки», даже для очень юных учеников рекомендуется начинать обучение вышеуказанным элементам именно с техники «рубящей руки» - не сложной в понимании и хорошо объясняющей принцип «включения импульса бедер» и соединение вращения таза с движениями плеч и рук. Кроме того, обучение этим техникам дает широкий простор для использования в занятиях игрового момента, столь необходимого детям.

Рост технического мастерства должен в первую очередь происходить за счет переосмысления основ базовой техники, а не за счет освоения новых сложных техник. Однако, иногда, обучение более сложным приемам может применяться для исключения монотонности в занятиях и лучшего понимания базовых основ.

Соответственно задача тренера на данном этапе спортивной подготовки - в первую очередь обратить внимание на качественный рост техники занимающегося, который не может быть слишком быстрым, поэтому досрочное перескакивание со ступени на ступень также бессмысленно, как ускоренное накапливание жизненной мудрости.

- А) Основные стойки:
- исходная (фронтальная);

- готовность (фронтальная);
- широкая («всадника») (фронтальная, правосторонняя, левосторонняя);
- передняя (фронтальная, правосторонняя, левосторонняя);
- задняя (фронтальная, правосторонняя, левосторонняя).

### Б) Перемещения:

передвижение скользящим шагом в передней, задней стойке и широкой стойке;

- передвижение приставным шагом в широкой стойке и задней стойке;
- передвижение скрестным шагом в широкой стойке и задней стойке.

Передвижения выполняются: вперед, назад, вправо, влево, вправо перед, влево вперед, вправо назад, влево назад с разнообразными вариантами.

- В) Повороты и развороты:
- короткий разворот на месте в широкой стойке и задней стойке;
- короткий разворот приставным шагом в передней стойке;
- длинный разворот скользящим шагом в передней стойке.

#### Г) Основные защиты:

- нижняя парирующая защита предплечьем из передней стойки на месте, с шагом вперед и назад;
- средний блок предплечьем снаружи из передней стойки на месте, с шагом вперед и с шагом назад;
- средний блок предплечьем изнутри из передней стойки на месте, с шагом вперед и с шагом назад;
- средний рубящий блок ребром ладони из задней стойки на месте, с шагом вперед и с шагом назад;
- верхний блок предплечьем изнутри из передней стойки на месте, с шагом вперед и с шагом назад.
- Д) Основные удары руками (в верхний и средний уровни): прямой кулаком на месте из фронтальных стоек: готовности и широкой;
  - прямой кулаком передней руки с шагом вперед из передней стойки;
  - прямой кулаком задней руки на месте из передней стойки;
  - прямой кулаком задней руки с шагом вперед из передней стойки;
  - -прямой кулаком передней руки на месте с выпадом из передней стойки;
  - -прямой кулаком передней руки с шагом и выпадом из передней стойки.
    - Е) Основные удары ногами (в верхний и средний уровни):
  - -прямой передний хлесткий подушкой стопы на месте из исходной стойки;
- -прямой передний хлесткий подушкой стопы задней ноги на месте из передней стойки;
- -прямой передний хлесткий подушкой стопы передней ноги на месте из задней стойки;
- -прямой передний хлесткий подушкой стопы задней ноги с шагом вперед из передней стойки;

- прямой передний проникающий пяткой (стопой) задней ноги на месте из передней стойки;
- прямой передний проникающий пяткой (стопой) задней ноги с шагом вперед из передней стойки;
  - боковой хлесткий ребром стопы на месте из исходной стойки;
- боковой хлесткий ребром стопы передней ноги со скрестным шагом вперед из широкой стойки;
  - боковой проникающий ребром стопы на месте из исходной стойки;
- -боковой проникающий ребром стопы со скрестным шагом вперед из широкой стойки;
  - круговой передний подъем стопы задней ноги на месте из передней стойки;
- круговой передний подъем стопы задней ноги с шагом вперед из передней стойки;
- круговой передний подъем стопы передней ноги с подшагом вперед из задней стойки;
  - прямой задний (назад) пяткой задней ноги на месте из передней стойки;
- прямой задний (назад) пяткой задней ноги со скрестным шагом назад из передней стойки;
- прямой задний (вперед) пяткой задней ноги с разворотом и шагом вперед из передней стойки.
  - Ж) Жесткая самостраховка при падении:
  - на бок (левый и правый);
  - на спину;
  - на грудь (на живот).

Жесткая самостраховка (с отбивом) выполняется на татами из исходных положений: сидя, полного приседа, полу-приседа, стойки, а также при падении ерез партнера (стоя к партнеру спиной, лицом, левм боком, правым боком), при падении через жердь (стоя к жерди спиной, лицом, правым боком, левым боком).

- 3) Мягкая самостраховка при падении:
- на бок (левый и правый);
- на спину.

Мягкая самостраховка (перекатом, кувырком) выполняется на татами из исходных положений: полного приседа, полуприседа, стойки, а также при падении через партнера (стоя к партнеру спиной, лицом, левым боком, правым боком), при падении через руку партнера (вправо и влево).

### Формальные комплексы (сётокан - ката).

Традиционно Сётокан-ката были основной обучения сётокан. С точки зрения обучения сётокан, сётокан - ката - это установленный набор технических приемов и

перемещений, отражающих определенные боевые психофизические состояния - мыслеформы. Цель сётокан - ката - выработка навыков оптимальных спонтанных действий в экстремальных ситуациях. Если сётокан-ката не отвечает этой цели - значит либо его отрабатывают неправильно, либо это не сётокан-ката.

Важным проявлением самоконтроля спортсмена, умения им контролировать свое сознание и правильно оценивать всё, происходящее вокруг него, является ритуал (рэйги), являющийся неотъемлемой составной частью всех формальных упражнений.

На начальном этапе обучения, рэйги представляет собой набор форм этикета, жестко регламентирующих поведение спортсмена во время занятий, экзаменов и соревнований. Ритуал - важное связующее звено всех элементов тренировки друг с другом. Правила поведения не только являются вопросом отношений между людьми в обществе, но и эстетической характеристикой личности и способом укрепления духа. Четкое выполнение всех форм этикета является своего рода медитацией в движении. На начально этапе обучения в задачу тренера входит привитие ученикам потребности формального выполнения ритуала, но следует помнить, что рэй (поклон) - это форма выражения уважения и благодарности, а источником его является сердце. Поэтому на рэй, который не должен являться простой формой, необходимо обращать постоянное внимание.

Важным аспектом раздела сётокан-ката являются острота взгляда, правильное дыхание и акценты (киай) в ключевых местах формального комплекса.

Все элементы каждого формального упражнения должны быть подробно объяснены и наглядно продемонстрированы ученикам с точки зрения их применения против реального противника или нескольких соперников (бункай).

Важным аспектом психологического состояния спортсмена при выполнении сётокан-ката, особенно при его окончании, является Дзансин, проявляемый в виде постоянного контроля над воображаемым противником. Данный принцип приобретает особо важное значение при переходе к работе с партнером (сётокан - кумитэ).

- а) Формальный комплекс «Первопричина» №1 («Тайкуёку Сёдан», всего 20 движений):
  - ритуал начала и окончания формального комплекса (рэйги);
- в передней стойке нижние парирующие защиты с шагом вперед и длинным разворотом;
  - в передней стойке прямые удары кулаком передней руки с шагом вперед;
- -акцент (киай) в двух ключевых месах формального комплекса (8 и 16 движения);
  - -завершение формального комплекса (дзансин);
  - -применение приемов и связок, входящих в формальный комплекс (бункай).

- б) Формальный комплекс «Мирный дух» №1 («Хэйан Сёдан», всего 21 движение):
  - -ритуал начала и окончания формального комплекса (рэйги);
- -в передней стойке нижние парирующие защиты с шагом вперед и длинным разворотом;
  - -в передней стойке прямые удары кулаком передней руки с шагом вперед;
- -в передней стойке вертикальный круговой удар основанием кулака в область ключицы;
  - -в передней стойке верхние блоки изнутри с шагом вперед;
  - -в передней стойке нижние парирующие защиты;
  - -в передней стойке прямые удары кулаком передней руки с шагом вперед;
- -в задней стойке средние рябящие блоки ребром ладони с разворотом и шагом вперед под углом;
- -акцент (киай) в двух ключевых месах формального комплекса (9 и 17 движения);
  - -завершение формального комплекса (дзансин);
  - -применение приемов и связок, входящих в формальный комплекс (бункай).
- б) Формальный комплекс «Мирный дух» №2 («Хэйан Нидан», всего 26 движение):
  - -ритуал начала и окончания формального комплекса (рэйги);
    - -в задней стойке двойные блоки предплечьями изнутри;
    - -в задней стойке болевой прием ударом по локтевому суставу стоя на месте;
    - -в задней стойке короткие развороты с переносом центра тяжести;
- -в исходной стойке боковой удар ребром стопы назад и боковая защита тыльной стороной кулака;
  - -в задней стойке средние рубящие блоки с шагом вперед;
- -в передней стойке связка: накрывающий блок ладонью и прямой удар кончиками пальцев в области солнечного сплетения с шагом вперед;
- -в задней стойке средние рябящие блоки ребром ладони с разворотом и шагом вперед под углом;
- -в задней стойке средние рубящие блоки ребром ладони с разворотом и шагом вперед под углом;
  - -в передней стойке средний блок предплечьем изнутри с поворотом на месте;
- -в передней стойке прямой передний хлесткий удар подушкой стопы задней ноги и прямой удар кулаком задней руки с шагом вперед;
  - -в передней стойке средний блок предплечьем задней руки изнутри на месте;
- -в передней стойке прямой передний хлесткий удар подушкой стопы задней ноги и прямой удар кулаком задней руки с шагом вперед;

- -в передней стойке усиленный блок предплечьем изнутри;
- -в передней стойке нижние парирующие защиты предплечьем с длинным разворотом и поворотом;
- -в передней стойке верхние блоки предплечьем изнутри из передней стойки с шагом вперед под углом;
- -акцент (киай) в двух ключевых месах формального комплекса (11 и 26 движения);
  - -завершение формального комплекса (дзансин);
  - -применение приемов и связок, входящих в формальный комплекс (бункай).

# Тактическая подготовка (работа с партнером - Сётокан-кумитэ).

Основой начальной тактической подготовки в сётокан является обусловленная учебная работа с партнером (условные поединки- кихон сетокан - кумитэ):

- на пять шагов (кихон-гохон сетоан-кумитэ);
- на три шага (кихон-санбон сетокан-кумитэ);
- на один шаг (кихон-иппон сетокан-кумитэ).

Они объединены в Сётокан под общим названием Якусоку Сётокан-кумитэ и являются естественным продолжением и отражением принципов, заложенных в разделах Базовая техника (кихон) и Формальные упражнения (Сётокан-ката). Необходимо помнить, что Сётокан-кумитэ - это противостояние двух соперников друг другу, и с ростом их квалификации жесткость этого противостояния будет и должна возрастать.

Действия атакующего (Торитэ) в Якусоку Сётокан-кумитэ должны быть предельно реальными и направленными на реальное поражение защищающегося (Укэтэ), задача которого - проявить полный контроль ситуации и, после выполнения защитных действий, ответить эффективной контратакой, остановленной на безопасном для партнера расстоянии (принцип «сун-домэ», 1 сун = 2,5 см). От того, насколько искренне и самоотверженно станут действовать оба участника учебного поединка, будет зависеть их технический рост и духовная закалка. Тем не менее, следует четко различать боевой дух и яростную агрессию, которая является недопустимой и свидетельствует о потере самоконтроля. Еще более недопустимым и опасным является намеренное культивирование этой агрессии. Учеников, проявляющих такую тенденцию, следует брать под особый контроль.

Важнейшим аспектом самоконтроля является проявление уважения к противнику, выражающееся в соблюдении ритуала (рэйги). Отношение к партнеру, с которым ученик вступает в учебный поединок, является зеркальным отношением к самому себе.

В техническом отношении необходимо следить за тем, чтобы все атакующие и

контратакующие действия соответствовали критериям эффективности, важнейшими техническими составляющими которой являются:

- направленность вектора атаки к вертикальной оси тела, перпендикулярно к поверхности тела;
- правильно выбранная дистанция и, в соответсвии с ней, выбор положения атакующей конечности;
- отсутсвие конечностей противника (контроль их) в зоне, опасной для контратакующего;
  - четкая фиксация конечности в конце удара (кимэ).

При работе с партнером, как и при выполнении Сётокан-ката, важнейшим аспектом психологического состояния спортсменов является Жзасин, проявляемый во время парных упражнений и обусловленных учебных поединков в виде постоянного контроля противника своим взглядом. Недопустима потеря партнера из поля зрения по любой причине.

Боевые позиции (Камаэ)

- нижняя боевая позиция в передней стойке (правосторонней, левосторонней);
- нижняя боевая позиция в широкой стойке (правосторонней, левосторонней);
- средняя боевая позиция в передней стойке (правосторонней, левосторонней);
- средняя боевая позиция в широкой стойке (правосторонней, левосторонней);
- средняя боевая позиция в задней стойке (правосторонней, левосторонней).

Полностью обусловленная работа с партнером на один шаг (Кихон-Иппон Сёт окан-кумитэ).

Основное требование к выполнению упражнений (Кихон-Иппон Сётокан-кумитэ) заключается в понимании детьми смысла техники защиты. Глубокое осознание чувства дистанции (ма-ай), а также других требований рздела Кихон-Иппон Сётокан-кумитэ на данном уровне не требуется.

Полностью обусловленная работа с партнером на пять шагов (Кихон-Гохон-Сёт окан-кумитэ).

Отрабатывая упражнения (Кихон-Гохон-Сётокан-кумитэ) молодые спортсмены должны научиться выполнять все атаки достаточно быстро и резко, точно в атакуемые зоны, с соблюдением правильной дистанции (ма-ай) и четкой фиксацией кулака в конце удара (кимэ). В защите основное внимание должно уделяться реальности блоков, то есть их своевременности (не слишком рано и не слишком поздно), чувствуя партнера при отсутплени на пять шагов. Контратака после последнего блока должна выполняться без малейшей паузы.

Упражнения необходимо выполнять сначала по счету тренера, а затем без счета - по команде «Начать!» («Хадзимэ!»).

Цель этих полностью обусловленных ученических «поединков» на пять шагов

- развить точность в атаке, защите и контратаке, а также соблюдение правильной формы приемов в движении и взаимодействии с реальным партнером. Полностью обусловленная работа с партнером на три шагов (Кихон-Сабон - Сёт окан-кумитэ).

Отрабатывая упражнения (Кихон-Сабон-Сётокан-кумитэ), которые с виду отличаются от трех предыдущих упражнений только количеством линейных атак, ученики на самом деле должны значительно глубже прочувствовать ритм работы в паре с партнером, существенно увеличить точность, скорость и силу ударов и защит.

Упражнения необходимо выполнять сначала по счету тренера, а затем без счета - по команде «Начать!» («Хадзимэ!»).

В этих упражнениях особое внимание необходимо обращать на точность дистанции (ма-ай). Ученики уже должны соблюдать правильную дистанцию, как при атаке и контратаке, так и при выполнении защит. Обороняющийся должен стараться выполнять защиту всем телом, перекрывая непосредственно атакуемую зону. При контратаке ученик должен активно использовать импульс вращения бедер (ханми-сёмэн).

Отработка упражнения является началом реальной тактической подготовки молодых спортсменов на начальном этапе их обучения. Смена уровней атаки и переход от ударов руками к удару ногой в комбинации, предъявляют повышенные требования к реакции, чувству дистанции, чувству времени (таймингу), чувству ритма и правильности дыхания как у атакующего, так и у защищающегося.

Упражнения необходимо выполнять сначала по счету тренера, а затем без счета - по команде «Начать!» («Хадзимэ!»).

В этом упражнении следует обращать особое внимание на направление и остроту взгляда партнеров, на их устойчивость и чувство равновесия. Важным элементом упражнения является умение вложить максимальный импульс в завершающий удар атакующей комбинации (прямой удар ногой) и в контратаку (прямой удар кулаком задней руки), которые должны выполняться с максимальной физической и духовной концентрацией, сопровождающейся резким акцентированным выдохом (киай).

Выполнение упражнений Кихон-Сабон-Сётокан-кумитэ должно качественно отличаться от выполнения упражнений Кихон-Гохон-Сётокан-кумитэ.

#### Учебно-тренировочный этап

Основная направленность тренировки - выявление индивидуальной предрасположенность к выступлению в определенных разделах сётокан (сётокан - ката, сётокан-кумитэ) и на основе ранее заложенного фундамента всесторонней физической подготовленности, являющейся залогом успехов в последующие годы.

Эффективная система подготовки на этом этапе во многом определяет успех многолетней тренировки. С одной стороны, важно не упустить время, необходимое для достижения высот спортивного мастерства, и использовать так называемые критические периоды возрастного развития организма. С другой стороны, следует избегать чрезмерно узкой форсированной специализации, которая, хотя и дает в ближайшие годы быстрый прирост результатов, но в итоге оказывается малоперспективной, и не позволяет полностью раскрыть и реализовать природные задатки юных спортсменов.

Основная цель тренировки на этапе предварительной базовой подготовки заключается в углубленном овладении технико-тактическим арсеналом Сётокан и постепенным подведением юных спортсменов к более высокому уровню тренировочных нагрузок, определяющих эффективность соревновательной деятельности.

Этап специализированной базовой подготовки приходится на период жизни спортсмена, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность и адаптацию организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. Продолжительность данного этапа обусловлена не только общими закономерностями спортивной тренировки, но и индивидуальными особенностями занимающихся, прежде всего - их спортивной одарённостью.

### 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 внытрь 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 верхней 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 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 внутрь передней ногой (с разворота) в верхний сектор - круговой удар

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 опрой 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 н 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 самостраховки 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 н 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 перевести 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 печах (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.

Ha обучения первом году В тренировочных группах должны совершенствоваться комбинации, освоенные на этапе начальной подготовки, к постепенно добавляться атакующие которым должны 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 контрактующих 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. Ели 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 быстроте 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 бросок;
- 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 контратак и 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 сери 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 раю (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 соперник, не зная заранее его тактических намерений, 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 в случае необходимости развивают быстроту реакции, устойчивость внимания, гибкость мышления и воспитывают волевые качества.

#### Этап совершенствования спортивного мастерства.

**Основная направленность тренировки -** расширения состава боевых действий и ситуаций для подготовки и применения, совершенствования двигательного состава.

Основной принцип тренировочной работы на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей спортсмена киокусинкай.

Структура годичного цикла становится более сложной и предусматривает более детальное построение процесса подготовки.

Этап спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства характеризуется углубленной индивидуализацией процесса подготовки и должен строиться с учетом особенностей соревновательной деятельности в избранном виде специализации (сётокан-ката, сётокан-кумите). Принципиально важным моментом подготовки на этом этапе является обеспечение условий, при которых максимальной предрасположенности период спортсмена достижению результатов (подготовительный ходом естественного наивысших развития функциональных преобразований в результате многолетней организма и тренировки) совпадает с периодом самых интенсивных и сложных тренировочных и соревновательных нагрузок.

Основными задачами на этих этапах являются:

- совершенствование техники и тактики сётокан в избранном виде

#### специализации;

- повышение функциональных возможностей организма до уровня соответствия максимальным тренировочным нагрузкам этого этапа;
- формирование мотивации к достижению высоких спортивных результатов;
  - дальнейшее накопление соревновательного опыта.

Подготовка на этапе высшего спортивного мастерства направлена на поиск путей для дальнейшего повышения уровня технико-тактического мастерства и роста спортивных результатов. Объемы тренировочной работы и соревновательной деятельности на этом этапе стабилизируются на уровне, достигнутом на предыдущем этапе многолетней подготовки, либо могут быть увеличены на 5- 10 %.

Основной особенностью тренировочного процесса на этом этапе является повышение результативности за сет качественных сторон системы подготовки, что достигается сугубо индивидуальным подходом к каждому спортсмену. Индивидуализация подготовки должна строиться исходя из их опыта подготовки конкретного спортсмена, с учетом выявленных и всесторонне изученных особенностей: сильных и слабых сторон, наиболее эффективных для него средств и методов подготовки, вариантов планирования и распределения тренировочной соревновательной нагрузки.

Основная задача этапов - изыскать резервы организма спортсмена в различных сторонах его подготовленности (физической, технико-тактической, психологической) и обеспечить их качественное проявление в тренировочной и соревновательной деятельности. Особое внимание следует уделить поиску резервов в сфере тактической и психологической подготовленности, т.е. тех сторонах мастерства, результативность в которых во многом определяется опытом спортсмена.

При планировании тренировочной нагрузки на этом этапе необходимо учитывать, что спортсмены уже достаточно хорошо адаптированы к самым разнообразным средствам тренировочного воздействия. Поэтому на этапе высшего спортивного мастерства необходимо как никогда ранее стремиться к изменению средств и методов тренировки, применению упражнений, ранее не использовавшихся, новых тренажерных устройств, неспецифичных средств, стимулирующих работоспособность и эффективность выполнения двигательных действий.

### Общая и специальная физическая подготовка.

На этом этапе многолетней подготовки основное внимание должно быть уделено специальной физической подготовке. Средства общей физической подготовки широко используются только в переходный период и в начале

подготовительного. Упражнения, направленные на решение задач общефизической подготовки, в целом идентичны упражнениям, применяемым на этапе специализированной базовой подготовки, но выполняются они более в интенсивном режиме и в большем объеме.

Практически при подборе средств СФП следует руководствоваться принципом динамического соответствия (Ю.В.Верхошанский), согласно которому они должны быть адекватны соревновательному упражнению по следующим критериям: группам мышц, вовлекаем в работу; амплитуде и направлению движения; акцентируемому участку амплитуды движения; величине усилия и времени его развития; скорости движения, режиму работы мышц.

#### Методика СФП для совершенствования координации.

Для СФП с целью совершенствования координационных возможностей спортсменов применительно к конкретным техническим приемам и действиям на этом этапе широко используются такие специализированные приемы, как выполнение соревновательного упражнения в оптимально утомленном состоянии и упражнений, направленных на совершенствование способности к произвольному расслаблению мышц, точности оценки пространственно-временных и динамических характеристик движений.

### Методика СФП для развития скорости двигательных действий.

На этапе спортивного совершенствования методика развития скорости движений имеет свои особенности. Учитывая, что быстрота движений предопределяется генетически потенциалом, акцент в подготовке переносится на решение задач по интенсификации режима работы мышечной системы и организма в целом, чтобы превысить те функциональные параметры, которые характерны для основных соревновательных приемов и действий.

Наиболее универсальным способом интенсификации работы мышечной системы является использование отягощений. Помимо своего основного предназначения - развития мышечной силы - такие упражнения при соблюдении определенных методических условий ΜΟΓΥΤ эффективно способствовать совершенствованию координации движений, двигательной реакции, быстроты действий. способности неотягощенных двигательных произвольному расслаблению мышц, развитию локальной мышечной выносливости.

Для развития скорости двигательных действий используются упражнения с отягощением (выполняемые в различных режимах), изометрические упражнения, упражнения с ударным режимом работы мышц, прыжковые упражнения и комплексный метод. Все они направлены на совершенствование способности к проявлению взрывных усилий в структуре движений, соответствующей технике соревновательного упражнения и, в зависимости от ее специфики, ориентируются

на развитие максимальной силы, взрывной силы и реактивной способности, а также скоростной силы.

# Методы СФП с преимущественной направленностью на развитие максимальной силы.

Для развития максимальной силы используются, главным образом, упражнения с околопредельных отягощением, выполняемые в различных режимах работы мышц (преодолевающий, удерживающий, уступающий, статодинамический), ударный метод и изометрические упражнение.

Метод повторных максимальных усилий.

Несколько примеров этого варианта:

- 1. Вес отягощения 90-95 % от максимального. В тренировочном занятии 2-4 подхода по 2-3 движения. Отдых между подходами 4-6 мин. С целью более эффективного воздействия на способность к взрывному проявлению усилий рекомендуется после выполнения движения буквально на несколько секунд поставить снаряд на стойки, чтобы на мгновение расслабить мышцы.
- 2. Количество подходов 5: 1) вес 90%-3 раза; 2) вес 95%- 1раз; 3) вес 97 %- 1 раз; 4) вес 100% 1 раз; 5) вес 100% плюс 1-2 кг- 1 раз. Пауза отдыха составляет 3-4 мин
- 3. Вес отягощения 100%. Количество подходов 4-5. Отдых между подходами составляет.6-8 мин.

Повторно - серийный метод отличается от предыдущего тем, что в качестве основного тренирующего фактора выступает не большой вес отягощения, а предельная продолжительность работы с весом 70-80% от максимального. Тренирующее воздействие метода направлено, преимущественно, на активизацию процессов, связанных с рабочей гипертрофией мышц. В сётокан применение данного метода может быть целесообразным только в подготовительный период.

Метод характерен большим количеством подъемов и подходов. Движения выполняются медленно, без расслабления мышц между подъемами. Выделяют три основных варианта повторно-серийного метода: с умеренным увеличением мышечной массы; существенным увеличением мышечной массы; аэробно- силовой.

Для развития максимальной силы с умеренным увеличением мышечной массы в основном используются отягощения весом 70-90%. При этом важно выполнять следующие рекомендации тренировка должна носить концентрированный характер, но с выдерживанием пауз между подходами (сериями), достаточными для восстановления работоспособности спортсмена; вес отягощения необходимо прогрессивно увеличивать; отдых между тренировочными сеансами - 2-3 дня.

Несколько примеров этого варианта:

1. Вес отягощения - 70-80%, в одном подходе 5-6 повторений. В серии 2-3

подхода с отдыхом 4-6 мин; 2-3 серии с отдыхом 6-8 мин.

- 2. Количество подходов 4: 1)вес 70% -12 раз; 2) вес 80% 10 раз; 3) вес 85 % 7 раз; 4) вес 90% 5раз. От дых между подходами составляет 5-6 мин, а между сериями 8-10 мин.
  - 3. Упражнения в статодинамическом режиме работы мышц.

Вариант 1. Медленно выполняется уступающее движение с отягощением 7580 % от максимального. В крайнем нижнем положении выдерживается пауза 2-3 с и затем с максимально большей скоростью выполняется преодолевающее движение. Упражнение повторяется 2-3 раза в 2-3 подходах с паузой отдыха 4-5 мин 2 серии с отдыхом 5-8 мин.

Вариант 2. Вес с отягощения 60-80% от максимального. Вначале выполняется плавное 2-3 секундное изометрическое напряжение в пределах 40- 60 % от вепса груза, затем быстрое движение в преодолевающем режиме. В одном подходе 4-6 повторений. В тренировочном сеансе 2-4 подхода с паузами 4-6 мин.

Повторно - серийный метод с существенным увеличением мышечной массы. Основные черты подобной тренировки следующие:

вес отягощения непредельный, но достаточный для стимуляции значительных напряжений мышц; работа должна носить продолжительный характер (до сильного утомления в каждом из подходов); пауза отдыха между подходами укорочены (1 -2 мин); нагружаются локальные мышечные группы. В тренировочном занятии прорабатывается 2-3 мышечные группы по 2-3 подхода каждая. От занятия к занятию нагрузка на группы мышц чередуется таким образом, чтобы отдых для них составляет 48-72 ч.

Для повышения тренирующих воздействий при развитии максимальной силы с увеличением мышечной массы необходимо руководствоваться следующими правилами: увеличивать только одну переменную тренировочную нагрузку - вес отягощения или количество повторений; увеличивать количество повторений и подходов, прежде чем увеличивать вес отягощения; уменьшать количество повторений по мере увеличения отягощения или количества подходов; постепенно уменьшать паузу отдыха между подходами.

Несколько примеров этого варианта:

- 1. Вес отягощения 75-80%. Количество повторений 10-12 (до явного утомления). В тренировочном занятии упражнения подбираются на 2-3 группы мышц, каждая из которых прорабатывается в 2-3 подходах с отдыхом 2 мин.
- 2. Вес отягощения 80%. 3-5 подходов по 8-10 повторений с отдыхом 2-3 мин на одну группу мышц. При значительном утомлении время отдыха между подходами увеличивается до 5 мин.
- 3. Вес отягощения 60-70%. Количество подходов 3-5 по 15-20 раз. Отдых 2-3 мин.

- 4. Вес отягощения 85-95%. Количество подходов 3-8 по 5-8 раз. Отдых 3-5 мин.
- 5. Вес отягощения 85-95%. Количество подъемов до полного утомления, затем 2-3 дополнительных движения с помощью партнера (когда груз опускается, партнер не помогает). 2 подхода с отдыхом, достаточным для восстановления.
- 6. Выпрыгивание с гирей (24-32 г). В одном подходе 8-10 выпрыгиваний. В серии 2 подхода с отдыхом между ними 2 мини. 2-3 серии с отдыхом 35 мин.

Аэробно-силовой вариант повторно-серийного метода. При тренировке с большим отягощением и небольшим количеством подъемов в работе принимают участие главным образом быстрые мышечные волокна. Медленные мышечные волокна в меньшей степени участвуют в процессе развития силового напряжения. Для повышения силовых способностей мышц и их специфической работоспособности в условиях скоростно-силового режима может применяться аэробно-силовой вариант повторно-серийного метода.

Несколько примеров этого варианта:

- 1. Вначале выполняется работа с большим отягощением (вес 80-90%): 3 подхода по 3 повторения с предельно максимальным усилием и паузой отдыха между ними 2-4 мин. Затем теми же группами мышц с весом 40-50% и медленными движениями выполняется один из следующих вариантов: а) 4 подхода по 15 повторений; б) работа в течение 15-20 с, чередующаяся с 20-30 секундными интервалами отдыха и упражнениями на расслабление. Каждое из этих заданий выполняется 2-3 раза с отдыхом 2-4 мин.
- 2. Выполняется 8-10 упражнений на различные группы мышц. Для каждого упражнения подбирается вес, с которым можно работать в невысоком темпе в течение 30-60 сек. без явного утомления (ЧСС 120-140 уд/мин). Отдых между упражнениями 1 мин. При выборе комплекса упражнений необходимо руководствоваться следующими правилами: нагружаются основные мышечные группы, при этом три последовательных упражнения не должны выполняться одной и той же мышечной группой. Примером может быть комплекс для развития силовой выносливости: 1) приседания со штангой на плечах; 2) жим штанги лежа; 3) лежа подъем туловища с закрепленными ногами; 4) лежа поднимание гантелей через стороны вверх; 5) стоя тяги штанги с прямыми ногами; 6) стоя наклоны в стороны со штангой на плечах; 7) лежа подъем гантелей из-за головы; 8) стоя, сгибание рук в локтевых суставов со штангой (хват снизу); 9) стоя в наклоне, подтягивание штанги к груди; 10) стоя, жим штанги от груди.

Изометрические упражнения. В изометрических упражнениях напряжение мышц увеличивается плавно до предельного и удерживается в течении 6-8 с. Целесообразно выполнение изометрических напряжений в позах, соответствующих моменту проявления максимального усилия в конкретных приемах. Достаточно

эффективно сочетание изометрических упражнений с динамическим режимом работы мышц, например, когда груз медленно перемещается по большой амплитуде с промежуточными остановками или когда изометрическое напряжение развивается после предварительного подъема груза до упора об ограничитель.

Несколько примеров этого варианта:

- 1. Вес отягощения 75-80%. Количество повторений- 10-12 (до явного утомления). В тренировочном занятии упражнения подбираются на 2-3 группы мышц, каждая из которых прорабатывается в 2-3 подходах с отдыхом 2 мин.
- 2. Вес отягощения 80%. 3-5 подходов по 8-10 повторений с отдыхом 2-3 мин на одну группу мышц. При значительном утомлении время отдыха между подходами увеличивается до 5 мин.
- 3. Вес отягощения 60-70%. Количество подходов 3-5 по 15-20 раз. Отдых 23 мин.
- 4. Вес отягощения 85 -95%. Количество подходов 3-8 по 5-8 раз. Отдых 3-5 мин.
- 5. Вес отягощения 85-95%. Количество подъемов до полного утомления, затем 2-3 дополнительных движения помощью партнера (когда груз опускается, партнер не помогает). 2 подхода с отдыхом, достаточным для восстановления.
  - 6. Выпрыгивание с гирей (24-32 кг). В одном подходе 8-10 выпрыгиваний.

В серии 2 подхода с отдыхом между ними 2 мин. 2-3 серии с отдыхом 3-5 мин.

Аэробно-силовой вариант повторно-серийный метод. При тренировке с большим отягощением и небольшим количеством подъемов в работе принимают участие главным образом быстрые мышечные волокна.

Медленные мышиные волокна в меньшей степени участвуют в процессе развития силового напряжения. Для повышения силовых способностей мышц и их специфической работоспособности в условиях скоростно-силового режима может применяться аэробно-силовой вариант повторно-серийного метода.

Несколько примеров этого варианта:

- 1. Вначале выполняется работа с большим отягощением (вес 80-90%): 3 подхода по 3 повторения с предельно максимальным усилием и паузой отдыха между ними 2-4 мин. Затем теми же группами мышц с весом 40-50% и медленными движениями выполняется один из следующих вариантов: а) 4 подхода по 15 повторений; б) работа в течение 15-20 с, чередующаяся с 20-30 секундным интервалами отдыха и упражнениями на расслабление. Каждое их этих заданий выполняется 2-3 раза с отдыхом 2-4 мин.
- 2. Выполняется 8-10 упражнений на различные группы мышц. Для каждого упражнения подбирается вес, с которым можно работать в невысоком темпе в течение 30-60 сек без явного утомления (ЧСС 120-140 уд/мин). Отдых

между упражнениями - 1 мин. При выборе комплекса упражений необходимо руководствоваться следующими правилами: нагружаются основные мышечные группы, при этом три последовательных упражнения не должны выполняться одной и той же мышечной группой. Примером может быть комплекс для развития силовой выносливости: 1) приседания со штангой на плечах; 2) жим штанги лежа; 3) лежа подъем туловища с закрепленными ногами; 4) лежа поднимание гантелей через стороны вверх; 5) стоя тяги штанги с прямыми ногами; 6) стоя наклоны в стороны со штангой на плечах; 7) лежа подъем туловища с закрепленными ногами; 8) стоя сгибание рук в локтевых суставах со штангой (хват снизу); 9) стоя в наклоне подтягивание штанги к груди; 10) стоя жим штанги от груди.

Ударный режим применяется для развития взрывной силы различных мышечных групп. Наиболее широко используются отталкивания после прыжка в глубину с дозировкой высоты. Приземляться следует на обе ноги, на переднюю часть стопы с последующим опусканием на пятки. В момент приземления ног слегка согнуты в коленях, мышцы произвольно напряжены. Приземление должно быть упругим, с лавным переходом на амортизацию.

Прыжковые упражнения применяются для развития взрывной силы мышц ног и выполняются с однократным или повторными отталкиваниями одной или двумя ногами с максимальным усилием.

Комплексный метод представляет широкие возможности для развития взрывной силы, поскольку сочетание средств, с различной направленностью тренирующего воздействия не ограничены.

Несколько примеров этого варианта:

- 1. Вес отягощения 90%. Выполняется 2 подхода по 2-3 медленных движений в каждом. Затем 3 подхода по 6-8 движений с весом 30% с максимально быстрым усилием и обязательным расслаблением мышц между движениями. Отдых между подходами 3-4 мин, перед переменой отягощения 4-6 мин. В тренировочном занятии 2-3 серии с отдыхом 8-10 мин.
- 2. Сочетание двух разных изометрических режимов в упражнениях локальной направленности (на определенную группу мышц). Вначале выполняется 2-3 предельных изометрических напряжений (6 с) с перерывами 2-3 мин. Затем 3-4 минутный отдых с упражнениями на расслабление мышц и 5-6 повторений того же упражнения, но с быстрым развитием напряжения (до 80% от максимального). Между повторениями должен быть перерыв 2-3 мин, в котором следует выполнять динамические упражнения, а также упражнения на расслабление. В тренировочном сеансе можно давать упражнения на 2-3 мышечные группы. Если тренируется одна группа мышц, то указанное сочетание повторяется 2 раза с отдыхом 8-10 мин.
  - 3. Выпрыгивания с гирей. 2 подхода по 6-8 раз. Затем, после 3-4 минут отдыха,

прыжковые упражнения с субмаксимальным усилием. Комплекс повторяется 2-3 раза с перерывом 6-8 мин.

## Методы СФП с преимущественной направленностью на развитие скоростной силы.

Скоростная сила проявляется при быстрых движениях против относительно небольшого внешнего сопротивления. Для развития скоростной силы применяются упражнения с отягощением, ударный режим, прыжковые упражнения, комплексный метод.

Упражнения с отягощением. Используются, главным образом, два диапазона отягощений: 30-50% от максимального, когда в соревновательном упражнении преодолевается незначительное внешнее сопротивление и требуется преимущественное развитие стартовой силы мышц (для всех видов ударов), и 50 - 70% от максимального при более значительном внешнем сопротивлении, когда необходимо развитие ускоряющей силы (преимущественно для бросковых действий). Упражнения с отягощением выполняются повторно-серийным методом.

Несколько примеров этого варианта:

- 1. Вес отягощения 30-50%. Движения выполняются 6-8 раз с предельной скоростью, но в невысоком темпе. В серии 2-4 подхода с отдыхом 3-4 мин. В тренировочном сеансе 2-3 серии с отдыхом между ними 6-8 мин.
- 2. Решается та же задача, но с использованием статодинамического режима, в котором сразу после 2-3 сек изометрического напряжения в пределах 60-80% от максимального следует быстрое движение с преодолением отягощения 30% от максимального.
- 3. Вес отягощения 50-70% от максимального. Выполняется короткое концентрированное взрывное усилие, чтобы только сообщить движение грузу, ноне разгонять его по всей возможной амплитуде. Режим управления и дозировка такие же как и в предыдущем варианте.

Ударный режим ля развития скоростной силы используется в специфических для Сётокан движениях (преимущественно на тяжелых целях, например, движущемся в маятниковом режиме мешке).

Прыжковые упражнения выполняются с установкой не на мощное, а на быстрое отталкивание.

#### Методика СФП для развития двигательной выносливости.

На этапах спортивного совершенствования процесс развития общей выносливости следует рассматривать в качестве базовой (вспомогательной) части по отношению к процессу развития специальной выносливости.

Чтобы содействовать направленной адаптации организма к интенсивной деятельности в условиях кислородного долга целесообразно на первом этапе

подготовительного периода выполнять достаточно большой объем работы в зоне умеренной интенсивности (ЧСС 140-165 уд/мин). С этой целью широко используется равномерный кроссовый бег длительностью 30-50 мин, варианты чередования бега с различными общеразвивающими и специальными упражнениями.

На втором этапе подготовительного периода в большем объеме используется интервальная и переменная непрерывная работа. Эти методы эффективны для увеличения способности к максимально быстрому развертыванию возможностей систем кровообращения и дыхания. Интенсивность нагрузки в этом случае должна обеспечить увеличение ЧСС до 180-190 уд/мин, а после отдыха пульс должен снижаться до 120-130 уд/мин. Спортсмены могут преодолевать в одном тренировочном занятия до 15-20 отрезков по 200 м при интервальном методе работы и 3-5 отрезков по 800-1200 м при повторно-переменном методе работы.

При работе над развитием специальной выносливости основными являются специально - подготовительные упражнения, максимально приближенные к соревновательным по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма, а также сочетание упражнений различной направленности при выполнении программы отдельного занятия.

Максимально широко должны использоваться упражнения, позволяющие моделировать весь спектр функциональных и технико-тактических проявлений, характерных для реального поединка.

## Содержание и основные параметры тренировочных нагрузок с преимущественной направленностью на повышение мощности алактатной системы энергообеспечения.

Характеристика нагрузки (работы): серийно повторяемые специальноподготовительные упражнения и соревновательные приемы и действия. Мощность работы - максимальная.

Продолжительность работы и объем нагрузки: продолжительность упражнений в одном подходе 10-20 с; в рамках серии 30-90 с (3-6 повторений); в тренировочном занятии - 2-6 мин (3-5 серий).

Интервалы отдыха: между подходами - 1,5 - 2 мин; между сериями - 6-8 мин.

Методические рекомендации. Основные параметры нагрузки регулируются с учетом роста тренированности и специфики выполняемых упражнений. При этом важно, чтобы спортсмен мог поддерживать при повторениях заданную скорость движений.

При выполнении упражнений локального характера интервалы отдыха должны быть более короткими, ем при выполнении упражнений регионального характера.

С ростом тренированности рекомендуется сначала сокращать интервал отдыха,

а затем увеличивать количества повторений и количество серий.

## Содержание и основные параметры тренировочных нагрузок с преимущественной направленностью на повышение емкости алактатной системы энергообеспечения.

Характеристика нагрузки (работы): серийно повторяемые специально подготовительные упражнения и соревновательные приемы и действия. Мощность работы - максимальная и околомаксимальная.

Продолжительность работы и объем нагрузки: продолжительность упражнений в одном подходе - 30-60 с; в рамках серии - 2-4 мин (3-6 повторений); в тренировочном занятии - 6-12 мин (3-4 серии).

Интервалы отдыха: между подходами (интенсивными фазами внутри серии) – 2-4 мин; между сериями - 8-10 мин.

# Содержание и основные параметры тренировочных нагрузок с преимущественной направленностью на повышение мощности лактатного анаэробного процесса энергообеспечения.

Характеристика нагрузки (работы): серийно повторяемые специально - подготовительные упражнения и соревновательные упражнения и соревновательные приемы и действия. Мощность работы - максимальная, околомаксимальная и субмаксимальная анаэробная.

Продолжительность работы и объем нагрузки: продолжительность упражнений в одном подходе - 30- 90 с; в рамках серии - 2-8 мин (4-6 повторений); в тренировочном занятии - 8-30 мин (3-4 серии).

Интервалы отдыха: между подходами 30-120 с; между сериями 46 мин.

# Содержание и основные параметры тренировочных нагрузок с преимущественной направленностью на повышение емкости лактатного анаэробного процесса энергообеспечения.

Характеристика нагрузки (работы): серийно повторяемые приемы и действия. Мощность работы - субмаксимальная анаэробная, смешанная анаэробная - аэробная. Продлжительность работы и объем нарузки:

- а) продолжительность упражнений в одном подходе 30-60 с; в рамках серии 2- 6 мин (6-12 повторений); в тренировочном занятии 12-30 мин (4-6 серий);
- б) продолжительность от 1 до 6 мин; в рамках серии 6-18 мин (4-6 повторений); в тренировочном занятии 20-60 мин (3-4 серии). Интервалы отдыха:
- 1. между упражнениями длительностью 30 с -10-15 с; меду упражнениями длительностью 60с -20-30 с; между сериями -8-12 мин;
  - 2. между упражнениями -1-4 мин; между сериями 8-12 мин. Для

совершенствования силовой выносливости применяются некоторые из методов, направленных на развитие собственно силовых способностей, в частности, те, которые характеризуются достаточно большим количеством повторений. В последние годы широкое распространение получили упражнения с отягощениями, выполняемые интервальным методом. Его методические основы совпадают с описанными выше механизмами повышения емкости алактатной системы энергообеспечения, но имеют свои особенности. В тренировочном процессе в обоих вариантах рекомендуется постепенно повышать интенсивность работы двумя способами - увеличение веса отягощения, сохраняя темп движений или повышением темпа движений при том же отягощении.

На практике при развитии силовой выносливости главной проблемой интенсивного режима работы является выбор веса отягощения. Его величина достаточно индивидуальна и зависит от уровня подготовленности спортсменов, соотношения быстрых и медленных волокон, объема мышечных групп, вовлекаемых в работу, характера и объема предыдущей тренировочной работы и других факторов.

## Методика цельного моделирования целевых упражнений с заданными параметрами проявлений выносливости.

На этапе непосредственной подготовки к ответственным соревнованиям для совершенствования специфических проявлений выносливости широко используется метод моделирования целевых упражнений. С этой целью используются следующие методические приемы: увеличение продолжительности или количества тренировочных поединков; выделение периодов интенсивной работы и активного отдыха при проведении поединков.

При выполнении указанных знаний большое значение имеет выбор спарринг - партнер (партнеров), что позволяет целенаправленно совершенствовать технико - тактическое мастерство спортсменов.

#### Методика совершенствования гибкости.

Периоды, благоприятные для развития гибкости, заканчиваются в 16-17 лет, после чего наступает этап относительной стабилизации. В этот период основной становится задача по поддержанию подвижности в суставах на определенном уровне, а исправление индивидуальных недостатков в ее развитии планируется на подготовительный период.

Объем работы, направленный на поддержание гибкости, может быть несколько меньшим по сравнению с периодом, в котором ставилась задача по ее увеличению. Практика показывает, что выполнение специализированных комплексов упражнений 2-3 раза в неделю (дополнительно к стандартной разминке) позволяет поддерживать подвижность в наиболее важных для выполнения амплитудных

приемов суставах на высоком уровне.

На этапе спортивного совершенствования в тренировочный процесс начинают в большем объеме включаться силовые нагрузки, которые могут отрицательно влиять на показатели гибкости. В связи с этим необходимо чередовать нагрузки, направленные на развитие силовых качеств и поддержание подвижности, не только в тренировочном занятии, но и в отдельных тренировочных заданиях.

#### Технико-тактическая подготовка.

Цель обучения на этапах спортивного совершенствования - обеспечить возможность эффективного применения широкого спектра двигательных действий в соревновательных условиях.

Приоритетные задачи обучения закрепить навык владения техникой приемов и действий; расширить диапазон вариативности техники приемов и действий для их целесообразного выполнения в разнообразных соревновательных условиях. Завершить индивидуализацию техники приемов и действий в соответствии с достигнутой степенью развития индивидуальных способностей; обеспечить, в случае необходимости, перестройку техники приемов и действий и их дальнейшее совершенствование на основе развития двигательных качеств.

На этапе спортивного совершенствования система движений, освоенная на предыдущем этапе, еще не обладает устойчивостью к различным неблагоприятным факторам (утомление, изменение внешних условий и т.д.). Поэтому перед спортсменом стоит задача упрочить сформировавшуюся программу двигательных действий как основу навыка и вместе с тем увеличить их вариативность, т.е. возможность приспособления действия к различным изменениям внешних условий.

Методика закрепления и совершенствования. В начале этапа преимущественно решается задача по закреплению образованного навыка. По мере того, как рациональная система движений закрепляется, определяются характерные черты навыка - автоматизация и стабилизация действия. Действия относительно стандартного типа закрепляются методами стандартно-повторного упражнения.

По мере упрочения навыка повторения действия может происходить в различных сочетаниях его с другими и применяющихся внешних условиях. Действия вариативного типа совершенствуются методами повторно - переменного упражнения, где относительно стандартное воспроизведение технического приема сочетается вначале с ограниченным, а затем все более широким изменением условий действий. Закрепление навыка происходит в единстве с дальнейшим совершенствованием деталей техники в процессе целостного воспроизведения действия.

На этом этапе особенно важно обеспечить рациональное сочетание методов

стандартного и вариативного упражнения. При попытке варьировать действие без прочного закрепления навыка в основном варианте нередко наблюдается отрицательный перенос навыка, что затрудняет процесс совершенствования деталей техники.

Вариативность приема достигается его многократным воспроизведением в самых различных условиях, когда оно должно выполняться с изменениями деталей кинематической, динамической и ритмической характеристик движений. Это происходит при усложнении внешних условий, в которых выполняется действие, при изменениях в физическом и психическом состоянии занимающихся, а также при возрастающих физических усилиях.

Этап закрепления и совершенствования двигательного действия характеризуется органическим слиянием процессов совершенствования техники и развития физических качеств, обеспечивающих максимальную эффективность действия.

Перестройка техники двигательного действия. Необходимость перестройки техники движений возникает, главным образом, в том случае, если основные формы движения перестают соответствовать возросшим функциональным возможностям организма. В этом случае перестройка техники приема не сопровождается коренной ломкой навыка, если его программа достаточно подвижна и пластична. Тем не менее, процесс даже частичной перестройки техники движений вызывает определенные трудности в связи с необходимостью преодоления отрицательного переноса привычных координаций.

Методика перестройки техники предполагает использование всех методов и приемов обучения. Особое внимание при этом уделяется облегчению условий выполнения действий быстроты и координации в упражнениях, частично или полностью воспроизводящих структуру приемов.

При нерационально закрепленных способах выполнения движений (сформированных вследствие неквалифицированного обучения или под влиянием ошибочных представлений об эффективной структуре движения) перестройка навыка достаточно проблематична.

#### Содержание технико - тактической подготовки.

Основной задачей совершенствования технико-тактической подготовки на этапе спортивного совершенствования является стабилизация и надежность реализации технических и тактических действий в экстремальных условиях соревновательных ситуаций. Решение этой задачи базируется на основе построения индивидуальных планов подготовки с учетом специализированной направленности в области соревновательной деятельности, где особое внимание следует уделить моделированию соревновательных ситуаций и различным тактическим способам

ведения поединка или исполнения комплексов сётокан-ката. Совершенствование технико - тактической подготовки в сётокан - кумите.

- 1. Моделирование соревновательных ситуаций с учетом дистанции ведения поединка:
- совершенствование навыков работы на ближней дистанции: вход-выход из клинча с ударом ногой или рукой, использование клинчевания и ведения поединка на ближней дистанции с целью защиты;
- совершенствование навыков работы на средней дистанции: одно и многотемповые атакующие действия, атакующие и защитные действия со сменой направления движения;
- совершенствование навыков работы на дальней дистанции: маневрирование на дальней дистанции, защита отходом на дальнюю дистанцию, обманные действия на дальней дистанции, сокращение дистанции до средней.
- 2. Моделирование соревновательных ситуаций в зависимости от тактической схемы ведения поединка:
  - совершенствование атакующей манеры ведения поединка;
- -совершенствование защитной манеры ведения поединка; защитные действия (тбивы, блоки, подставки и др.), использование клинчевания с целью защиты, применение атакующих (опережающих) действий в защитных целях, защита в положении лежа, выполнение защитных действий при контратаках соперника;
- совершенствование контратакующей манеры ведения поединка: переход от защиты к контратаке ударной или бросковой техникой, совершенствование контбросков.
- 3. Моделирование соревновательных ситуаций с учетом индивидуальных особенностей соперника и его манеры ведения поединка:
- тренировочные задания и тренировочные спарринги с различными партнерами, подбираемыми с учетом характеристик предполагаемого соперника.
- 4. Моделирование ситуаций атаки и защиты под воздействием «сбивающих» факторов:
- защитные действия в ограниченном пространстве (на краю площадки), атакующие действия в условиях лимита времени.
- 5. Моделирование соревновательных ситуаций с использованием обманных действий и финтов:
- совершенствование приемов, построенных на принципе отвлечения соперника от действительных атакующих действий, на чередовании финтов и действительных ударов и бросков, на маскировке истинной скорости и темпа ударов и маскировке действительной манеры ведения поединка.
- 6. Моделирование соревновательных ситуаций для совершенствования навыков комбинирования технических приемов выведения из равновесия и

приведения в положение лежа с выполнением завершающего удара;

- использование обманных движений и финтов перед проведением броска (сваливания, сбивания), выполнение завершающего удара после броска (и т.д.), переход от ударной фазы поединка к бросковой и наоборот, защитные действия от выведений из равновесия и приведений в положение лежа.

#### Совершенствование технико-тактической подготовки в сётокан-ката.

Техника исполнения сётокан - ката с использованием различных методических подходов, направленных на индивидуализацию ритма, скорости и манеры выполнения его отдельных приемов и элементов; упражнения для синхронизации дествий при использовании командного сётокан-ката; исполнение командного сётокан-ката при воздействии сбивающих факторов; моделирование ситуаций выполнения сётокан-ката с учетом специфики подготовленности предполагаемого соперника; совершенствование выполнения сётокан-ката методом идеомоторной тренировки.

#### РАЗБИВАНИЕ ПРЕДМЕТОВ

(тамашивари).

Соревновательная техника испытания силы удара при разбивании предметов (тамашивари).

#### Теоретические знания.

Классическая техника проведения ударов. Биомеханические основы проведения ударов. Методы обучения и методические приемы. Принципы обучения (последовательность, постепенность, непрерывность и т.д.).

Контроль за прогрессом в освоении силы ударов. Предотвращение травматизма. Методика наращивания числа разбиваемых предметов. Тренировка концентрации и обучение вхождению в специальные мобилизационные состояния.

#### Основы техники разбивания предметов.

Закалка ударных поверхностей.

Упражнения, направленные на закаливание ударных поверхностей, укрепление суставов рук и тренировку мышц. Закалка ударной поверхности руки. Упражнения, направленные на умение разбивать рукой жесткий предмет - доски.

Формирование силовых качеств взрывного характера. Тренировка точности ударов с одновременной закалкой поверхностей. Нанесение ударов по макиваре с постепенно нарастающей жесткостью для закалки ударной поверхности. Концентрация силы в момент удара и определение ее эффективности. Освоение спортсменом концентрации энергии при выполнении удара. Концентрация энергии и ее выброс в конце движения. Дыхание при выполнении удара.

Тренажеры и вспомогательные средства для тренировки силы удара.

Изготовление и эксплуатация тренажеров и вспомогательных средств для тренировки силы удара. Тренажеры, затрудняющие удар (отягощения, амортизаторы и др.). Макивара и ее устройство. Мешки и их крепление. Специальные устройства для крепления досок в кронштейнах, позволяющие устанавливать различное количество досок.

#### 15.Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки прове- дения	Краткое содержание		
	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ <b>120/180</b>				
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов.		
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.		
Этап начальной подготовки	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.		
юй п	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.		
началы	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.		
Этап	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.		
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта $\approx 14/20$ июнь		июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.		
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.		
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.		

Этап спортив ной подго- товки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание		
	Всего на УТ этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960				
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.		
и)	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).		
ый ализаци	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.		
ебно-тре	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.		
Уч	Теоретические основы технико- тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.		
318	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь- апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности		
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь- май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.		
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь- май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.		

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

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

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «восточное боевое единоборство», содержащим в своем наименовании словосочетания «сито-рю - командные «командные соревнования»), соревнования» (далее постановочный» (далее - «спарринг постановочный») и слова «категория» (далее - «весовая категория»), «куэн» (далее - «куэн»), «ката» (далее - «ката»), «кумите» (далее - «кумите») основаны на особенностях вида спорта «восточное боевое единоборство» спортивных Реализация его дисциплин. дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «восточное боевое единоборство», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «восточное боевое единоборство» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебнотренировочного плана.

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

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

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

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерскопреподавательского состава, медицинского и иного персонала;
- при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурноспортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебнотренировочного процесса;

- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности

## VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

#### 17. 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 желающих пройти спортивную подготовку, осмотра лиц, 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238) $^{2}$ ;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 1);

обеспечение спортивной экипировкой (таблица 2);

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.

 $<sup>^2</sup>$  с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

## Минимальные требования к обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 1

10

6

10

штук

штук

штук

			аолица № 1
№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Будо-маты (татами «ласточкин хвост» толщина 25 мм) (10х10 м)	штук	3
2.	Весы электронные (до 180 кг)	штук	2
3.	Водоналивной боксерский мешок	штук	10
4.	Водоналивной тренажер «мужской торс» для отработки	штук	6
5.	Гантели (от 0,5 до 5 кг)	комплект	4
6.	Гимнастическая палка «бодибар» длина 1200 мм (от 2 до 6 кг)	комплект	4
7.	Гимнастическая стенка	штук	6
8.	Гири (от 16 до 32 кг)	комплект	2
9.	Гонг боксерский	штук	2
10.	Жилет-отягощение (от 6 до 24 кг)	комплект	6
11.	Зеркало (1,6х2 м)	штук	6
12.	Лапа-ракетка	штук	10
13.	Лестница координационная для тренировок (4 м)	штук	5
14.	Макивара	штук	10
15.	Мат гимнастический (2x1 м)	штук	10
16.	Мишень настенная фехтовальная	штук	4
17.	Мяч баскетбольный	штук	2
	Мяч волейбольный	штук	2
19.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	4
20.	Мяч набивной (медицинбол) (от 6 до 9 кг)	комплект	4
21.	Мяч теннисный	штук	10
22.	Мяч футбольный	штук	2
23.	Палка гимнастическая	штук	10
24.	Подушка боксерская	штук	4
25.	Секундомер	штук	3
26.	Скакалка	штук	10
27.	Скамейка гимнастическая	штук	4
28.	Тренажер для растяжки на шпагат	штук	10

29.

30.

31.

Тренировочный конус

Турник навесной для гимнастической стенки

Устройство для подвески боксерских мешков

32.	Утяжелители для ног (от 0,5 до 2 кг)	комплект	4
33.	Утяжелители для рук (от 0,5 до 2 кг)	комплект	4
34.	Эспандер для ног	штук	10
35.	Эспандер для рук	штук	10
36.	Эспандер лента (от 15 до 68 кг)	комплект	4

#### Минимальные требования к обеспечению спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

	ивная экипировка, пер	,		Этапы спортивной подготовки						
				Этап нач	Этап начальной		Учебно-тренировочный этап		Этап	
№		Единица	Расчетная		подготовки		портивной	совершенствования		
л/п	Наименование	сдиница измерения	единица	количество	срок	количество	ализации) срок	спортивного количество срок		
12, 12		померения	ogqu	100111 100120	эксплуата	100111 100120	эксплуатации(ле		эксплуатации	
					ции(лет)		т)		(лет)	
1.	Бейсболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	
2.	Жилет защитный	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	1	
3.	Защита голени и стопы	пар	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	
4.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	
5.	Костюм для восточного боевого единоборства	штук	на обучающегося	1	1	2	1	1	1	
6.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	
7.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	
8.	Лапы боксерские	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	
9.	Наколенники	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	
10.	Перчатки боксерские (10 унций)	пар	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	
11.	Перчатки защитные	пар	на обучающегося	1	2	1	2	1	1	
12.	Перчатки снарядные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	
13.	Пояс (белый, синий, красный)	комплект	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	
14.	Протектор - для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	
15.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	

16.	Сандалии (шлепанцы)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
17.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
18.	Футболка с длинным рукавом	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
19.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося			2	1	2	1
20.	Футы защитные	пар	на обучающегося	1	2	1	1	1	1
21.	Чешки гимнастические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5
22.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
23.	Шлем боксерский	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2
24.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
25.	Щитки защитные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

## 18.Требования к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

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

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

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

В целях обеспечения непрерывности профессионального развития тренерыпреподаватели не реже 1 раза в 3 года проходят обучение по программам повышении квалификации в учреждениях имеющих лицензию на право ведения данной образовательной деятельности (ст. 47  $\Phi$ 3 № 273- $\Phi$ 3 «Об образовании в  $P\Phi$ »).

Структурное	Должность	Этап подготовки	Количество
подразделение			работников
Административные	Директор		1

работники	Заместитель		1
	директора по		
	спортивной		
	работе		
	Заместитель		1
	директора по		
	методической		
	работе		
Педагогические	Тренер-	НΠ	2
работники	преподаватель по	УТ	
	ВБЕ «Сетокан»	CCM	
	Инструктор	00111	1
	методист		1

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

#### 19.Информационно – образовательные ресурсы.

- 1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта ВБЕ «Сетокан» (приказ Министерства спорта России от 31 октября 2022 г. №871)
- 2. Федеральный закон от 14.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- 3. Приказ Министерства спорта России от 24.06.2021 N 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил».
- 4. 4. Приказ Министерства спорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»
  - 5. Единая всероссийская спортивная классификация.
- 6. СанПиН 2.4.3648-20. Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования). Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.
- 7. Табель оснащения спортивных сооружений спортивным оборудованием и инвентарем. ВИСТИ. 2004. Издательство «Советский спорт». М., 2006.-208с.

#### контрольные и контрольно- измерительные:

контрольные нормативы для зачисления на этапы подготовки; контрольно—переводные нормативы по этапам подготовки; тесты по видам спорта подготовки, не связанным с физическими нагрузками.

#### Учебно-методические ресурсы:

- 1. Оранский И.В., Восточные единоборства. М.: Советский спорт, 1990.
- 2. Теория и методика обучения физической культуре, Тиссен П.П., Ботагариев Т.А., 2019
  - 3. Галочкин Г.П., Ефремов А.К., Санников В.А. Тактическая подготовка

спортсменов в единоборствах: Уч. пос. / Г.П. Галочкин, А.К. Ефремов, В.А. Санников.- Воронеж, 1999. - 116 с.

4. Алхасов Д. Техническая подготовка в каратэ / Д.С. Алхасов - Изд. Стер. — М.-Берлин: Директ-Медиа, 2019. - 160 с.

## Перечень Интернет-ресурсов, в т.ч. электронных образовательных ресурсов:

- 1) официальный сайт министерства спорта РФ http://www.minsport.gov.ru;
- 2) официальный сайт министерства физической культуры и спорта Краснодарского края http://www.kubansport.ru/;
- 3) официальный сайт российского антидопингового агентства http://www.rusada.ru;
- 4) официальный сайт всемирного антидопингового агентства http://www.wada-ama.org;
  - 5) официальный сайт олимпийского комитета России http://www.roc.ru/;
- 6) официальный сайт международного олимпийского комитета https://www.olympic.org;
- 7) методический раздел сайта ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» https://fcpsr.ru/cat/1/1/37;
- 8) сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/;
  - 9) электронный ресурс «Спортивная Россия» https://infosport.ru/;
- 10) сайт для учителей физической культуры Физкультура «https://fizcultura.ucoz.ru/;
  - 13) научная электронная библиотека http://www.elibrary.ru/;
- 14) электронный ресурс «Российская Спортивная Энциклопедия» https://libsport.ru/;
- 16) сайт «Я иду на урок физкультуры» (создан на основе материалов журнала «Спорт в школе» издательского дома «Первое сентября») http://spo.1september.ru/urok/;
  - 17)КонсультантПлюс www.consultant.ru:
  - 18) Минспорт РФ //http://www.minsport.gov.ru/sport/
- 19)Всероссийский реестр видов спорта. //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/
- 20) Сайт организаций, осуществляющей спортивную подготовку www.brusport.ru
  - 21) Библиотека международной спортивной информации. //http://bmsi.ru